



ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๕๑
๑๕๘ ก.ย. ๕๑

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม
<http://dungtrin.com/dharmaathand/>

ธรรมะใกล้ตัว
dharma at hand

มาร่วมเป็นอีกหนึ่งกำลัง ที่ช่วยสร้างภาพใหม่ให้กับพระพุทธศาสนา ด้วยการร่วมส่งบทความ ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ท้ายเล่ม หรือที่ <http://dungtrin.com/dharmaathand/>

ธรรมะจากพระผู้รู้

ขอคำแนะนำเกี่ยวกับ
วัดป่าดิว ที่นำไป

หน้า ๑๐

รู้เฉพาะตน

เป็นทอมกับดีบรลูธรรมได้ไหม

หน้า ๒๓

รักแท้มีจริง

มาทำความเข้าใจกับ
กบฏวิธิสรางเสน่ห์สำหรับแต่ละเพศ

หน้า ๒๗

ธรรมะจากพระผู้รู้	๑๐
รู้เฉพาะตน <ul style="list-style-type: none"> ▶ เป็นทอมกะดีบรรลธรรมได้ใหม่ ▶ พุทโธสู้กับอารมณ์ข้างฝันใหม่ 	๒๐
รักแท้มีจริง	๒๗
ข่าวน่ากลุ้ม	๓๗
ได้อาริหมอดู	๔๑
กวีธรรม <ul style="list-style-type: none"> ▶ ดอกสร้อยร้อยผูก [▶ ดอกโมก ▶ ดอกน้ำผึ้ง] 	๔๖
คำคมชวนคิด	๔๘
สัพเพหระธรรม <ul style="list-style-type: none"> ▶ “สอนให้หนูรู้จักให้” 	๕๐
ของฝากจากหอมอ <ul style="list-style-type: none"> ▶ “เงื่อนไขของเวลา” 	๕๒
แง่คิดจากหนังสือ <ul style="list-style-type: none"> ▶ Hancock – ดีได้ไม่มีโทษ... 	๕๗
เรื่องสั้นอิงธรรมะ <ul style="list-style-type: none"> ▶ บ้านแสนรัก (๒) 	๖๓
นวนิยายอิงธรรมะ <ul style="list-style-type: none"> ▶ รัก พ.ศ. ๑๐๐ 	๗๐

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรีนัย โมตรีเวช

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์
 ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรื่องมา
 เตรียมเสียบยงไว้เสียดัว: อนัญญา เรื่องมา
 เขียนคนให้เป็นทวดา: อนัญญา เรื่องมา
 ได้อาริหมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยศิริ
 กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
 คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
 สัพเพหระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู
 ธรรมะจากคนสู้กิเลส: พรราวพรรณราย
 มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค
 ของฝากจากหอมอ: พริม ทัพวงศ์
 แง่คิดจากหนังสือ: เกสรา เต็มสินวานิช
 นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วอง
 เทียววัด: เกสรา เต็มสินวานิช
 ธรรมะปฏิบัติ: ชนินทร์ อารีหนู
 ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: ศदानันท์ จารุพูนผล

กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฏารักษ์

กานต์พัทธ์ รัชพันธุ์ • จรินทร์ธร ธนชัยศิริ
 ชนินทร์ อารีหนู • ณัฐชญา บุญมานันท์
 ณัฐธิดา ปันทานเต • ณัฐพร สกฤตอุทัยศักดิ์
 ปรียาภรณ์ เจริญบุตร • ปิยมงคล โชติกเสถียร
 พรราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค
 พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตวิชัย
 พิธา จารุพูนผล • พีรยสภ์ อุบลวัตร
 มยุรฉัตร พงษ์ผาดินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร
 เขาวลัทธิณัฏฐ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี
 วิมล ถาวรวิภาส • วิมุตติยา นิเวดิงบงกช
 ศदानันท์ จารุพูนผล • ศศิธร ศิวะนันท์ทากรณ์
 ศิราภรณ์ อภิรัฐ • สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์
 สารินี สาณะเสน • สิทธินันท์ ชนะรัตน์
 สุปราณี วอง • อนัญญา อธิษฐาน
 อนัญญา เรื่องมา • อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์
 อัจฉนา ผลานูวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตริโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

โพสทิน ลายสันทเสริกุล • กฤษฏ์ อักษรวงค์

ฝ่ายสื่อ Word: พีรยสภ์ อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศักดิ์ ธีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน • จรรยาณี วิสุทธิกุลพานิชย์

โยธิน มรกตอัมพร • วรณรักษ์ ปัญจขวพร

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้
 ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

สวัสดีค่ะ

ก่อนอื่นก็ต้องขอบคุณคุณผู้อ่าน ที่ส่งคำตอบเข้ามาร่วมสนทน
และแสดงความคิดเห็นกันอย่างคึกคัก กับคำถามในฉบับที่แล้วกันด้วยนะคะ
ส่วนใครเป็นผู้โชคดีกันบ้าง รายชื่อเฉลยอยู่ด้านล่างนี้แล้วค่ะ :)

คำถามฉบับที่แล้ว ได้ชวนคุณผู้อ่านนึกทบทวนและแบ่งปันประสบการณ์กันเข้ามาว่า
“ธรรมะ ได้ช่วยให้ชีวิตคุณมีความสุขขึ้นหรือไม่ อย่างไร?”

<http://dharmaathand.com/forum/viewtopic.php?f=3&t=3271>

ได้เข้าไปกวาดตาอ่านคำตอบของแต่ละท่านแล้ว ก็พลอยรู้สึกอึ้งใจไปด้วยค่ะ :)

คำตอบส่วนใหญ่บ่งบอกถึงความสุขที่เกิดขึ้นจากภายใน และจิตใจที่ทุกขน้อยลง
นั่งไล่อ่านไปที่ละหน้าแล้ว ก็สัมผัสได้จากหลาย ๆ คำตอบค่ะว่า
นั่นเป็นความรู้สึกศรัทธาและนอบน้อมต่อธรรมะที่เกิดจากใจจริง ๆ
ไม่ได้เป็นเพียงตัวหนังสือที่เสกสรรปั้นแต่งขึ้นมาเกินจริงเพียงเพื่อเอารางวัล

ขึ้นชื่อว่า “ความสุข...” ใคร ๆ ก็อยากได้นะคะ

แต่เอาเข้าจริง ก็กลับไม่ค่อยจะมีใครอยากลุกขึ้นมา ออกแรงเดิน
เพื่อไปให้ถึง “ความสุขที่แท้จริง” อย่างจริงจังกันสักเท่าใดนัก

มีด้วยหรือ ความสุขที่แท้จริง สุขชนิดที่สุขแล้วไม่มอดดับกลับแห่งเดียวลงไปอีกเลย?
ถ้าเทียบกับคนทั้งโลก ก็คงมีคนเพียงหยิบมือ ที่จะรู้ว่ามียาคำสอนเพื่อสิ่งนี้อยู่ในโลกด้วย

บางคนไม่รู้ และไม่สนใจ... บางคนเคยรู้ เคยได้ยินผ่าน ๆ แต่ไม่ได้สนใจ...

บางคนรู้และสนใจ แต่ยังไม่รู้วิธี... บางคนรู้แล้วถึงวิธี แต่ไม่ลงมือปฏิบัติ...

บางคนรู้และเริ่มลงมือปฏิบัติ แต่ไม่เคยทำได้ต่อเนื่อง...

มีคนเพียงน้อยเท่านั้น ที่ลงมือปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

จนได้ประจักษ์แจ้งแก่ใจ ว่า “ความสุขที่แท้” นั้นมีอยู่จริง และไม่ได้อยู่ที่ไหนไกลเลย

และขึ้นชื่อว่า “ความทุกข์...” ก็แน่นอนว่า ไม่มีใครอยากได้ ไม่มีใครอยากเจอ แต่เอาเข้าจริง ก็กลับไม่ค่อยจะมีใครอยากลุกขึ้นมา สลัดแรงดึงดูดที่ตรงเราให้จมอยู่กับ “วงจรความทุกข์ไม่รู้จบ” กันอย่างจริงจังสักเท่าใดนัก

หลายคนเริ่มเห็นแสงรำไร และเริ่มจะเข้าใจธรรมะ ก็ตอนมีความทุกข์หนัก ๆ นี้เอง แต่คราบน้ำตายังไม่ทันจางหาย ความสุขอันใหม่ก็ล่องลอยให้เปลือยเปลี่ยวไปอีกรอบอย่างแยบยล ชนิดที่ไม่รู้ว่า จะต้องรอให้ตัวเองทุกข์จนที่สุดแบบนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่าอีกสักกี่ครั้ง จึงจะเข็ดขยาดจริงจัง และใช้ทุกข์นั้นเป็นแรงผลักดัน เพื่อจะเป็นอิสระเหนือมันสักที

บางคนเกิดมาไม่เคยรู้เลยว่า สิ่งนี้ไม่ดี เหตุเหล่านี้ทำให้ทุกข์ จึงทำไปตามแรงกระตุ้น... บางคนเคยรู้ เคยได้ยินมาว่าทำแล้วไม่ดี แต่ก็เลือกที่จะทำ เพราะไม่ได้คิดจะสนใจผล... บางคนรู้แล้วว่าทำแล้วไม่ดีแน่ แต่ก็ยังอดไม่ได้ เพราะทนกิเลสที่ล่อใจอยู่ตรงหน้าไม่ไหว...

หลายครั้ง คนเรามักชอบมองใกล้ มองเห็น และอยากเอา แต่ความสุขฉาบฉวยเฉพาะหน้า ยอมให้หมอกควันบดบังทัศนวิสัยที่เคยเห็นอะไรดี ๆ ไกลตาไปชั่วขณะ

เหมือนทั้งที่รู้จักกันอยู่ที่นี่แหละว่า ไข่แดง แป้ง ซีส น้ำอัดลม ขนมปัง ของหวาน น้ำตาลท่วมทานมาก ๆ แล้วน้ำตาลอาจสูง ไขมันอาจจุกเส้นเลือดตายได้ แต่ก็อาหารเหล่านี้แหละที่ขายดี ถ้ามีข้าวกล้อง ขนมแท่งธัญพืช กับน้ำผักปั่นสีเขียวขึ้น มาวางให้เลือกตักข้าง ๆ กัน หลายคนก็คงเลือกอาหารเซहत้วนข้างบน มาทานสนองความต้องการกันก่อนแน่นอน “ไม่เป็นไรหรอก นาน ๆ ที...” (ซ้ำ ๑๐ ครั้ง) :) พออิมแล้วค่อย “ไม่น่าเลยเรา...”

เหมือนที่ทุกคนรู้ว่า การออกกำลังกาย เป็นยาวิเศษที่จะช่วยยืดอายุไขออกไปอีกหลายปี ช่วยให้จิตใจที่แจ่มใส และพลานามัยที่สมบูรณ์ ตามสโลแกนธรรมรงค์เพื่อสุขภาพ แต่จะมีสักกี่คน ที่ปฏิบัติตัวเอง ลุกขึ้นมาออกกำลังกายแบบนั้นได้จนเป็นนิสัย ทุกพิตเนสจึงมักมีลูกค้ายาจำนวนหนึ่งที่เอาเงินไปทิ้งให้เขาใช้เล่น โดยแทบไม่ไปเยี่ยมเยียนเลย

“ความสุขที่แท้จริง” ก็เป็นเป้าหมายที่ต้องออกแรงเดินอย่างต่อเนื่อง ด้วยความตั้งมั่น วิริยะ อุตสาหะ และอดทน ข้ามระยะเวลาอันยาวนาน

4 ธรรมะใกล้ตัว

ร้อยกรองของไทย
(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)
<http://thaiarc.tu.ac.th/poetry/index.html>

๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า
ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจด้วยค่ะว่า ความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กันลงมา ยาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่:
<http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น
(สัพเพหระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด
(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย sotima
(ของฝากจากหม้อ) เครียดได้...แต่อย่างาน โดย หมออดิ
เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

หากแปะเนื้อความลงในกระทู้เลย ฟอร์แมตต่าง ๆ เช่น ตัวหนา ตัวบาง ตัวเอียง จะหายไปค่ะ เพื่อความสะดวก รบกวนทุกท่านแนบไฟล์ Word ที่พิมพ์ไว้มาด้วยนะคะ (ในหน้าโพสต์ จะมีปุ่ม Browse ให้เลือก Attach File ได้เลยนะคะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

๔. ส่งแล้วจะได้อะไรหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็เวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้อะไรสาระที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณา บทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ :)

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขออนุโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของท่านค่ะ

เป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บน เส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

คอลัมน์: ของฝากจากหมอ

เนื้อหา: นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ สาระน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คนทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับ ผู้อ่าน จากแง่มุมต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้ ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

กติกา:

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกิน ยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอ จำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงาน ในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการนำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผลกระทบต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ใน วงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มา จากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็น ส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ

๒. อ่านสัปดาห์ ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็น จำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลด เวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามา ช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของบทความความ ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตาม แนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

๒.๑ ตรวจสอบคำถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจสอบ ให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์ เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่าน สายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบ ได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

<http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่ สอดคล้องกัน ขอให้ทำการจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้ นะคะ

- ▶ **เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมาย ตกใจ (!)**
เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหรือ? ฉันท นึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”
- ▶ **การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่**
สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อ ตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรบกวนคำอัตโนมัติของ โปรแกรมคอมพิวเตอร์ อยากรู้ให้ช่วยดูการตัด คำด้วยนะคะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่าน ได้ลื่น ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัด ใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่ จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนี้” ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรม ขอกาเมนนั่นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนี้” ก็เลยบอกเธอไปว่า ผลกรรมขอกาเมนนั่นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ) หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

<http://www.royin.go.th/th/profile/index.php>

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้น งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์ กวีกรรม ขอให้ตรวจสอบให้แน่ใจสัปดาห์ละครั้งว่า บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่น กันคะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ผู้กล้าหาญ ผู้อดทน ผู้เสียสละ และผู้เพียรโดยชอบเท่านั้น จึงจะมีโอกาสไปได้ถึง แต่หลายครั้ง แม้จะตั้งครีธาอันไวในใจ หลายคนก็ยังล้มลุกคลุกคลานกันอยู่ข้างทางนี่เอง

เพราะอะไร ถ้าไม่ใช่เพราะความเจ้าเล่ห์เจ้ากลของกิเลส ที่ชอบมากระชิบข้างหูเราว่า “เหนื่อยแล้ว นอนก่อนเถอะ...” “พรุ่งนี้ก็ได้...” “นาน ๆ ทีน่า...” “ขออีกนิดนึง...” “กำลังสนุกเลย...” “เดียวขอไปทำอันนี้แป๊บนึงก่อน...” “ไม่เห็นได้เรื่องเลย พอดีกว่า” ฯลฯ

แล้วการเอาใจเจ้าความสุขเฉพาะหน้า ที่สะสมหลาย ๆ ครั้ง ก็กลายเป็นข้ออ้างให้ใจที่ไหละไหละ ได้ไหละไหละเป็นนิสัยไปจนทุกครั้งที่

แล้วมันจะเป็นไปได้อย่างไร

กับการหวังผลอันเลิศ ในขณะที่ยังเพลिनอยู่กับสิ่งที่เป็นอุปสรรค

มนุษย์เราทุกวันนี้ อ่อนแอลงเรื่อย ๆ และความอดทนก็ต่ำลงเรื่อย ๆ นะคะ รู้ตัวอีกที เราก็พำกัณมาอยู่ในยุควัตถุนิยมแบบฟาสต์ฟู้ดเต็มรูปแบบกันหมดแล้ว มีแต่คนขายความสำเร็จง่าย ๆ หันไปทางไหน สินค้าและบริการทุกอย่าง สำเร็จรูปกันหมด แต่ “ความสุขที่แท้จริง” ไม่ได้ผันแปร วิ่งไปทางโน้นที ทางนี้ทีตามโลก และไม่ได้ได้มาด้วยวิธีฉีกของ เทใส่ขาม ตามด้วยน้ำร้อน แล้วนอนรอสามนาที่ ง่าย ๆ อย่างนั้น

ทุกอย่างต้องลงทุนลงแรงด้วยตัวเองทั้งสิ้น แต่ไม่ต้องลงแรงขนาดพากันออกจตุรงค์ในปากก็ได้ แค่มีสีชีวิตอย่างเดิม และใช้ชีวิตอย่างที่เป็นอยู่ทุกวันนี้แหละ เพียงแต่ตั้งเป้าให้ถูกก่อนว่าเราไม่ได้จะ “ทำ” เพื่อจะ “เอา” อะไร เราเพียงแค่ว่า “เรียนรู้” ความเป็นไปของกายใจโดยธรรมชาติอย่างที่มีมันเป็นเท่านั้น

ถ้าจับศึยสำคัญได้ว่า ความสุขที่แท้จริง

อยู่ตรงที่ยอมรับได้อย่างประจักษ์แจ้งแก่ใจว่า “ทุกอย่างเกิดแล้วดับ”

แล้วเรากอยตามรู้ ตามดู ความจริงนี้ผ่านกายผ่านจิตไปที่ละนิดทุก ๆ วัน ก็เรียกว่าเรากำลังศึกษาธรรมะอยู่ทุกกลมหายใจแล้ว

เครียด เดียวก็ดับ.. ฟุ้งซ่าน เดียวก็ดับ... เสียใจ เดียวก็ดับ... สุข เดียวก็ดับ...
แล้วเดี๋ยวก็โกรธ... เดียวก็น้อยใจ... เดียวก็รำคาญ... เดียวก็สงบเย็น...
สังเกตเห็นสภาพที่เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาอยู่อย่างนี้ได้ ก็เรียกว่าปฏิบัติเสร็จไปครั้งหนึ่ง ๆ แล้ว

อย่าคิดว่าเล็ก ๆ น้อย ๆ ไม่มีผลนะคะ

บางคนเดินจงกรม นั่งสมาธิ ทำแล้วฟุ้งซ่าน มีสติบ้าง ฟุ้งไปฟุ้งมาบ้าง
แล้วก็คิดว่า ไม่เห็นจะได้อะไรขึ้นมาเลย พานจะเลิกปฏิบัติเอา
อันนี้ต้องกลับไปทบทวนดูก่อนว่า เราไม่ได้ “ทำ” เพื่อ “เอา” อะไร
เราแค่ “ศึกษา” ภายใจเพื่อให้รู้ทันความเคลื่อนไหวโดยความเป็นธรรมชาติของมัน
รู้หน่อยบ้าง รู้บ่อยบ้าง ฟุ้งบ้าง แต่สะสมไปที่ละนิด อย่างน้อยก็ได้กำลัง ได้วินัยในตนเอง

หลวงพ่อบุ๊เป็นพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบท่านหนึ่ง เคยเปรียบให้ฟังง่าย ๆ ค่ะว่า
เหมือนกางเกงยีนส์ของเรานี้แหละ ใส่ทุกวัน เรารู้สึกว่ามันเหมือนเดิม
แต่รู้ตัวอีกที อ้าว... กระเป๋ากางเกงขาดลุ่ยไปแล้ว ตั้งแต่เมื่อไหร่ก็ไม่รู้

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช ท่านก็เคยพูดให้กำลังใจไว้อย่างน่าฟังครั้งหนึ่งนะคะว่า

“การภาวนานั้น ใช้เวลาสะสมยาวนาน ไม่ใช่ชาติเดียว
ถ้าความจำดี ๆ แล้วจะรู้ว่าทำกันมานานมากเลย
แต่ละคน แต่ละคน กว่าพวกเขาจะมานั่งตรงนี้

นี่ไม่ใช่ครั้งแรกที่ได้ฟังธรรมะ

พวกที่ไม่เคยฟังธรรมะ จะไม่ได้มานั่งตรงนี้

ใจมันจะไม่เอา ใจมันจะไม่ยอม จะฟุ้งซ่าน จิตจะแตกกระจาย ๆ รับไม่ได้เลย
เพราะฉะนั้น พวกเราสะสมกันมาพอสมควร มีกำลัง
อย่างน้อยมีศรัทธา มีวิริยะ เป็นต้นทุนไว้

อย่าท้อถอยนะ อย่าท้อถอย...

วันนี้ยังไม่พ้น วันหน้าก็พ้น ต้องสู้ ต้องเดิน ต้องทำเอา

นั่ง ๆ นอน ๆ มีแต่จะจมกิเลสตายไปวันหนึ่ง วันหนึ่ง

มีแต่จะจมความทุกข์ตายไปวันหนึ่ง วันหนึ่ง”

ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้เป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหา
ดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มี
ศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่
่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย
และมีใจรักที่อยากสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่น
ได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับ
ที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่าน
ส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมะใกล้ตัว
ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมี
ใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คุณอยากแบ่งปัน
ความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่ง
เข้ามาได้เลยค่ะ

๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส

เนื้อหา: เปิดโอกาสให้คุณ ๆ ได้เล่าประสบการณ์จริง
ของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็น
ประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็น
คนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็น
คนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้ว
เท่านั้น จึงจะเขียน ธรรมะใกล้ตัว ได้สำเร็จ

คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้น ธรรมะ

เนื้อหา: เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบ
เขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งผันตัวมาอยู่ใน
โลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ขบคิดข้อ
ธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้น
ได้อย่างเพลิดเพลิน

คอลัมน์: คำคมชวนคิด

เนื้อหา: รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ
ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใคร
สามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกใจเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้
มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจาก
แง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านขบคิด หรือได้คิดเพื่อ
เปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทน
คุณ ก็คือการพูดโอเคโดยเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้ง
เป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจาก
ภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคล
ผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม

เนื้อหา: เรื่องราว เรื่องเล่า อาจมาจากฉากหนึ่งใน
ชีวิตของคุณ ที่มีเกร็ดข้อคิดทางธรรม หรือข้อคิดดี ๆ
อันเป็นประโยชน์ อาจเป็นเรื่องเล่าสั้น ๆ ในรูปแบบที่
เสมือนอ่านเล่น ๆ แต่อ่านจบแล้ว ผู้อ่านได้เกร็ดธรรม
หรือข้อคิดดี ๆ ติดกลับไปด้วย

คอลัมน์: กวีธรรมะ

เนื้อหา: พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย
โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือ
หากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไร
ในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ตี
กลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่
ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

คอลัมน์: เทียววัด

เนื้อหา: รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่
ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มี
วันที่ใครคนเดียวยังรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้
แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

กติกา: นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยากาศ
ปฏิบัติภา ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอทราบส่งภาพ
สวย ๆ มาประกอบบทความ อีกทั้งไม่พาดพิงหรือ
แทรกธรรมะด้านการปฏิบัติที่ขัดแย้งกับแนวทางของ
นิตยสารนะคะ

คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ

เนื้อหา: ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์
ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และ

จันทร์ราวตีเข้าไปจับซีพจรและตรวจดูบาดแผลที่ขีดเมื่อตอนดุม่วงคล้ำ เจ้าชายยังสลับสไลไม่ได้สติมีพระสาโทซิมทั่วพระวรกาย

‘เมื่อคืนยังปรกติดีอยู่เลย...พิษที่ทำให้อาการทรุดลงหลังสี่ชั่วยามและทำให้ซีพจรเต้นช้าลงเรื่อยๆ...ท่านสิ่งเหล่านี้จะช่วยได้’

เจ้าหญิงดารีในพระทัยแล้วหันไปบอกกล่าว

“เรือนของฉันอยู่ไม่ห่างจากที่นี่มากนักและพอมีทางช่วย รออยู่ที่นี้ไม่เกินสองชั่วยาม ฉันจะกลับมาพร้อมหมอมและยารักษา”

ศรีรามจัดทหารตามไปส่งสตรีทั้งสองยังเรือนที่จันทร์ราวตีเอ่ยถึง การไปเยือนของเหล่าทหารได้รับการต้อนรับขับสู้จากหมู่เครือญาติกำมะลอที่เหล่าองค์กรจัดเตรียมไว้ เป็นเครื่องช่วยยืนยันตัวตนของ ‘สาวชาวบ้าน’ ที่เจ้าชายพบกลางป่าได้เป็นอย่างดี ภาวิณีฝากข่าวไปถึงพ่อและผู้รู้เห็นคนอื่นในขบวนว่ามีภาระต้องทำอีกสักกระยะ สตรีทั้งสองนางกลับไปไปยังขบวนของนครราชคฤห์พร้อมท่านหมอสิ่งหลที่นำยามารักษาพยาบาลได้ทันเวลา...

ที่ประทับในคืนนั้นมีแสงตะเกียงเรือเรื่องอยู่ตลอดทั้งคืน โอรสเทวินทร์วรมันต์ครั้งตื่นครั้งฝัน หากลิ้มตาขึ้นมาครั้งใดก็ได้พบใบหน้าหวานละมกับดวงเนตรสุกใสดังหมู่ดาราในเวลาที่มีมติดวงเวียนอยู่ไม่ห่าง สาวชาวบ้านเฝ้าพยาบาลเจ้าชายอยู่จนใกล้รุ่งจึงผลอยหลับไปด้วยความอ่อนแรง

[...อ่านตอนต่อไปในฉบับหน้า]

สารบัญ ←

“การปฏิบัติธรรมนั้น ถึงจะต้องใช้เวลายาวนานแค่ไหน เราก็ต้องอดทน พวกเราบางคนภาวนาง่าย บางคนภาวนายาก ถ้าเคยทำมามันก็ง่าย ถ้าไม่เคยทำมันก็ยาก แต่คนที่มันง่าย เพราะมันเคยยากมาแล้ว ไม่ใช่เพราะพลัง เพราะฉะนั้น ถึงจะยากแค่ไหนก็ต้องทำ เพื่อวันข้างหน้าจะง่าย”

ท่านบอกย้ำให้เราได้ตระหนักค่ะว่า

ถ้าได้มาถึงกันตรงนี้แล้ว เชื่อกันค่ะว่า เราต้องเคยทำมาก่อนหน้านี้แล้วแน่ ๆ อย่าให้ทางนั้นอ้อมออกไปอีก เราใกล้เข้ามาแล้ว

วันนั้น ท่านเทศน์บอกแก่ลูกศิษย์ทั้งศาลาเลยค่ะว่า

“พวกเรามีโอกาสแล้ว - ได้นั่งใกล้ ได้ฟังธรรม แม้ที่นั่งหลังสุด ท้ายห้อง ก็ยังถือว่าใกล้ เหลืออย่างเดียว น้อมนำธรรมะเอาไปปฏิบัติให้สมควรแก่ธรรม”

หากใครกำลังท้อแท้กับการปฏิบัติ ก็หวังว่าคำสอนของครูบาอาจารย์ที่ท่านเมตตาตักเตือน คงจะช่วยให้กำลังใจ และชวนกัน “นับหนึ่งใหม่” ได้ทุก ๆ วันนะคะ

“หากยามใดที่เหนื่อย เหนื่อยหน่ายต่อการปฏิบัติ ก็ให้ระลึกถึงภัยข้างหน้าที่จะมีมา ต้องตระหนักว่า ขณะนี้เรายังอยู่ในมรสุม อยู่ท่ามกลางคลื่น ภัยนั้นมีอยู่รอบด้าน

เอาไว้ให้ถึงฝั่งเสียก่อน

อย่ามัวแต่เที่ยวเก็บเที่ยวชมดอกไม้

มีดคำแล้ว เตี้ยจะหาทางออกไม่พบ...” _/_

หลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ / วัดป่าเขาน้อย จ.บุรีรัมย์

เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

“นิยายอิงธรรมะ” บ้านแสนรัก (๒) ของคุณmayrin

เรื่องราวของบ้านที่เจ้าของหวงแหนจนไม่ยอมจากไปไหน ไม่ยอมให้ใครย่างกรายเข้ามาจนกระทั่งได้ที่พักพิงใหม่ที่อบอุ่นและสงบสุขกว่า เกิดอะไรขึ้นกับบ้านหลังเก่า? และบ้านหลังใหม่นี้ได้มาอย่างไร? ติดตามความสนุกของตอนจบได้ในฉบับนี้ค่ะ

คุณครูใจดี นำเรื่องราวของลูกศิษย์ในครอบครัวที่เต็มไปด้วยความเอื้ออารีย์ต่อสังคม โดยเฉพาะต่อคนที่ด้อยโอกาสกว่า กับเรื่อง **สอนให้หนูรู้จักให้** มาฝากใน “สัพเพหระธรรม”

อ่านแล้วอาจเป็นแรงบันดาลใจให้คุณพ่อคุณแม่อีกหลายครอบครัว คิดเรื่องที่ยากจะสอนลูกเพิ่มขึ้นอีกซักเรื่องสองเรื่องก็ได้นะคะ

“แ่งคิดจากหนึ่ง” ฉบับนี้ *คุณชลนิล* มาพร้อมฮีโร่ขวัญใจชาวเมือง ผู้ชอบช่วยเหลือคน ที่พร้อมพุ่งชนทุกสถานการณ์กับเรื่อง **Hancock – ดีใจไม่มีโทษ...** ปกติเรามักเจอแต่ฮีโร่ผู้อารีย์ ฉลาดล้ำ มาดแมน แต่คราวนี้เป็นฮีโร่ความจำเสื่อม ซึ่มโห บุ่มบ่าม จะเกิดอะไรขึ้นกับตัวเขาและชาวเมือง? เมื่อเกิดเหตุการณ์แบบ “ได้ไม่คุ้มเสีย” เสียทุกครั้งที่เขาไปช่วยกู้สันติภาพ...ดีใจไม่มีโทษ ดินนั้นจึงเรียกว่าดีแท้... แล้วความเสียสละของเขาละ? เป็นดีแท้แล้วหรือไม่? ติดตามได้ในฉบับนี้ค่ะ

ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ และร่วมสนุกท้ายฉบับ

รายชื่อผู้โชคดี ๑๐ ท่านที่จะได้หนังสือ “ธนาครความสุข”

พร้อมลายเซ็นผู้เขียน คุณ aston27 มีรายชื่อ ดังนี้ค่ะ

๑. คุณ Ningsr / ๒. คุณ minkbear / ๓. คุณหนูภูธร นครสวรรค์ /
๔. คุณลัดดาวัลย์ ปั่นศิริ / ๕. คุณ wiorn (wiorn2550) / ๖. คุณ rinmeaw /
๗. คุณ อิกคิว / ๘. คุณ kitnat ๙. คุณเปรมฤดี จันทร์มณี / ๑๐. คุณเบญจกุล เบ้น

เสียงคนเดินใกล้เข้ามาการสนทนาจึงหยุดลง อุบาสิกาผู้หนึ่งเอ่ยปากขออนุญาต แล้วเดินเข้ามาในกระโจม ส่องเสื้อผ้าอาภรณ์ของสตรีทั้งสองเห็นว่าเรียบร้อยดีแล้ว จึงเชื่อเชิญให้ออกไปเข้าเฝ้าพระโอรสที่ประทับรออยู่ในกระโจมอีกด้านหนึ่ง เมื่อเดินไปจนถึง ศรีรามก็ออกมาต้อนรับและถามไถ่

“สบายดีแล้วนะขอรับ”

“จ๊ะ ฉันสบายดี” ภาวิณีบอกกล่าว

แล้วพระโอรสเล่า...จันทราวตีรำพึงอยู่ในใจด้วยความห่วงใยแต่ไม่ยอมปริปาก

“พระโอรสประชวรอยู่ขอรับ...ลูกศรอาบยาพิษ” ศรีรามหันมาบอกเหมือนรู้ใจ จันทราวตีจึงเอ่ยถามตามที่สงสัย

“แล้วพระอาการเป็นอย่างไรบ้าง”

“แม่ขอรับ ยังปรุ้งยามาถอนพิษไม่ได้...เมื่อคืนลี้มถามไถ่ เลยมิรู้ชื่อเสียงเรียงนามของน้องหญิงทั้งสอง”

“ไม่สำคัญเท่า พี่ชายโปรดพาฉันไปดูอาการพระโอรสก่อนเถิด”

สัมผัสได้ถึงความห่วงใยอย่างใกล้ชิด ศรีรามพินิจฟังน้ำเสียงและเฝ้ามองกิริยาท่าทางของสตรีทั้งสองนางจนรับรู้ได้ถึงกระแสที่ผ่านมาเป็นผัสสะอย่างหนึ่งเข้ามากระทบ คนหนึ่งสงบเย็นด้วยการฝึกไฟในพระธรรมอันพิสุทธิ์ อีกคนเฉิดฉายและทอประกายด้วยวาสนาและบารมีอันสูงส่ง คนหลังดูอย่างไรก็ตามน่าจะใช้สาวชาวบ้านในป่าเขาลำเนาไพร แต่การพบกันคงเป็นเรื่องดีมิใช่ร้าย ดูเธอเองก็ห่วงใยพระโอรสจากน้ำใสใจจริง ชื่อเสียงเรียงนามค่อยถามคร่าวหลังก็คงได้ ...

“เชิญขอรับ”

ศรีรามนำทางให้จนถึงที่ประทับ ด้านหน้ามีทหารรักษาเวรยามอยู่แน่นหนา เมื่อเห็นคนสนิทของเจ้าชายมาพร้อมคนแปลกหน้าก็ระวังระไว ศรีรามเพียงพยักหน้าให้สัญญาณว่าปลอดภัยจึงลอยไปยืนห่างๆ

บทที่เก้า

นภพิราบบินกลับมาส่งข่าวอย่างปลอดภัย ราชวงศ์ทั้งสิบสองนายยินยอมปฏิบัติตามกระแสรับสั่ง จันทราวตีรับข่าวสารแล้วทำลายทิ้ง ให้สัญญาณนน้อยบินจากไปหาที่ซ่อน

“แม่พระทัยแล้วหรือเพคะ” เมื่อยามอยู่ในกระโจมล่ำพังก้องกับองค์หญิงเพื่อผลัดเปลี่ยนเสื้อผ้า ภาวินีนั่งคุกเข่าสวาทพระเกศาพลาญเอ๋ยถามอย่างอาทร

“อาจจะไม่คืนัก หากความแตกกลางทางแล้วเขาโมโหโโสขึ้นมาจนถึงกับจับเรอต้มยำทำแกง” องค์หญิงตรัสเจ็ยแจ้ว

“ผู้ใดจะทำเช่นนั้นได้ลงคอ น้ำพระทัยพระธิดาคงคิดจะหลอกเจ้าชายไปจนถึงวันแต่ง”

“ผู้ใดคิดจะแต่งกับเขา” เจ้าหญิงถามเสียงขุ่น

“ก็ผู้ที่พระโอรสเข้าพระทัยว่าเป็นสาวชาวบ้าน” ภาวินีตอบน้ำเสียงล้อเลียน จันทราวตีนึกขำแต่ทำได้เพียงส่ายหน้า

“ฉันอยากรู้ว่าเขาปฏิบัติกับสามัญชนทั่วไปอย่างไร โดยเฉพาะกับสตรีที่ไม่มียศฐาบรรดาศักดิ์”

“หากทรงรักโดยไม่มีข้อแม้...” ภาวินีเอ่ยแทรก

“ก็แ่ยอยู่ดี ตัวเองมีคู่หมั้นคู่หมายอยู่แล้ว ยังคิดจะจับสาวชาวบ้านไปเป็นนางสนมไว้เซยชมเล่น ล้วนไม่ผิดวิสัยบุรุษทั้งสิ้น”

สหายขององค์หญิงนั่งฟังอย่างอ่อนใจ มีรู้จะทำประการใดกับความดีร้ายของเจ้านางน้อย แม้อ่อนด้อยประสบการณ์ก็พอคาดเดาได้ว่าพระธิดาเองก็ได้เข้าพระทัยในตัวเองนัก หากไม่เคลือบแคลงสงสัย โยต้องลงแรงเปลื้องพระองค์เช่นนี้

รบกวนผู้โชคดีทั้ง ๑๐ ท่านส่งชื่อและที่อยู่มาที่ dthursday@gmail.com ด้วยนะคะ แล้วทีมงานจะจัดหนังสือส่งไปให้ถึงที่บ้านตามที่อยู่นั้นเลยคะ

มีข่าวแอบมากระซิบกันคะ ตอนนี้ “หอมพีร์” เจ้าของคอลัมน์ “ไดอารี่หอมดู” ของเรา ได้เตรียมไปจัดรายการวิทยุสนุก ๆ ให้ฟังกันแล้วนะคะ กับรายการที่ชื่อซิลล์ ๆ ว่า

“คู่แ้วแ้วแ้วแ้วกับหอมพีร์” เข้าไปฟังกันได้ที่ <http://www.goodfamilychannel.com>

แล้ว Search Videos ด้วยคำว่า “หอมพีร์” ลองฟังกันสบาย ๆ

แล้วมีคำแนะนำดีอย่างไร

ฝากกันไว้ได้ในกระดานความคิดเห็นของวิดีโอเลยนะคะ

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้านะคะ สวัสดีคะ

กลางชล

สารบัญญ ←



ถาม: ขอคำแนะนำเกี่ยวกับวัดป่าต่างๆ ที่นำไป

ที่จริงวัดป่าต่างๆ ยังมีอยู่มาก เพียงแต่ห่างไกลจากกรุงเทพฯ มาก เช่น แถบอุดรธานีก็มีวัดถ้ำกลองเพล เป็นป่าเป็นเขาใหญ่มากทีเดียว

ถัดไปอีกเป็นวัดบ้านนาสีดา ของหลวงปู่จันทร์โสม วัดนี้เป็นวัดเล็ก สงบเงียบมาก ไม่น่ากลัวอะไรเลย ถ้าขับรถไปถึงนาสีดาแล้ว

เลยต่อไปไม่นานจะถึงศรีเชียงใหม่

ที่ศรีเชียงใหม่ก็มีวัดป่าพระสถิตย์ เป็นวัดบ้านเล็กๆ เคยสำคัญมากเพราะเป็นที่อยู่ของหลวงปู่บัวพา แต่ท่านทิ้งขันธ์แล้ว วิ่งต่อไปทางเมืองเลย จะพบวัดบนเขาคือวัดอรุณบรรพต วัดนี้ไปขออยู่ปฏิบัติได้ครับ ไม่ลำบากเกินไป แล้วธรรมชาติก็สวยงาม บนหน้าผาจะเห็นพระอาทิตย์ตกบนฝั่งโขง วัดนี้มีอีกส่วนหนึ่งเรียกว่าวัดล่าง

อยู่ติดน้ำโขงเลยครับ แต่อากาศที่บึกกว่าวัดบน (เขา) ถัดไปอีกคือวัดหินหมากเป้ง ซึ่งก็พออยู่ได้อีกแห่งหนึ่ง

แถบหินหมากเป้งมีวัดสาขาหลายวัด เช่น วัดน้ำมอก ลุมพินี ถ้าฮ้านเลยไปอีกทางเมืองเลย แถบอำเภอสังขมมีวัดป่าเล็กๆ เหมาะกับมือเก่าใจถึง

ตอนนี้ยังไม่แนะนำนะครับ อันตรายมากขนาดพระท่านยังเกรงๆ กันเลย เลยต่อไปอีกจนถึงเมืองเลยก็มีวัดถ้ำผาปู่ น่าสนใจครับ

คราวนี้เอาใหม่ ถ้าออกจากอุดรมุ่งไปทางสกลนคร มีวัดป่าต่างๆ หลายวัด เช่น วัดป่าปูลูสันติวัฒนา ของหลวงพ่อพวง อยู่ตรงทางเข้าบ้านเชียง วัดถ้ำอภัยดำรงธรรม วัดนี้แยกจากถนนลงมาทางใต้ค่อนข้างไกลครับ สภาพป่าเขายังดีมาก น่าอยู่น่าชม

องค์กรักขณามว่าสิงหลปลอบใจขึ้นมาบ้าง

“มิใช่เราหาไม่ถึถ้วน ขบวนของสาววัดถึมีผู้ติดตามเพียงไม่กี่คน เดินไม่ก็รอบก็สำรวจคนได้ครบ หากเป็นขบวนใหญ่ของนครราชคฤห์ทางฝั่งโน้นก็ว่าไปอย่าง”

รองหัวหน้าองค์กรักขณามว่าโตะณะขึ้นัวไปยังที่ตั้งของขบวนจากอีกเมืองพลางนึกเฉียว(เฉลียว)ใจได้

“หรือว่า...”

“หรือว่าอะไรท่านโตะณะ ท่านทราบแล้วหรือว่าเจ้าหญิงอยู่ที่ไหน”

“ใจเย็นก่อนท่านสิงหล ข้าเพียงแต่นึกสงสัยว่าจะเป็นไปได้หรือไม่ว่าพระธิดาจะเสด็จพลัดหลงเข้าไปในขบวนนั้น”

“เป็นไปได้ และเป็นไปแล้ว”

วิภูทะผู้เป็นหัวหน้าองค์กรักขณเดินเข้ามาในกลุ่มคนที่หาหรือกันอยู่พร้อมนกพิราบสื่อสารและราชสาสน์(สาสน์)ชิ้นเล็กๆ อันเป็นกระแสรับสั่งให้เหล่าราชองค์กรักขณเปลี่ยนบทบาทจากพ่อค้า เป็นบิดาและเครือญาติของสาวชาวป่า หายืมบ้านเรือนของชาวบ้านแถบนั้นไว้สักหลัง เมื่อพระธิดาเสด็จมาพร้อมทหารขององค์เทวินทร์วรมันต์ในเวลาเย็นให้ออกมาต้อนรับ และออกปากอนุญาตให้บุตรติดตามไปกับคาราวานของนครราชคฤห์พร้อมบ่าวไพร่อีกเพียงสามนาย ที่เหลือให้แยกย้ายกันติดตามขบวนอยู่ห่างๆ องค์กรักขณที่เหลือน้อมรับคำสั่งพลางทำหน้าที่เหยเก

“พระธิดานะพระธิดา...”

รัก พ.ศ. ๑๐๐

โดย วิลาศินี

(เริ่มลงตั้งแต่ฉบับที่ ๔๖ <http://dungtrin.com/mag/?46.fiction>)

บทที่แปด

อรุณรุ่ง ณ ขบวนจากเมืองสาวัตถี

ราชองครักษ์ทั้งสองนายที่ติดตามอยู่ในขบวน คนหนึ่งชื่อวิภูทนะเป็นหัวหน้าองครักษ์ เชี่ยวชาญเรื่องการสื่อสารและอ่านสัญญาณจากสัตว์ปีก อีกคนชื่อโทณะ เชี่ยวชาญเรื่องการจดจำผู้คนและเส้นทางการเดินป่า คนต่อมาชื่อสิงหล เชี่ยวชาญเรื่องอาการพิษและสมุนไพรในป่าเขา อีกเก้าคนเชี่ยวชาญเรื่องการรบและการต่อสู้ คือสี่คนเป็นนักแม่นธนู และห้าคนที่เหลือเป็นนักดาบ

แต่ละนายปลอมตัวเป็นเหล่าพ่อค้าที่นำเสบียงมาร่วมอำนวยความสะดวกแก่การเดินทางและคอยสอดส่องดูว่าเจ้าหญิงอยู่บริเวณไหน ครั้นพอตกกลางคืนมิได้เฉลียวใจและต่างพากันหลับไหลไม่ได้สติ จนปล่อยให้เจ้าหญิงหายไปจากขบวน เมื่อถึงรุ่งเช้าตามหาอย่างไรก็ไม่พบ ต่างหวาดวิตกว่าหากกลับไปรายงานแก่องค์ราชาและองค์ราชินี หัวหน้าพวกตนคงมีพินทุ์ออกจากป่า พระธิดาองค์เดียวยังปล่อยให้รอดพ้นสายตาของคนทั้งสองคนไปได้

“ทำประการใดดีคราวนี้”

หนึ่งในองครักษ์นามว่าภานุเอ๋ยเคร่งเครียด

“พระธิดาไม่น่าจะเสด็จไปไหนได้ไกล เราอาจจะตามหาไม่ถึงถ้วนเองก็ได้”

ตามถนนสายอุดร - สกล ต่อไป จะมีวัดป่าอุดมสมพร ของหลวงปู่ฝั้น เป็นวัดป่ากลางหมู่บ้านที่สภาพก็ยังคงดีอยู่
ต่อไปมีวัดถ้ำขาม ที่หลวงปู่เทศก์ไปตั้งชั้นที่นั่น
วัดนี้อยู่บนเขาสูง เวลานั้นนั่งริมหน้าผา มองลงมาข้างล่าง
แล้วลมกระโชกแรงๆ จะให้ความรู้สึกตื่นตัวดี
เมื่อเข้าถึงสกลนคร ก็มีวัดป่าสุทธาวาส ไม่น่ากลัวอะไรเลยครับ
เป็นวัดกลางเมืองไปแล้ว เป็นที่หลวงปู่มั่นตั้งชั้น
แถบสกลมีวัดดีๆ อีกมาก เช่น วัดถ้ำพระเวส ซึ่งหลวงปู่ดูลย์ไปหมดธุระที่นั่น
วัดคอดยธรรมเจดีย์ วัดนี้น่าสนใจมากเพราะป่าเขายังดี
และท่านอาจารย์แบน ท่านยังสอนอยู่อย่างเข้มแข็ง
วัดกัณฑ์ลาวาส ของหลวงปู่กินรี ก็ยังดูดีอยู่
แล้วก็มีวัดป่าที่เป็นสาขาของวัดธาตุมหาชัย
และอยู่ในความดูแลของหลวงปู่คำพันธ์ วัดนี้ก็ดูดีครับ อยู่ที่ปลาปาก
เลยต่อไปอีกก็จะไปมุกดาหาร วัดเอกทางนั้นก็คือภูจ้อก้อของหลวงปู่หล้า
วกเลียบโขงขึ้นทางเหนือ จะไปภูวี่ของท่านอาจารย์คำ
วัดนี้เป็นป่าเขา และมีน้ำตกสะแนน สวยงามมาก
ถึงขนาดนักการเมืองพยายามล้มวัดเพื่อเอาไปสร้างรีสอร์ททีเดียว
วกไปทางตะวันตก ก็จะไปเจอวัดภูทอก วัดนี้คงไม่ต้องแนะนำเพราะคงรู้จักกันบ้างแล้ว
ใกล้กับภูทอก มีวัดภูสิงห์ของหลวงตาน้อย
เป็นวัดเล็กๆ แคบๆ มีพื้นราบน้อย
แต่ใครชอบปีนเขาควรจะไป เพราะต้องแข็งแรงจริงจึงขึ้นภูพานาบนภูสิงห์ได้
วันนี้แนะนำวัดแถบอีสานเหนือกันพอสังเขปเท่านี้ก่อนนะครับ
วัดเหล่านี้ดี แต่ไกลเกินไปสำหรับเราชาวกรุงที่มีเวลาน้อย
ผมพยายามหาวัดป่าใกล้ๆ กรุงเทพมหานคร ยังไม่ถูกใจเลย
เมื่อไม่กั้วัดมานี้ กลับจากอีสาน
เห็นป้าย “วัด (ขอสงวนชื่อ)” ฟังชื่อแล้วดีเหลือเกิน
กะว่าถ้าไปดูแล้วดีจะได้มาบอกพวกเราไปปฏิบัติกันบ้างเพราะเห็นว่าการใกล้กรุงเทพ
อกุศลบังตา อวิชชาบังใจ ก็พยายามเลี้ยวรถเข้าไปหา

มีป้ายบอกทางเป็นระยะๆ วกไปตามท้องนาบ้าง หมู่บ้านบ้าง บางช่วงแคบขนาดรถสวนกันไม่ได้ บางช่วงผ่านป่ารกทึบ ทางจะเข้าวัดก็ขรุขระ ดูน่าจะดีเสียเหลือเกิน แต่พอรถถึงวัดเท่านั้น แทบผงะเลย มีเจดีย์ประหลาดอยู่กลางวัด มีกิจกรรมสะเดาะเคราะห์ (เคราะห์ร้ายแน่จึงหลงกลถูกเขาเอาชื่อวัดป่ามาหลอก) ผมเลยเลี้ยวรถกลับ แล้วเจอทางออกเป็นถนนลาดยางตรงแนว วัง ๕ นาทีก็ทะลุพหลโยธินแล้ว เขาจงใจหลอกให้เราเข้าวัดอย่างยากลำบาก และเอาชื่อวัดป่ามาใช้ ใครจะไปวัดป่าก็ต้องระวังนะครับ ไม่ใช่เห็นชื่อวัดป่าแล้วจะดีเสมอไป เพราะคนศรัทธาวัดป่ามาก ก็เลยมีพวกสวมรอยหลอกหลวงกันขึ้น

วันพฤหัสบดี ที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๔๒

ถาม: อยากทราบว่าเวลาเข้าไปปฏิบัติธรรมตามวัดต่างๆ ควรจะทำตัวทำใจอย่างไรบ้าง

เรื่องปัญหาในวัดนั้นมีมากครับ เป็นธรรมดาของที่มีคนหมู่มาก สมัยที่ผมกับพุทธิรัตน์ที่ลุยออกศึกษารธรรมกันนั้น มีหลักประจำใจกันอยู่หลายข้อ ประการแรกสุดเลย เราจะไม่วอมไปมีเรื่องกับใครในวัดของครูบาอาจารย์ ให้เป็นที่ระคายเคืองกับท่าน ใครเขาจะว่าอะไร ก็หุบปากและมืออ่อนเข้าไว้ อะไรยอมได้ก็ยอม ถ้าไม่ผิดธรรมวินัย หรือเสียเวลาปฏิบัติของเรา ประการต่อมา เราจะยุ่งเกี่ยวกับคนอื่นน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ สิ่งที่ต้องระลึกไว้ตลอดเวลา ก็คือ เรามาแสวงหาธรรมะ ถ้าอดทนต่อการกระทบกระทั่งของพระภูมิเจ้าที่ เท่านั้นไม่ได้ จะอดทนสู้รบกับกิเลสตัณหาที่เป็นเจ้าโลกได้อย่างไร ยกตัวอย่างเรื่องจริงกันเลยก็ได้

หลานมาตัดกบตรและฟุ้งเทศน์ โดยมีจี๊จ๋าและสุกรีคอยช่วยดูแลและอำนวยความสะดวก มีเจ้าต่างทำหน้าที่เป็นแผนกต้อนรับคอยกระดิกหางอยู่หน้าบ้าน

เจ้าต่างมันหายโกรธผมแล้วครับ หลังจากขนบนหัวของมันเป็นงายาวเหยียดออกมาใหม่ เป็นทรงนกหัวขวาน ใครๆ เห็นก็กรี๊ดกร๊าดชมว่ามันเท่ มันก็เลยมาขอบอกขอบใจผมเป็นการใหญ่

ผมหมดความหวงแหนอาลัยในบ้านหลังนี้แล้วครับ แต่ท่านผู้อ่านคงสงสัยว่าทำไมผมถึงยังไม่ไปไหน

หลังจากจี๊จ๋าถวายบ้านให้หลวงพ่อก็เป็นที่พักสงฆ์ และอุทิศส่วนกุศลให้ผม ผมก็อนุโมทนาแล้วก็อุบัติเป็นเทวดา มีวิมานอยู่ใกล้ๆ แฉวๆ นี่เองละครับ

สารบัญ ←



โยม ดูดอกบัว ที่อยู่ในแจกัน หน้าหิ้งพระโน่นสิ เมื่อสองสามวันก่อน ก็ยังเห็นกลีบดอกขาวสดชื่น แต่มาวันนี้ ดอกบัวดอกเดิม กลับมีรอยดำซำ เป็นจ้ำ เริ่มแห้งเหี่ยว ทุก สิ่งทุกอย่าง มันย่อมมีกาลเวลาของตัวเอง ผุพัง เสื่อมสลายไปตามธรรมชาติ แม้แต่ร่างกายอันเป็นที่รักยิ่งของเราก็คงเช่นเดียวกัน ก็ยังไม่อาจรักษาไว้ ไม่ว่าจะแสนรักหรือล้านรัก ก็ไม่อาจฝืนให้มันคงที่อยู่ตลอดไป ตามใจเราได้ ความห่วงหาอาลัย ในสิ่งที่ต้องแปรผันสิ้นสูญไปในไม่ช้านี้ จะเกิด ประโยชน์อันใดกันหรือ”

น้ำเสียงเปี่ยมด้วยกระแสแห่งความเมตตาของพระสุปฏิปันโน ราวกับหยาดน้ำ เย็นใส รินรดลงในจิตที่แล้งแห้งของทุกคนที่นั่งอยู่ในบริเวณนั้น

สวย สวยจริง ๆ !

เสียงอุทานดังขึ้นข้างๆ ระเบียบอีกแล้ว ผมชอบเวลาที่มิใครต่อใครเดินเข้ามาที่ นี่เสียจริง

“บ้านหลังนี้ เมื่อก่อนคุณพ่อจำท่านรักมากค่ะ พวกเราช่วยกันดูแลรักษาอย่างดี คุณย่า คุณยาย เชิญเข้ามาข้างในก่อนสิคะ”

จะจำเดินเข้าไปรบกวนสัชฌาย์ของมาตุภูมิไว้ เปิดหน้าต่างออกให้รับแสงอ่อนๆ และลมเย็นที่โชยมาจากสวนหลังบ้าน

“เบาอยู่ตรงนี้นะคะคุณยายขา ถ้าคุณย่าอยากนั่งเก้าอี้ จะอยู่ตรงระเบียบข้างๆ นะคะ อยากรีไรเพิ่มเติม บอกจะจำมาได้เลยนะคะ เดี่ยวจะจำจะไปเตรียมน้ำ มาไว้ให้ดื่มคะ”

ผมมอ้มอย่างมีความสุข ใครๆ ก็อยากมาที่นี่ มาฟังธรรมจากหลวงพ่อบ้าน หลังนี้ได้มีโอกาสรับรองครูอาจารย์พระปฏิบัติปฏิบัติชอบหลายรูป ซึ่งเดินทาง จากต่างจังหวัดไกลๆ เมตตาเมตตาโยมในกรุงเทพ ชาวบ้านต่างก็ชอบลู่จูง

ช่วงนั้นผมเป็นข้าราชการปอนๆ โงงเข้งไม่ต้องดูมากก็รู้ว่าจน ตอนนั้นเดินทางเข้าไปวัดหลวงปู่ที่หนองคาย ด้วยความเป็นคนใหม่ ไม่รู้ธรรมเนียมปฏิบัติที่นั่น ระหว่างที่ญาติโยมทยอยนำอาหารถวายพระ แล้วรับถาดกลับมาฉัน ผมไม่ได้รับไปตักอาหารตุนไว้เลย พอพระรับพระเคนเสร็จ เราก็อาสนั่งทำวัตรสวดมนต์ระหว่างพระฉัน ทำวัตรเสร็จลงมาดูที่ศาลาซึ่งวางถาดอาหาร ปรากฏว่าไม่เหลือเลย อาหารของใคร เจ้าของก็มายึดคืนไปหมด ส่วนอาหารที่ครัววัดทำเพิ่มเติม เจ้าพ่อเจ้าแม่ก็เอาปืนโตมาตักไปเรียบร้อยแล้ว แล้วก็จัดสำรับเตรียมไว้ให้พรรคพวก หรือคนใหญ่คนโตทั้งหลาย วันนั้นผมก็นึกว่า อุดก้อด (วะ) สองสามวันไม่ทันตายหรอก แต่ปรากฏว่าไม่อดหรอก เพราะหลวงปู่ท่านมอบบาตรของท่านมาให้ ซึ่งเจ้าพ่อเจ้าแม่ก็ไม่พอใจอีก ว่าไอ้หนุ่มนี้มาจากไหน มารับบาตรของหลวงปู่ ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ไปได้ เรื่องที่อยู่ในวัดนั้นก็เหมือนกัน คนใหญ่คนโตจะได้ปฏิบัติๆ ไป ส่วนผมกับพุทธินันท์เป็นพวก no name พระที่เป็นเวร จะจัดให้พักที่กุฏิรวม ซึ่งทั้งสกปรก ทั้งเจี้ยวจ้าว เพราะวัดนั้นรถทัวร์วิ่งเข้าออกทั้งวัน เวลาเข้าไปกราบหลวงปู่ หลวงปู่จะเมตตาให้พักในกุฏิเก่าของท่านซึ่งติดกับกุฏิใหม่ที่ท่านอยู่ ประเภทมองเห็นกันได้ทั้งวันทั้งคืน บางครั้งท่านก็สั่งว่า ให้ไปบอกพระเวรว่า ให้จัดกุฏิพระให้ผมกับพุทธินันท์ ถ้าท่านสั่งแบบนี้ และพระเลขาของท่านมีเวลาดูแล พระเลขาจะไปหากุฏิแถมมาให้เอง แบบนี้ก็หมดปัญหา มีคราวหนึ่งพระเลขาเกิดไม่ว่าง ท่านให้ผมไปบอกพระเวรเองว่าหลวงปู่สั่งให้จัดกุฏิพระให้ สิ่งที่พระเวรท่านทำก็คือ มองแบบปลงอสุภะ คือตั้งแต่ปลายผมลงมาถึงเท้า แล้วบอกว่า ไม่ต้องหรอก ไปอยู่กุฏิรวมนั่นแหละ เป็นการขัดคำสั่งครูบาอาจารย์โดยอัตโนมัติ

คราวนั้นผมก็ไปอยู่กุฏิรวมตามที่พระเวรท่านสั่งเพราะไม่ต้องการต่อแยมมากกว่านั้น
แล้วเมื่อไปวัดคราวหลัง เวลาเข้าไปกราบรายงานตัวกับหลวงปู่
ผมกับพุทธินันท์จะกราบขออนุญาตท่าน ไปอยู่โคนไม้ในป่า
อาหารก็เตรียมขนมแห้งๆ ไปทานกัน
นอกจากเวลาเข้าศึกษาธรรมกับหลวงปู่แล้ว
ไม่มีใครเห็น เพราะเร้นกายอยู่ตามต้นไม้
หมดปัญหาที่จะต้องยุ่งเกี่ยวกับคนอื่น
แต่บางครั้งก็มีปัญหา เกิดฝนตกหนักอยู่กลางแจ้งไม่ได้
ก็ใช้วิธีหลบเข้าไปนอนใต้ถุนกุฏิร้างทั้งหลาย

ที่เคยเจอที่เด็ดในวัดยังมีอีกมากครับ
เช่น คราวหนึ่งเมื่อสองสามปีมานี้เอง
ผมแวะเข้าไปวัดแห่งหนึ่งเพื่อขอหนังสือธรรมะ
โดยไปกราบเรียนพระเวรที่ศาลา ว่าขอหนังสือเล่มนั้นเล่มนั้น
ท่านก็จวกเอาทีเดียวว่า มาขอหนังสือชั้นสูงจะเอาไปใช้อะไร ปฏิบัติอยู่แคไหนกัน
ก็กราบเรียนท่านว่า ปฏิบัติด้วยการดูจิต อยู่ก็บริสุทธิ์
เท่านั้นเอง ท่านชี้หน้าตำลั่นศาลาเลยว่าเป็นมิจฉาทิฎฐิ
นี่คงไปอ่านหนังสือของครูบาอาจารย์แล้วจำเอามาพูด
ยิ่งด่า ท่านก็ยิ้มมันส์ ออกท่าออกทาง
ส่วนผมก็นั่งพับเพียบพนมมือให้ท่านดำจนวนใจ
ด่าจบแล้ว พระอีกองค์หนึ่งก็เอาหนังสือที่ต้องการมาส่งให้
ก็กราบลาท่าน ขอบคุณในโอวาทของท่าน จะน้อมรับไปพิจารณา
ถึงตอนนี้ท่านก็อึ้งใจ บอกว่า เอาเถอะ โยมไปหัดปฏิบัติเอานะ
หนังสือนั้นก็ค่อยๆ ศึกษาเอาเถอะ
ลงท้ายผมก็ได้หนังสือมา ส่วนท่านก็สบายใจว่าได้ช่วยครูบาอาจารย์อบรมญาติโยม
ก็เลยดีด้วยกันทั้งสองฝ่าย
อุบายอันนี้พวกเราเอาไปใช้บ้างก็ได้เนาะครับ
เวลาเข้าวัดแล้วโดนด่า ก็นั่งพับเพียบพนมมือรับฟังไป
ไม่เสียหลายหรอกครับ

“โยมจะจำ คุณพ่อของโยมยืนยันว่าไม่ให้ขายบ้าน”

“ใช่ๆ อย่างไรก็ไม่ขาย” เสียงเหมือนคนกำลังเหนียวจัด พยายามอ้าปากพูด

แต่ประโยคหลังนี้จะจำไม่ได้ยิน ทั้งๆ ที่เจ้าของเสียงกำลังนั่งหอบแฮ่กๆ อยู่
ข้างๆ หล่อน เพราะหลังจากใช้ทุกยุทธวิธีของผีๆ ไม่ว่าจะแลบลิ้นปลิ้นตา โผล่
หน้ามาจ๊ะเอ๋ หรือตีสั่งกาห้อยหัว แหวะออกหลอก ฯลฯ ก็เห็นว่าหลวงพ่อบ้านยัง
เฉยๆ ไม่ที่ท่าว่าจะโกยแน่บจิวรปลิวชะที่ จนเขาหมดแรง หมดที่ฐิมานะ ต้อง
เป็นฝ่ายยกธงขาว

สองสามวันมานี้ สุรศักดิ์ยืนมองหลวงพ่อดำเนินไปเดินมา ดูเครื่องลายคราม
ในห้องรับแขก แล้วก็สำรวจรอบๆ บริเวณบ้าน ดูต้นมะม่วง วนไปวนมาเหมือน
เดิมอยู่อย่างนั้นทั้งวัน จนเขาปวดหัว น่าเบื่อจะตาย ไม่รู้ท่านจะดูไปทำไมกัน
นักหนา ให้มันเหนื่อย เสียเวลาเปล่าๆ

ใช่ เสียเวลาเปล่าๆ ! เขาสะอึก

“อ๊วยเปื้อ...เปื้อ คุณพ่อจริง จริง” เป็นเสียงแหลมๆ ของลูกสาวตัวแสบ

“คุณพ่อก็ตายไปตั้งนานแล้ว จะมัวหวงไว้ทำไมล่ะคะ อีกหน่อยปลวกมันก็
กินหมดกันพอดี เกิดจะจำตายไปอีกคน ใครจะมาดูแลให้คุณพ่อล่ะคะ”

เจ้าหล่อนโวยวาย ทำท่าจะลุกขึ้นกระทุ้งเท้าตามความเคยชิน

สุกรีรับดึงตัวหล่อนลงมา จับให้นั่งพับเพียบตามเดิม

หลวงพ่อบ้านเห็นว่าจิตของสุรศักดิ์ อ่อนโยนควรแก่การฟังธรรมแล้ว ท่านจึง
กล่าวขึ้น

“ทรัพย์สมบัติใดๆ จะมีคุณประโยชน์แก่เรา ก็ต่อเมื่อเรารู้จักใช้สอยให้ถูกทาง
และไม่ว่าทรัพย์นั้นจะมีราคาแพงสูงสักเพียงใดก็ตาม มันก็เป็นแค่ของสมมติที่
ใช้ได้เฉพาะบนโลกนี้เท่านั้น เมื่อตายไป ก็ไม่สามารถนำไปได้ด้วย ไม่เหมือน
บุญกุศลที่จะเป็นเหมือนเสบียงติดตัวเราไปตลอด

เสียงอีโถ้งโคงค์เค็ง ดั่งลั่นออกมาจากห้องเก็บของ จะจำกำลังเอา กระจ่าง
กระโถน รวมทั้งกะละมังและอะไรที่ คาดว่า “ใช้การได้” มากองรวมกันไว้
นอกนั้นก็เป็พวกแจกัน เครื่องลายคราม คุณพ่อทะนุถนอมอย่างดี คงไม่เอามา
ใช้ในภารกิจแบบนั้นหรอก หล่อนคิด หลังจากแน่ใจว่าปลดอาวุธพ่อได้หมดแล้ว
จะจำก็ลือกประตูห้องเก็บของ ใส่กุญแจสองดอกใหญ่ พร้อมกับเดินฮัมเพลงออก
จากบ้านอย่างมีความสุข

สุรศักดิ์ยืนมองพฤติกรรมลูกสาวอย่างสงสัยเต็มแก่ แต่ไหนแต่ไรก็เห็นวาง
ระเกะระกะเต็มบ้าน ไม่เคยจะสนใจ อยู่ๆ ก็มาเก็บลือกเสี้ยนหนามา ทำอย่าง
กับไอ้กระโถน กระจ่างพวกนี้ มันเป็นของมีค่าเสียเต็มประดา หรือว่า... ยายจำ
กำลังวางแผนจะทำอะไรอีก?

ตอนที่ ๔

ท่ามกลางความเงียบ เงียบจนกระทั่งได้ยินเสียงมดหายใจ หลวงพ่อนั่งหลับตา
ขัดสมาธิอยู่บนตั่งไม้ โดยมีจะจำและสุกรี นั่งพับเพียบเรียบร้อยอยู่ด้านล่าง

จะจำกำลังจ้องเป่งไปที่หลวงพ่ คอยสังเกตอาการปฏิกิริยาของท่านอย่างไม่วาง
ตา หล่อนกำลังรอ ว่าเมื่อไหร่หลวงพ่จะมีอาการตัวสั่นเข็ม หรือเริ่มจะชักกระตุก
ซึ่งเป็นสัญญาณบอกว่า “เข้าแล้ว ๆ” เสียที คราวนี้ละจะได้เจรจากับคุณพ่อให้
เด็ดขาด

แต่หลังจากหนึ่งชั่วโมงผ่านไป ท่านก็ยังนั่งนิ่งอยู่ท่าเดิม หล่อนก็เริ่มเกิดอาการ
เหน็บชา ชักจะปวดขาจนทนไม่ไหว นั่งบิดไปบิดมา เอ..หรือว่า หลวงพ่จะหลับ!
ไม่ได้การต้องให้สุกรีเข้าไปปลุก

หลวงพ่เห็นจะจำ คิดเอง เออเอง เข้าใจผิดเป็นตุเป็นตะ ท่านจึงลืมตาขึ้นมา

คุยกันเพลินๆ มานานแล้ว คราวนี้ผมจะแนะวิธีสืบทอดป่าให้พวกเรา
การที่เราจะรู้จักวัดป่าใหม่ๆ นั้น มีวิธีง่าย ๆ
คือถ้าเราเข้าไปวัดป่าที่ใดที่หนึ่งได้แล้ว
สนิทคุ้นเคยกับพระหรือโยมที่ปฏิบัติดีแล้ว
ก็เรียนถามกับท่านว่า ยังมีครูบาอาจารย์ที่ได้อยู่ที่ไหนอีกบ้าง
หรือสถานที่ปฏิบัติธรรมดี ๆ มีอยู่ที่ไหนอีกบ้าง
จากนั้นเราก็ไปดูของจริงเอา ว่าจะถูกใจเราไหม
บางคราว ท่านอาสาพาไปดูเองเลยก็มี
วิธีนี้แหละที่ทำให้ผมได้รู้จักสำนักปฏิบัติมากมาย
ส่วนวิธีสืบหาสำนักจากหนังสือ
ไม่ค่อยได้ผลนัก เพราะหนังสือเขาต้องเอาใจตลาด
เสนอวัดหลายๆ รูปแบบ ซึ่งอาจไม่ตรงรสนิยมของเรา
เสียเวลามากในการจะกลั่นกรองหาวัดที่ถูกต้องใจเรา
ขอเรียนว่าสำนักวัดป่าที่ดี แต่ไม่ดัง
ครูบาอาจารย์ที่สูงส่งทรงคุณธรรม แต่ไม่มีคนรู้จัก
ยังมีกระจัดกระจายอยู่ทั่วไป
สำคัญอยู่ที่ว่า เมื่อเราไปวัดเหล่านั้นแล้ว
หรือได้รับคำสอนของครูบาอาจารย์แล้ว
เราได้ปฏิบัติคุ้มค้ำกับความเหนื่อยยากในการเดินทางไปวัดป่าหรือไม่

วันศุกร์ที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๔๒

ถาม: ขอคำแนะนำเกี่ยวกับธรรมเนียมการปฏิบัติตัวในวัดป่าครับ อะไรควรทำ
อะไรไม่ควรทำ

ผมอ่านเรื่องที่เราเล่าเกี่ยวกับการออกไปปฏิบัติธรรมในที่ต่างๆ แล้ว
เห็นว่าพวกเรายังปฏิบัติไม่ถูกต้องตามธรรมเนียมของวัดป่าอยู่บ้าง
เช่น เรายิ่งเข้าวังออกจากวัด ไปโน่นมานี่

โดยไม่ได้บอกกล่าวหรือขออนุญาตครูบาอาจารย์
หรืออย่างการหนีกลับนั้น น่าจะเขียนจดหมายไปชี้แจงแทนการรำลาเสียหน่อย
ส่วนการขอเปลี่ยนกุฏิหลายครั้งนั้น ก็ไม่ค่อยเหมาะนัก
บางสำนักเขาไม่ยอมนะครับ ไปเจอสำนักที่เขาอ้อมก็อ้อมยังชั่วหน่อย
การขอไปปฏิบัติในถ้ำก็เหมือนกันครับ
เป็นการถูกแล้ว ที่เลิกเสีย เมื่อพบว่าแม่ซีเตือตร้อนเพราะเราอยากไปอยู่ถ้ำ
เราควรพยายามทำตัวให้กลมกลืนที่สุดกับธรรมชาติและผู้คนแล้วค่อยครับ
แล้วเขาจะยินดีต้อนรับเรา หรือเพื่อนของเรา
เมื่อขอกลับไปปฏิบัติที่สำนักนั้นอีกในภายหลัง
อีกประเด็นหนึ่งที่เห็นสมควรบอกกล่าวกับพวกเรา
คือเวลานี้พวกเราจำนวนมาก เตรียมจะออกไปเขาสวนหลวงกันใหญ่
ขอให้เราตั้งหลักให้ดีก่อนนะครับว่า เราจะไปทำไม
ไม่ใช่เห็นว่าคนอื่นเขาไปแล้วปฏิบัติดี เราก็จะต้องไปได้ผลงานดี ๆ กลับมาบ้าง
ถ้าตั้งเป้าอย่างนั้น ก็คือจะไป ‘เอา’
ไม่ใช่การไปเพื่อเรียนรู้ตนเอง แล้วพยายามปล่อยวาง
อันนี้ผิดแล้วตั้งแต่เริ่มต้นครับ
การปฏิบัติจะมีแต่ความเคร่งเครียดตลอดสายทีเดียว

วันอังคารที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๔๒

ถาม: การไปวัดป่าควรเตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็นอะไรบ้าง

การจะไปวัดป่านั้นต้องเตรียมอุปกรณ์บางอย่างเหมือนกัน
โดยเฉพาะการไปวัดที่เราไม่คุ้นเคยมาก่อน ประเภททายอนาคตไม่ถูก
สิ่งที่ขาดไม่ได้ก็คือ ไฟฉาย ไม่ว่าจะอยู่วัดป่าไหน ก็มักจะต้องใช้ไฟฉาย มากบ้างน้อยบ้าง
พวก มีด เข็ม ด้าย พวกนี้ก็จำเป็น ไม่ควรมองข้าม
อย่างอยู่ป่า อาจจะถูกหนามตำ ถูกผึ้งต่อย จะได้เอาเข็มมาใช้ขึงหนามและเหล็กในได้

ผิดวัตถุประสงค์ของการให้ทาน ซึ่งเป็นการขจัดความโลภความตระหนี่ห่วงแหนในทรัพย์สิน

๓. ปฎิคาหก คือผู้รับต้องบริสุทธิ์ เป็นผู้มีศีล มีคุณธรรมสูง จึงเป็นเนื้อนาบุญอันดี
ประเสริฐยิ่ง เหมือนกับการที่โยมจะหว่านข้าว ข้าวนั้นเป็นเมล็ดพันธ์ที่ดี เป็นของ
โยมโดยชอบธรรม โยมมีเจตนาบริสุทธิ์ที่จะหว่านข้าว แต่ถ้าหว่านลงบนนาที่แห้งแล้ง
มีแต่กรวดและทราย ข้าวนั้นก็จะไม่อาจงอกงาม ดังนั้น จึงพึงเลือกเนื้อนาดินที่ดี
มีน้ำอุดมสมบูรณ์”

ฟังหลวงพ่อบอกแล้ว จ๊ะจ๋าก็ยกยอนถึงตัวเอง เห็นที่คงต้องตั้งใจใหม่ให้ดี

สุกรีเห็นภรรยาหน้าจ๋อย ทำท่าเหมือนคิดได้ เขาจึงเอ่ยถึงจุดประสงค์สำคัญที่
เขาค้นค้นมากราบท่าน

“กระผมมากราบขอความเมตตาจากหลวงพ่อบอก ช่วยให้คุณพ่อท่านคลายจากความ
ยึดติด ห่วงอาลัยในบ้านแสนรัก เพื่อที่ท่านจะไปสู่สุคติภพเสียทีขอรับ”

ภิกษุชราหลับตาลง ท่านมองเห็น ชายชราผมขาวโพลนท่าทางองอาจ มีสง่าราศรี
คนหนึ่ง กำลังเดินเอามือไขว้หลังตรวจตราเครื่องลายคราม แจกัน โต๊ะมุก
ตลอดจนเครื่องทองหยอง ของมีค่าทั้งหลายอยู่ในบ้าน หลังจากเห็นว่าอยู่ครบถ้วน
สมบูรณ์ดี ก็เปลี่ยนมาสำรวจตัวบ้าน

เอ๊ะ ตรงนี้มีรอยน้ำซึม ชะ! เจ้าสุกรีมันอยู่บ้านประสาอะไร ปล่อยให้เพดานรั่วได้
กลับมาต้องเตะสักป้าบ ว่าแล้วก็เดินไปหน้าบ้านหงนคอนับลูกมะม่วง อึม..ยังอยู่ครบ
ใกล้จะสุกกินได้แล้ว วันๆ ก็ไม่ได้ทำอะไร เดินวนไปวนมาอยู่อย่างนี้

หลวงพ่อบอกเห็นแล้วก็ซึกจะเริ่มเวียนหัว ท่านลืมหูลืมตาขึ้น แล้วเอ่ยตอบสุกรี

“อาตมาจะลองดู”

สุกรีกกลัวว่าภรรยาจะหลงเชื่อบรรดาพ่อมดหมอผี ร่างทรงทั้งหลาย ถูกหลอกตามประสาคนจิตอ่อน เขาจึงพยายามอยู่ใกล้ชิดหล่อนมากขึ้น

วันนี้เขาพาจะจ้มากราบหลวงพ่ที่วัดในจังหวัดอุดรธานี ซึ่งเขาเคยบวชเรียนมาก่อนหวังจะให้หลวงพ่ช่วยเทศนาสั่งสอน ซึ่งดูเหมือนท่านก็จะหยั่งรู้ถึงความปลอดภัยของชายหนุ่ม

ภิกษุชรามองสตรีร่างเล็กที่กำลังพนมมืออยู่ตรงหน้า ด้วยความเมตตา ขณะที่เจ้าตัวกำลังจิบปากจิบคอพูดเสียงดังอย่างไม่เกรงใจใคร

“หลวงพ่เจ้าขา ถ้าหลวงพ่ช่วยให้ลูกชายบ้านหลังนี้ได้ชนะเจ้าคะ ลูกจะแบ่งให้หลวงพ่ ๑๐ เพอร์เซ็นต์ เอ๊ย..ไม่ใช่ลูกจะถวายปัจจัยร่วมบุญสร้างสำนักสงฆ์กับหลวงพ่หนึ่งแสนบาทเลยเจ้าคะ ลูกจะได้บุญแยะๆ ด้วยเจ้าคะ”

แต่เอ..ถ้าลงทุนทำบุญ ๑ แสน แล้วจะได้บุญกลับมาแยะแค่ไหนนะ จ๊ะจ๋า คิด

สุกรีสะกิดแขนภรรยาเบาๆ เขารู้สึกอายที่มากราบบุญอาจารย์เพื่อขอความช่วยเหลือจากท่าน แต่ศรีภรรยาอดนักชายทำท่าเหมือนกับกำลังเจรจาธุรกิจเอา กับพระ

“โยมจะจ้ เหตุของบุญก็คือ การทำความดี คือสภาพของจิตที่ผ่องใสสะอาด ซึ่งมีผลคือ ความสุขความเจริญ บุญไม่สามารถซื้อขาย ชั่งตวง วัดกันได้เหมือนสินค้า การให้ทานเป็นบุญ ซึ่งมีผลทั้งสิ้น

พระพุทธเจ้าตรัสว่า แม้แต่บุคคลเทน้ำลงในหลุมหรือบ่อเล็ก ๆ ด้วยหวังว่าจะให้สัตว์เล็ก ๆ ได้อาศัยน้ำนั้นเป็นอยู่ ก็เป็นบุญ โยจะกล่าวถึงทานที่ให้แก่นมนุษย์ ทานที่ให้ผลมาก ต้องเป็นทานที่มีลักษณะ

๑. ของที่ให้ทาน บริสุทธิ์ ไม่ได้คดโกงหรือลักขโมยจากผู้อื่นมา

๒. เจตนาในการให้ทานบริสุทธิ์ ทำด้วยจิตที่คิดจะสละออกอย่างแท้จริง ก่อนให้มีจิตยินดี ขณะที่ให้ก็เสื่อมใสเต็มใจ หลังจากให้แล้ว ก็มีใจเบิกบาน ถ้าคิดว่าเป็นการลงทุนเพื่อให้ได้กำไรตอบแทน ทานนั้นก็จะมีผลน้อย ให้ผลช้า เพราะทำด้วยความโลภ

ไม้ขีดไฟหรือไฟแช็ก ก็จำเป็น

รองเท้าแบนๆ โปรงๆ จะดีกว่ารองเท้าที่งูหรือสัตว์เล็กแบบแมงป่องเข้าไปซ่อนได้ เชือกพาก็เป็นเชือกอเนกประสงค์ครับ

เอาไปผูกกระหว่างต้นไม้เพื่อแขวนกลดบ้าง เอาไปตากผ้าบ้าง

อาจจะมีการตักน้ำดื่ม หรือขวดน้ำพลาสติก

ก็เป็นเครื่องอำนวยความสะดวกให้ไม่ต้องเที่ยวหาน้ำดื่มบ่อยๆ

พวกน้ำยากันแมลงหรือกันยุง ประเภทน้ำตะไคร้หอม ก็มีประโยชน์ครับ

บางทีเราต้องนอนกลางแจ้ง หรือเราต้องนั่งภาวนากลางคืน ยุงจะกวนมาก

ยิงยุงตอนโพล้เพล้ ตอนหัวค่ำ และตอนเช้ามืด มักจะมีเชื้อมาเลเรีย

กลางวันก็ยังมียุงลายอีก

ดังนั้น ถ้าอากาศไม่หนาวจัดจนยุงกลัว โอกาสที่จะใช้น้ำยากันยุงมีสูง

จะได้ไม่วอกแวกถูกยุงกวนจนเสียสมาธิ

ผ้าปูนั่งบางๆ สักผืน จะช่วยให้เราสะดวก เวลาเจอที่น้ำนั่งปฏิบัติ

ซึ่งอาจเป็นโคนไม้ ลานหิน ถ้า ริมธาร

ผ้าขาม้า เป็นผ้าอเนกประสงค์สำหรับผู้ชาย

ใช้ได้ทั้งปูนอนหนุนแทนหมอน ใช้เป็นห้องอาบน้ำเคลื่อนที่ตามหัวก็ได้

แต่อย่าเอาไปใช้ตามน้ำตก เพราะมันหลุดหายไปจะลำบาก

ส่วนผู้หญิง ถ้าเป็นหน้าหนาวก็อาจมีผ้าห่มเล็กๆ สักผืน

เอาไว้กันหนาวเวลานั่งกลางแจ้ง หรือห่มกันยุงก็ได้

หน้าหนาวๆ นี้ หมวกไหมพรมช่วยให้อบอุ่นได้ทั้งในเวลาเย็น เดิน นั่ง นอน

ถุงเท้าก็มีประโยชน์มากเวลาเย็นจัดๆ ไม่อย่างนั้นเดินจกรมบนพื้นบางแห่ง

จะเหมือนโดนมีดกรีดเท้าเลย

ยาประจำตัวก็จำเป็นครับ ถูกฉีกขึ้นมาไม่มีใครช่วยได้เมื่ออยู่ป่า

สำหรับผมแล้ว มียามอีกอันหนึ่ง เอาใส่ของใช้กระจุกกระจิกได้

บางทีเดินไกลๆ เอาส้อมเขี้ยวหวานใส่ยามไป แทนการหิ้วกระติกน้ำ

หรือห่อข้าวไปก็ยิ่งได้

เวลาอยู่ป่า ถ้าทานส้มเขี้ยวหวาน ก็อย่าลืมเก็บเปลือกเอาไว้ใช้กันมด

เช่น เอาเปลือกส้มรองกันปืนโต มดจะไม่มาอยู่กับอาหารในปืนโตนั้น

หรือถ้าจะนอนบางแห่ง มดมันเดินเป็นแถวๆ รอบเสื่อ ก็เอาเปลือกส้มมาวางเป็นจุดๆ จะไม่ถูกมดกวน ผมนั้นเข้าวัดมาจนชิน ก็เลยเตรียมพร้อมเสมอ กระทั่งบางครั้งเกิดหิวกลางคืน ผมยังเตรียมน้ำผึ้งเทใส่ทัปเปอร์แวร์เล็กๆ ไว้ จิบสักช้อนหนึ่ง หายหิว แล้วยังแก้หนาวได้ด้วย

พระป่าที่ท่านข้าของ บางองค์ท่านมีสมุนไพรให้ประโยชน์ต่างๆ ได้มาก อย่างในบางพื้นที่ เช่น บนภูสิงห์นั้น อากาศเย็นจัดมาก

พระป่าศิษย์ท่านอาจารย์จวน ท่านเคยให้สูตรยาแก้หนาวมาชุดหนึ่ง ประกอบด้วยพริกไทย เฉากมูลเพลิงแดง (แล้วอะไรอีกอย่างหนึ่ง ตอนนี่เกิดนึกไม่ออกแล้ว)

เอามาบดผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอน ลูกหนึ่งแก้หนาวได้สองชั่วโมง

อ้อ ส้มกลดกับมุ้งกลดครับ ถ้าไม่มี จะใช้มุ้งเฉยๆ ก็ได้

หนาวขึ้นมา เอามุ้งห่ม อุ่นดีพิลึกเลยครับ แต่เดี๋ยวนี้วัดป่าหลายแห่งมีห้องมุ้งลวด

กลดก็เลยหมดความหมายลงแล้ว

ตอนนี้นึกได้แค่นี้ครับ

ในป่านั้น ภูเขาอย่างชอบเล่นไฟ การจะก่อไฟผิงก็ต้องระวังไว้ให้ดีครับ โดยเฉพาะถ้าไปพักอยู่แถวซอกหิน อันตรายมาก

ควรเลือกพักในที่เตียนๆ ถ้าเป็นถ้ำก็ไม่ใช้ถ้ำแคบเป็นซอก แบบนั้นคือบ้านงู

แล้วเวลาเราจะหยิบจับข้าวของที่กองไว้นั้น ก็ต้องมีสติดูให้ตื่นะครับ เพราะเวลาหนาวๆ

งูและสัตว์มีพิษชอบมาซุกตามกองผ้าหรือกระเป๋าท่างๆ

นี่ก็ออกแล้วครับ ตัวยาอีกอย่างหนึ่งก็คือขิงนี่เอง

เอามาบดในน้ำหนักเท่าๆ กันทั้ง ๓ ชนิด

ไปซื้อจากร้านเจ้ากรมเปือ หน้าวัดจักรวรรดิได้ครับ เขาบดให้เสร็จ

เอามาผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลมๆ ขนาดพอกลิ้นได้

นอกจากแก้หนาวได้ชะงัดแล้ว ยังอร่อยด้วยครับ

วันศุกร์ที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๔๒

บ้านแสนรัก (๒)

โดย mayrin

ตอนที่ ๓

วันเวลาล่วงผ่านไปอีกสามเดือน เสียงร่ำลือเล่าขานเรื่องผีสาวความน่ากลัวของบ้านแสนรักก็ยังไม่จางหายไป เหล่าสมาชิกชมรมนิยมนหวอย แอบมาเมียงมองต้นมะม่วงบ้าง แต่ก็ไม่มีใครกล้าเข้ามาในรัศมี หลายคราที่มีมือดี แอบป็นขำมั่วหวังจะมาหยิบฉวยของภายในบ้าน แต่ก็ต้องวิ่งแจ้นฝุ่นตลบ สะบักสะบอมออกไปในสภาพที่คล้ายๆ กัน คือ ผมร่วงจนหมดหัวนอนซมจับไข้ไปหลายวัน หนักเข้าก็ไม่มีหัวขโมยคนไหนกล้าเสียดเข้าไปในซอยสุรศักดิ์อีกเลย ทำให้บรรดาขโมยในหมู่บ้านย่านใกล้เคียงล้วนได้รับอาานิสงส์ตงกานกันเป็นแถวๆ เพราะไม่มีใครเห็นความจำเป็นที่ต้องจ้ำง

แม้แต่เจ้าต่าง ก็ยังถูกปลดระวาง ทำให้มันรู้สึกขุ่นเคืองเป็นอันมาก ดังนั้น ย่ำค่ำของทุกวัน มันจึงชวนสมัครพรรคพวกมาก่อมือบ แชงกันเห่าหอนเสียงดังเพื่อเป็นการประท้วง แต่เพียงครู่เดียว...ทุกสิ่งก็จะพลันเข้าสู่ความสงบเงียบเหมือนเดิม เพราะเจ้าต่างกับพรรคพวก ก็จะวิ่งหางจุกตูด ร้องหึงๆ พร้อมกับทิ้งขนบนหัวมันไว้เป็นระลึกหน้าบ้านแสนรัก จนใครต่อใครที่ผ่านไปมาแถวนั้น ต้องประหลาดใจไปตามๆ กัน เมื่อเห็นหมาในซอยสุรศักดิ์ หัวล้านเหมือนๆ กันหมดทุกตัว

จะจำและสุกรี ก็ยังแวะเวียนมาดูแลทำความสะอาดบ้านเหมือนเดิม แต่นับจากวันที่ได้เห็นถึงอิทธิฤทธิ์ระเอนบินของคุณพ่อ หล่อนก็มีท่าที่สงบเสงี่ยม เกรงอกเกรงใจ ไม่ชวนใครมากล้ากรายให้เป็นที่ระคายเคือง แต่ก็ไม่วายที่จะหาช่องทางขายบ้านแสนรัก

ครั้งหนึ่งแกลไปนั่งภาวนาในป่า แล้วมียุ่งมากัด แกกก็ไม่หลบ ไม่ปัด ตั้งใจยินดีให้
ยุ่งดูดเลียดด้วยความเต็มใจ คิดมุ่งหวังสละเลียดเป็นทานแก่ยุ่ง...โดยลืมนำสอน
คำเตือนล่วงหน้าของครูบาอาจารย์ไปแล้ว

ผลก็คือ...ณรน้อยเป็นมาลาเรีย!

เจตนาการสละออก การบริจาคเลียดให้ยุ่งเป็นความดีก็จริง...แต่เชื้อมาลาเรีย
ที่ติดปลายนมมาด้วยนั้นเป็นโทษ!

ลองสังเกตกันดูนะ ว่างานบุญ งานกุศลต่าง ๆ ความดีหลากหลายที่พวกเรา
บำเพ็ญกัน มีสิ่งใดเป็นโทษติดปลายมาบ้าง...เมื่อมีศรัทธาทำความดีแล้ว ต้องมีสติ
ปัญญากำกับติดตามมาด้วย

กุศลนั้น...ต้องเป็นสุขตั้งแต่ก่อนกระทำ...ระหว่างกระทำ...และหลังจากกระทำ
แล้ว...ถึงจะสมบูรณ์พร้อม

ส่วนเจ้าแฮนค็อกนั้น จะมีความสุขหลังจากทำความดีด้วยการสละ (อดีต)
ภรรยาตนเองให้แก่เรย์หรือเปล่า...คงตอบยากสักนิด เพราะดูแล้ว พ่อคุณยังรักษา
มาตรฐานฮีโร่ซีโมโคนเดิม...

ขนาดตั้งใจไปช่วยคนแก่ ๆ แต่พอได้ยินคำพูดขัดหูบ๊อบ...โทสะวีรบุรุษก็พุ่งปรืดที่
เดียว...

นี่แหละหนา...ครูบาอาจารย์ท่านจึงมักเตือนว่า...ความเมตตาพลิกเป็นราคะ
ได้ง่าย...ส่วนความกรุณา มักพลิกเป็นโทสะได้รวดเร็ว...

สังเกตใจตัวเองให้ดีแล้วกัน...

รูปภาพประกอบจาก

<http://www.sonypictures.com/movies/hancock/>

<http://movies.yahoo.com/movie/1809801452/photo/stills>

สารบัญ ←

คุณสันตินันท์ (พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช ในปัจจุบัน)

หมายเหตุ พระอาจารย์ปราโมทย์ได้เขียนบทความนี้
ในปี พ.ศ. ๒๕๔๒ สมัยที่ท่านยังดำรงเพศคฤหัสถ์อยู่
เนื่องจากบทความนี้ได้เขียนไว้นานมาแล้ว

ทั้งครูบาอาจารย์และสถานที่ต่าง ๆ อาจมีการเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย
ท่านที่สนใจจะไปปฏิบัติภาวนาตามสถานที่ซึ่งอ้างถึงในบทความนี้
ควรเสาะหาข้อมูลในปัจจุบันเพื่อประกอบการตัดสินใจด้วย

สารบัญ ←

เป็นทอมกะตึบรลลธรรมได้ไหม

กรณีเฉพาะตนของ – Fat Cat

อาชีพ – งานที่ค่อนข้างมั่นคงงานหนึ่ง

ลักษณะงานที่ทำ – ทำงานเลี้ยงดูตัวเองและพ่อแม่ตามฐานะ

คำถามแรก - ดิฉันอยู่กับคู่ชีวิต ที่เป็นเพศเดียวกันอย่างเปิดเผยและไม่เป็นที่รังเกียจของครอบครัวทั้งสองฝ่าย ตัวดิฉันเองไม่เคยรู้สึกชอบเพศเดียวกันมาก่อน แต่พอมาเจอคนนี้ แค่แวบแรกก็บอกตัวเองว่า “เราต้องเป็นแฟนกับคนนี้แน่เลย” ซึ่งมารู้ทีหลังว่าความรู้สึกแบบเดียวกันก็เกิดขึ้นกับอีกฝ่ายด้วย ในที่สุดต่างก็ยอมรับว่าคงทำกรรมกันมา อาจจะทำให้คนอื่นต้องเจ็บช้ำ ต้องอาย ต้องเสียใจ ต้องถูกติฉินนินทาวิพากษ์วิจารณ์ ปัจจุบันได้แต่ปรับความรู้ความเข้าใจของพวกเราให้ถูกต้องตามหลักธรรม เช่น ให้ทาน รักษาศีล ตลอดจนเป็นกำลังใจ เกื้อกูลกันและกัน ในการเจริญสติ ถึงขั้นถือศีล ๘ ในวันพระ อยากทราบว่าจะได้เงื่อนไขที่กล่าวมาทั้งหมด เราทั้งสองมีโอกาสบรรลุลหรรษในระดับพระโสดาบันได้ไหมคะ?

ถ้าตามเงื่อนไขทั้งหมดที่กล่าวมา ก็ตอบสั้นๆ ได้ว่า ‘มีสิทธิ์’ ครับ ขอแจจแจงเหตุผลเป็นข้อๆ

1) คุณไม่ได้มีความเบี่ยงเบนทางเพศมาแต่เล็ก จึงถือว่าจิตไม่ได้ถือกำเนิดด้วยลักษณะเบี่ยงบิดผิดปกติแต่อย่างใด กรณีเฉพาะนี้เป็นเรื่องของบุพเพสันนิวาสมากกว่า สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าความรักเชิงชู้สาวเกิดจากเหตุปัจจัยสองประการ หนึ่งคือเคยอยู่ร่วมกันในกาลก่อน สองคือเกื้อกูลกันในปัจจุบัน การปึงกันและคิดเหมือนกัน ตั้งแต่แรกสุดว่ามีสัญญาณนำร่องจากอดีตชกโยให้ใจตรงกัน ส่วนการมีโอกาสคบหาสนิทสนมและเกื้อกูลกันในทางดี ก็บ่งบอกว่าปัจจุบันชวนกันสร้างกรรมสัมพันธ์อันเป็น

สิ่งที่เขาทำเรียกว่า “ความดี” ไซ้ใหม่...และความดีเช่นนี้ มีโทษหรือไม่?

ไม่หรอก...หากใจเขาจะเปิดกว้างพอ และมองเห็นความเหง ความทรนใจเป็นแค่ “ทุกข์ชั่วคราว” ผ่านมาแล้วก็ผ่านไปเท่านั้นเอง

แต่ความดีอื่น ๆ ที่เขาทำนะไม่แน่...เช่น...บ่มบ่ามริบไปช่วยคนโดยชนทุกอย่างที่ขวางหน้า เหาะลงพื้นที่นึ่งถนนพังเป็นแถบ ช่วยรถของเรย์ไม่ให้ถูกรถไฟชน แต่กลับทำให้ตู้ขบวนรถไฟนั้นหลุดพัง สร้างความเสียหายจนน่าปวดหัว ไล่จับโจรไม่กี่คนก็ทำเอาข้าวของทรัพย์สินชาวเมืองเสียหายมากกว่ามูลค่าของที่ถูกลปลัน...



เจตนาดี อยากช่วย อยากทำความดีนะดีแล้ว ถูกแล้ว...แต่ต้องมีสติ รอบคอบ ระมัดระวังกว่านั้นนะแฮนค็อก!

...ดีใดไม่มีโทษ ดินั้นจึงเรียกว่าดีแท้...

จะว่าไป พวกนักช้อปบุญ คนดี ที่เป็นอย่างแฮนค็อกก็มีไม่น้อยเหมือนกัน...ไม่ขอยกตัวอย่างที่เห็นกันทั่วไปดีกว่า...ขออนุญาตยกเรื่องตอนเป็นเณรของอาเขยมาแล้ว... น่าจะปลอดภัยดี

วัดที่อาเขยบวชเณรนั้น มีแต่พระเณรที่มุงม่น บำเพ็ญเพียรเพื่อความหลุดพ้น ตอนนั้นอาเขยผมเป็นเณรน้อยอายุ ๑๒ ปี แต่เห็นพระ เณรในวัดปฏิบัติกันจริงจัง ก็มุงหวังเจริญรอยตามท่านบ้าง

แต่...ถึงอย่างไร แชนค็อกก็ยังคงเป็นแชนค็อก เป็นปลุขคนที่จิตใจอ่อนไหวง่าย เมื่อมีโอกาสใกล้ชิดกับครอบครัวของเรย์ เขาก็รู้สึกพึงพอใจ หลงรักแม่รี ภรรยาของเรย์อย่างไม่มีเหตุผล และแม่รีก็มีความลับบางอย่างที่ปิดบังเขากับเรย์ไว้เช่นกัน

ทั้งแม่รีและแชนค็อก ต่างก็เป็นมนุษย์พิเศษด้วยกันทั้งคู่ มีความเป็นอมตะ เรียวแรง พลังเหนือมนุษย์ และที่สำคัญ ทั้งสองเคยเป็นสามีภรรยากันมาก่อนที่แชนค็อกจะความจำเสื่อม เมื่อ ๘๐ ปีที่แล้ว

จุดอ่อนของมนุษย์พิเศษคู่นี้ก็คือ...เมื่อใดที่ทั้งสองได้ครองคู่ อยู่ร่วมกัน พลังพิเศษจะค่อย ๆ หดหาย กลายเป็นคนธรรมดา มีแก่ มีตายเช่นคนทั่วไป นี่เองคือสาเหตุที่แชนค็อกถูกทำร้ายจนบาดเจ็บ ความจำเสื่อม และทำให้แม่รีจำเป็นต้องแยกตัวจากเขา เพื่อให้เขารอดชีวิต

มาถึงปัจจุบัน ทั้งคู่ก็ได้ประสบเหตุการณ์คับขัน คล้ายคลึง ช่วงเวลาคับขันระหว่างความเป็นความตายนั้น แชนค็อกก็ยอมตัดใจ เลือกที่จะหนีให้ห่างจากแม่รี เพื่อให้เธอได้รอดชีวิต ยอมกลับไปเป็นฮีโร่ผู้โดดเดี่ยวอีกครั้ง ทั้งที่ได้พบคนที่สามารถเข้ามาเติมช่องว่างในชีวิตให้เต็มได้แล้ว...

เขามีความสุขที่ได้รู้ว่าแม่รียังมีชีวิต มีครอบครัวที่อบอุ่น เข้าใจ ต่อให้ตัวเองต้องกลับไปทุกข์ทรมานกับความเดียวดายอีกครั้งก็ยอม...



กุศล เข้าชั้นครบสูตรเหตุแห่งรักตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ กรณีแบบคุณมีอยู่ทั่วโลก แม่รีหว่างชายกับชาย แต่ส่วนใหญ่จะไม่ยอมรับ เพราะถือเป็นเรื่องผิดปกติน่าละอาย (แล้วก็ไม่จำเป็นต้องยอมรับแล้วอยู่ร่วมกันให้พี่น้องธรรมชาติด้วยนะครับ อันนี้วงเล็บไว้สำหรับคนทั่วไปที่อำนาจบุพเพสันนิวาสไม่ได้แรงขนาดคุณ Fat Cat) สรุปสั้นๆฐานจิตของคุณไม่ได้ผิดปกติถึงขั้นห้ามมรรคห้ามผล

2) ฟังดูพวกคุณไม่ได้มีวามานในกามคุณ ตลอดจนให้ความสำคัญกับการทำตัวให้ปลอดภัยจากกามและการละเล่นในวันพระ ตรนี้เป็นการค่อยๆ 'ถอนเท้าจากหล่มกาม' ที่ถูกต้องตามทางมรรคทางผล คือคุณมีศีล ๘ เป็นแรงจุดให้ถอยออกมาจากกามทั้งที่ผิดและที่ถูก สรุปว่าวันใดที่คุณถือศีล ๘ วันนั้นคุณมีองค์มรรคคือความดำรงชอบที่จะออกจากกาม อย่างน้อยที่สุดก็ขอให้เชื่อมั่นว่านี่เป็นหนึ่งในแรงสนับสนุนให้เกิดมรรคผลได้จริง

อย่างไรก็ตาม ที่กล่าวมาทั้งหมดคือคำตอบว่า 'มีสิทธิ์' แต่ก็ไม่รับประกันว่าจะต้อง 'ได้แน่' นะครับ เพราะการมีจิตที่ปกติและการดำรงออกจากกาม ยังไม่เพียงพอจะเป็นแรงดันให้โพล่งขึ้นบรรลุนิพพาน การโพล่งขึ้นบรรลุนิพพานเกิดจากการเห็นกายใจไม่ใช่ตัวตนอย่างถนัดชัด เข้าใจลึกซึ้งด้วยจิตตั้งมั่น เต็มตื่น เต็มดวงระดับฌาน

หากคุณเจริญสติไม่ถูก ไม่เฝ้ารู้วากายใจปรวนแปร ไม่เห็นว่ากายใจเป็นแค่เครื่องล่อหลอกให้ยึดติด อย่างไรใจก็ถอนออกมาจากหล่มอุปาทานไม่สำเร็จวันยังค่ำ แม้จะถอนเท้าจากหล่มกามด้วยศีล ๘ ได้จนชั่วชีวิตก็ตาม (บางคนเข้าใจผิดคิดว่าไม่เสพกามได้สามปีหมายถึงเป็นพระอนาคามี ซึ่งนั่นเป็นเรื่องของความเชื่อ ไม่ใช่ความจริง)

คำถามที่สอง - การอยู่ด้วยกันของเรา ไม่ได้อยู่กับแบบหลายๆข้อๆ เราไม่นอกใจกัน แบบนี้หมายความว่าศีลข้อ ๓ ของพวกเราบริสุทธิ์หรือไม่? บางทีพวกเราไขว้เขวว่าอยู่กับแบบผิดธรรมชาติก็คือผิดศีลแล้ว

ความเห็นของมนุษย์กับความจริงทางธรรมชาติแตกต่างกันครับ ผู้ที่มีสิทธิ์รู้ความจริงทางธรรมชาติ คือผู้สังเกตธรรมชาติโดยไม่ถือเอาความเชื่อส่วนตัวเป็นใหญ่

และวิธีสังเกตธรรมชาติแบบพระพุทธเจ้า คือตั้งจิตให้ตรงด้วยความเข้าใจว่าในขอบเขตกายใจนี้ ไม่มีอะไรสักอย่างที่เที่ยง จากนั้นสังเกตว่าหายใจเข้าแล้วอันนี้ไม่ได้ ต้องระบายออกมาจริงไหม ถ้าแคร์รู้ได้ตามจริงเพียงเท่านี้ ก็ถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีแล้ว

จากนั้นตามความรู้สึกไปว่าทุกข์อยู่หรือสุขอยู่ จิตสงบอยู่หรือฟุ้งซ่านอยู่ ภาวะอันเป็นนามธรรมเหล่านั้นเที่ยงหรือไม่เที่ยง ถึงจุดหนึ่งคุณจะไปเห็นภาวะของจิต ที่มีสว่างบ้าง มีมืดบ้าง มีความดำริอันเป็นกุศลบ้าง มีความดำริอันเป็นอกุศลบ้าง มีความตริกันีกทางกามบ้าง มีความตริกันีกในทางละกามบ้าง

เห็นความไม่เที่ยงของภาวะทางกายใจไปเรื่อยๆ คุณจะพบความจริงในตน นั่นคือศีลข้อสามจะบริสุทธิ์อยู่ ยังจิตให้สว่างสดใสได้อยู่ トラบเท่าที่คุณไม่นอกใจคู่ครอง หรือหากคุณตริกันีกทางกามกับคู่ครอง จิตก็อาจหม่นมัวลงมาชั่วขณะที่ราคะครอบงำ แต่ก็สว่างและกลับมีสติได้เร็ว เพราะไม่มีความรู้สึกผิดบาปทิ่มแทงใจภายหลังจากราคะสิ้นฤทธิ์ลง

ตัวตัดสินสำคัญว่าผิดหรือไม่ผิดศีล ก็คือความรู้สึกผิดนั้นแหละครับ ถ้ารู้สึกผิดก็มีแนวโน้มว่าศีลขาดหรือต่างพร้อย แต่ถ้าสบายใจก็บอกได้ว่าศีลยังอยู่ ไม่ว่าคู่ครองของคุณจะเป็นชายหรือหญิง เขาหรือเธอก็ได้ชื่อว่าคู่ครอง หากสำรวจใจตัวเองแล้วรู้สึกถึงความสะอาดน่ายินดี น่าปลื้มใจ เป็นสุขอยู่ได้เพราะต่างฝ่ายต่างซื่อสัตย์ต่อกัน ก็ขอให้ทราบเถิดว่าศีลข้อ ๓ ของพวกคุณบริสุทธิ์อยู่อย่างแน่นอนครับ

ครั้งหนึ่งเขาได้ช่วยชีวิตเรย์ นักประชาสัมพันธ์หนุ่ม จากการถูกรถไฟชน ทำให้เรย์สำนึกบุญคุณ อยากช่วยเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ของเขาให้ผู้คนยอมรับ แต่แมรี ภรรยาของเรย์ไม่เห็นด้วย มีท่าทีแปลก ๆ ต่อแชนคือกตั้งแต่ครั้งแรกที่พบหน้า

แชนคือกเห็นความจริงใจจากเรย์ เขาจึงยอมรับปากร่วมมือเปลี่ยนแปลงตัวเอง ตั้งแต่ยอมเข้าคุก ขดใช้ความผิดที่ทำให้ข้าวของ ทรัพย์สินของชาวเมืองเสียหาย ยอมแต่งชุดฟอร์มฮีโร่ที่สวยที่สุดในสายตาเขา สูดท้ายก็ยอม (กัดฟัน) พุดจาดี มีมารยาท ชมเชยความสามารถของตำรวจ (แบบไม่ค่อยจริงใจเท่าไร) ... ทั้งหมดนี้ทำให้แชนคือกกลายเป็นฮีโร่ขวัญใจชาวเมืองได้ในเวลาไม่นาน



ที่จริงเขาก็คือปลูชนคนหนึ่ง ที่มีอารมณ์โกรธ เศร้า รัก เหวง ว้าเหว่ ชอบทำผิดแบบเดิมซ้ำ ๆ ซาก ๆ และยังเบียดเบียนคนอื่น... ต่างกันก็แค่มีพลังอำนาจมากกว่าคนธรรมดาทั่วไปเท่านั้น

จะไม่ให้เขาเบียดเบียนใครได้อย่างไร ในเมื่อต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว ไร้ความทรงจำ ไม่รู้ที่มาที่ไปของตัวเองมาตลอด ๘๐ ปี!

แฮนคือความรู้สึกตัวในโรงพยาบาลแห่งหนึ่งเมื่อราว ๘๐ ปีก่อน รู้ว่าตนเองกะโหลก ร้าว ความจำเสื่อม แต่ก็แข็งแรงผิดปกติ มีความสามารถเหนือธรรมดา เขาไม่มีญาติพี่น้อง ไม่มีชื่อ ไม่มีหลักฐานตัวตนใด ๆ บนโลกมนุษย์ สิ่งที่มีติดตัวก็แค่ตัวหนังสือใบ

อาจเป็นเพราะความโดดเดี่ยว เจ็บเหงา คับคั่งตัวเองไม่เจอ เขาจึงยึดถือสุราเป็นสหายคู่ใจ (แบบเดียวกับจอมยุทธ์ในหนังจีน) แต่ด้วยจิตใจที่ซบเซาเหลือผู้อื่น จึงมักเข้าไปขัดขวางความชั่วร้ายต่าง ๆ ช่วยเหลือคนที่กำลังลำบาก โดยไม่ไตร่ตรอง ไม่คิดหน้าคิดหลัง ขาดสติแบบคนเมา พอถูกตำหนิ ตักเตือน ว่ากล่าวก็โมโห ทำท่าไม่แยแส เบียดเบียนผู้อื่น



พุทโธสู้กับอารมณ์ช่างฝันไหม

กรณีเฉพาะตนของ - ผึ้ง

อาชีพ - เรียน ป.โท สาขาวิศวกรรม

ลักษณะงานที่ทำ - ต้องใช้ความคิด ต้องแข่งขัน

คำถามแรก - ศึกษาวิธีเจริญสติด้วยตนเองจากหนังสือ แต่ดิฉันจะเป็นคนชอบคิดเพื่อฝันมากๆ ขนาดที่พูดคนเดียวทั้งวันได้ (เรียกว่าเป็นคนมีโมหะสูงไหมคะ?) ที่ผ่านมามีเอาอารมณ์ช่างฝันเป็นเป้าหมายในการระลึกรู้ คือรู้ตัวว่าคิดไปแล้วนะ แต่ติดปัญหาตรงที่จะหลงไปนานมากกว่าจะกลับมารู้ตัวอีกที หลังๆเลยเริ่มบริการพุทโธในใจไปด้วย แต่ก็เกิดปัญหาอีก คือรู้สึกว้าวุ่นโรครุนแรง บริการแล้วอึดอัด ไม่สบายตัวเลยคะ ไม่ทราบจะทำอย่างไรดีเหมือนกัน

ถ้าเป็นคนช่างฝันมากๆ นี่จะเน้นไปในทางการมีราคาหรือโลภะสูง คือจิตล่องลอยไปยึดมั่นภาพที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมา ส่วนอาการที่จิตถูกโมหะครอบคลุมมากๆ นั้นเราจะมุ่งไปในทางที่จิตหลุด หิวเขา คล้ายมีผ้าหมอกลงปกคลุม จนทำให้ความรู้สึกมืดๆ หม่นๆ หรือรับรู้อะไรได้ไม่ชัด หรือเห็นผิดเป็นชอบ หรือสำคัญตนผิดจากความ เป็นจริงอย่างแรง

ช่างฝันนั้นแยกแยะให้ดูครับ คนๆ หนึ่งมีทั้งโลภะ โทสะ โมหะครบถ้วนถ้วนหน้า นั้นแหละ แต่จะเน้นด้านไหนก็ขึ้นอยู่กับว่าจิตถูกตั้งไว้อย่างไร

สำหรับคุณนี่ ถ้าเอาตามที่เราถามก็ต้องบอกว่าต้องทำงานในลักษณะที่ยืนพื้นอยู่บนความจริงอันเกิดจากการคำนวณ คำถามคำตอบทางตัวเลขเป็นเรื่องที่ฝันเอาไม่ได้ นี่ก็โมหะคาถาคะเนไม่ได้ ทุกอย่างต้องยืนพื้นอยู่บนหลักฐานและข้อมูลประกอบ ฉะนั้น ยามทำงานจึงต้องเข้าโหมดคิดจริงจังจนถึงจุดที่จิตแข็งกระด้างได้

แต่ยามว่างจากงานหรือการเรียน จิตของคุณจะเข้าอีกโหมดหนึ่ง เป็นอิสระ ไม่ต้องอ้างอิงหลักฐานและข้อมูลประกอบในโลกความเป็นจริง หัวใจชอบอะไรก็คิดปรุงแต่งไปได้เรื่อยตามนั้น สมองปิดการทำงานไว้ชั่วคราวก่อน ซึ่งคิดแบบนี้ในที่สุดก็ถึงจุดที่จิตอ่อนโยนยวบยาบ ไม่อาจทำตัวเป็นที่ตั้งของความจริงใดๆได้

การพูดคนเดียวทั้งวันได้นั้น บ่งบอกว่าคุณหาทางระบายฝันด้วยวิธีพูด การพูดไปเรื่อยๆจะทำให้จิตแผ่สาย ฟุ้งกระจาย เข้าข่ายเพื่อเจ้อได้ง่าย เนื่องจากสมองไม่จำเป็นต้องเรียบเรียงประโยคคำพูดให้ได้ใจความชัดเจน ไม่จำเป็นต้องมีต้นมีปลาย ไม่จำเป็นต้องฟังแล้วเข้าใจ แค่มิแรงขับดันให้พูดก็พอแล้ว

ผมอยากให้เป็นความเคยชินทำนองนี้ อาจพกพาโน้ตบุ๊กเล็กๆ สักตัว ชนิดที่เปิดขึ้นมาขีดเขียนใส่โปรแกรมเวิร์ดอย่างรวดเร็ว หรือไม่ก็ใช้สมุดเล่มเล็กกับปากกา ซึ่งยังนับว่าทันสมัยและสะดวกกว่าเครื่องมืออื่นใด

พอ ‘รู้สึกตัว’ ว่าอยากพูดระบายความฝัน แทนการพูดออกปาก ให้ลงมือเขียนลงไป อนุญาตตัวเองให้ปรุงแต่งข้อความสอดคล้องกับคำในหัวได้ สำคัญคือขอให้เขียนอย่างน้อยหนึ่งย่อหน้า มีการเกริ่นนำ มีใจความที่อ่านรู้เรื่อง และมีจุดสรุปชัดเจน ตรงนี้จะช่วยกันไม่ให้จิตฟุ้งกระจายระเจิดระเจิงไร้ระเบียบอย่างที่ผ่านๆมา

เอาแค่ทำอย่างนี้นะครับ จะดีกว่าการพยายามระลึกว่าคิดไปแล้ว หลงจินตนาการสร้างฝันไปแล้ว ที่สำคัญคือหลังจากฝึกสักพัก ถึงแม้สมุดปากกาไม่อยู่ในมือ คุณก็จะรู้สึกว่าการคิดอ่านมีความเป็นตัวเป็นตนให้สติจับต้องได้ชัดเจนขึ้น ไม่ใช่แค่รู้สึกจากรู้แบบผ่านๆ ผิวๆ ดังเคย

Hancock – ดีใจไม่มีโทษ...

โดย ชลนิล

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียวรรณการในการชมภาพยนตร์



“ดีใจไม่มีโทษ...ดีนั้นจึงเรียกว่าดีแท้ณะณร”

นี่เป็นคำสอนที่อาเขยผมได้รับสมัยบวชเป็นเณรน้อย เมื่อราวหกสิบปีก่อน จากพระอาจารย์ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบรูปหนึ่ง ซึ่งหากบอกนามท่านไป พุทธศาสนิกชนทั่วไปคงรู้จัก

น่าแปลกที่ผมได้ดูหนังฝรั่งเรื่องนี้แล้ว กลับคิดถึงคำสอนของท่านขึ้นมา...

ฮีโร่อย่างแฮนค็อกมีลักษณะความเป็นวีรบุรุษเพียงอย่างเดียว คือมีจิตใจชอบช่วยเหลือคน...แต่ก็เป็นช่วยเหลือแบบไม่สนใจช่วยเขาหน้าหลัง ไม่รอบคอบ ไม่สนใจเรื่องความเสียหายใด ๆ ที่จะตามมา

ที่ทางการแพทย์พบหน่วยพันธุกรรมที่พร้อมจะเป็นโรคต่างๆ ฝังอยู่ในตัว ถูกสร้างมาแล้ว ตั้งแต่เรายังอยู่ในครรภ์ เหมือนระเบิดที่รอเวลาทำร้ายเรา

บางคน มีมุมของท่อทางเดินปัสสาวะคดกว่าคนอื่นเขานิดเดียว ก็มีโอกาสดูดเชื้อทางเดินปัสสาวะง่าย มีโอกาสเกิดไตวายง่ายกว่าคนอื่น

บางคน มีหูรูดกระเพาะอาหารแปลกกว่าคนอื่นหน่อยเดียว ก็เกิดภาวะกรดย้อนกลับ มีอาการแสบร้อนที่ทรวงอก ไอบ่อยถ้ามีการระคายหลอดลม

สิ่งที่มีชีวิตนี้ ช่างบอบบาง อ่อนแอ

ไม่อยู่นิ่ง ไม่คงทน ควบคุมเอาตามแต่ใจเราไม่ได้

เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และพร้อมจะเปลี่ยนไปในทางเลว

ร่างกายของเราสร้างขึ้นมาแล้ว ย้อนไปแก้ไขที่จุดเริ่มต้นไม่ได้ เป็นเงื่อนไขของเวลาที่ผ่านไปแล้ว ก็เรียกย้อนคืนมาไม่ได้

ใช้เวลาให้คุ้ม ใช้ร่างกายให้คุ้ม

ร่างกายของเรานี้ ต้องใช้ไปอีกนานเท่าไรก็ไม่ทราบ ขอให้ดูแลให้ดี ปฏิบัติตามคำแนะนำพื้นฐานด้วยเถอะนะคะ

ถึงเวลาตรวจร่างกาย ตรวจสุขภาพประจำปี นัดทำวัคซีน

ถึงเวลาฝากครรภ์ หรือแม้แต่นัดตรวจสุขภาพช่องปาก

ก็ช่วยไปตรวจตามนัดด้วยเถิดนะคะ

อย่าดูเบากับการดูแลสุขภาพ

จะได้เหลือเวลา มีพลังกำลัง

ไว้ทำสิ่งที่คุ้มค่าสูงสุด สมแก่เวลาที่เกิดมาได้อีกนานๆ ไงคะ

สารบัญ ←

คำถามที่สอง - ถ้าที่ทำอยู่นี้เป็นการเริ่มต้นที่ไม่ถูกต้อง ดิฉันควรทำอย่างไรดีคะ?

ผู้หญิงเลือกเรียนวิศวกรรมไม่น่าจะมีใครบังคับให้เรียน เว้นแต่คุณพ่อเป็นวิศวกร และอยากให้ลูกเจริญรอยตามตนมากๆจนอยากขึ้นนำเมื่อเห็นลูกสาวมีหัวค่านวมอยู่บ้าง โดยทั่วไปจะเป็นความสมัครใจ ชอบใจเองมากกว่าอย่างอื่น

ผู้หญิงช่างฝันที่เรียนวิศวกรรม แคมต้องไปแข่งขันกับวิศวกรอื่นๆ อย่างรุนแรงนี้ นะครับ เท่าที่เห็นมาจะมีความขัดแย้งในตัวเองอยู่สูง เหมือนคนสองบุคลิก เข้าใจยาก เพราะแม้แต่อารมณ์ที่เปลี่ยนไป เจ้าตัวก็ยังตามไม่ทัน หรือไม่เข้าใจตนเองเลย

ถ้ามองโดยรวม คุณจะมีภาวะของจิตแบบเครียดแน่นกับลอยหายสลับกัน บางครั้ง เหมือนคนชอบใจจะถูกดูดให้ติดอยู่กับงาน แต่บางครั้งก็เหมือนจิตจะพยายามหาทางหนีออกไปจากโลกที่เคร่งเครียดและเต็มไปด้วยการแข่งขันอันแข็งแกร่งดั่งเย็นชา ไปสู่โลกที่นุ่มนวลละมุนละไม อบอุนและเหมือนอ้าแขนยินดีต้อนรับคุณอยู่เสมอ

บริการมพุโธเอาไม่อยู่หรอกครับ และความคิดพุโธก็ขัดแย้งกับความคิดฝัน เพราะพุโธเป็นคำตายตัว ส่วนความคิดฝันไม่มีขีดจำกัด จะให้เกิดภาพหรือคำใดๆใน หัวก็เป็นไปได้ทั้งสิ้น คนเคยเป็นอิสระ อยากวิ่งเล่นไปทางไหนก็ได้ คงไม่ชอบหรืออก ที่จะให้ใครบังคับว่าต้องเดินซ้ำๆ บนทางตรงสั้นๆ ที่คับแคบจำกัด

ทางที่ดีคือดูช่วงสุดโต่งของภาวะทางจิตที่เกิดขึ้นเป็นประจำนั้นแหละครับ พอเครียดมากจนถึงขมับหรือรู้สึกเป็นก้อนขึ้นมาข้างใน ก็รู้ว่าอย่างนี้กายใจอยู่ในภาวะเครียดแล้วนะ และพอเหม่อลอยจนกายปวดเปื่อยและใจเซื่องซึม ก็รู้ว่าอย่างนี้กายใจ อยู่ในภาวะเหม่อลอยแล้วนะ รู้แบบให้เห็น ไม่ใช่รู้แบบอยากไปเปลี่ยนมันจากที่กำลัง เป็นอยู่จริงๆ

ค่อยๆ เปรียบเทียบจากจุดยอดของสองขั้วความต่าง (ซึ่งน่าจะเกิดขึ้นทุกวัน วัน ละหลายรอบ) คุณจะเห็นชัดเจนว่าที่เรียก ‘ภาวะทางกายใจ’ มีลักษณะเป็นต่างๆ ผิดแผกกันได้อย่างนี้เอง

จากนั้นถึงค่อยสังเกตลงมาในรายละเอียดครับ ดูให้เห็นว่าตอนเครียดหน่อยๆ หรือตอนซึมหน่อยๆ มันมีความต่างไปอย่างไรจากช่วงเครียดสุดกับเหม่อสุด พอเห็นความต่างได้บ่อยๆ คุณจะรู้สึกเหมือนสติแยกออกมาเป็นผู้รู้ผู้ดู เริ่มจากที่ละนิดทีละหน่อย แล้วบ่อยขึ้นเรื่อยๆ กระทั่งรู้สึกว่ภาวะทั้งหลายไม่ใช่เรื่องของคุณ แต่เป็นเรื่องของกายใจซึ่งมีคุณเฝ้าดูอยู่ห่างๆเท่านั้น นั่นแหละครับเริ่มเข้าทางการเจริญสติอย่างดีแล้ว

เจริญสติในแนวทางนี้ เฉพาะคนมีคุณสมบัติแบบนี้แหละครับ และถ้าคิดว่าทำแค่วันสองวันจะได้ผล ก็ขอบอกเลยว่าไม่มีทาง ของอย่างนี้ต้องทำจนกว่าจะเป็นนิสัยติดตัว อย่านับนิ้วว่ไม่กี่วันก็เดือน ขอให้พอใจจะทำเรื่อยๆ ไป แล้วความฟุ้งซ่านจะลดลงเป็นคนละคนในเวลาไม่นานเกินรอครับ

ดังตฤณ

สารบัญญ 



ถ้าเพียงแต่รู้เสียก่อน

ถ้าเพียงแค่มิใครสักคนมาช่วยชี้แนะ

ทางเดินชีวิตของเราอาจเปลี่ยนไป

ถ้าเรารู้ว่า เราไม่รู้อะไร

ถ้าเรารู้ว่า เราควรไปหาคำตอบได้ที่ไหน

ถ้าเรารู้แล้ว ยอมรับได้ เชื่อถือแล้วทำตามได้จริง ก็คงจะดี

ทางเดินชีวิตของเราอาจเปลี่ยนไป

ทั้งหมดนี้คือประโยชน์ของวิชาเอมบริโอ นำศึกษาใช้ใหม่ละคะ

ตลอดระยะเวลาที่เรียน จะต้องท่องจำการเติบโตที่มีเวลากำกับเสมอ เช่น เวลานี้ จะต้องสร้างเซลล์นี้ ถ้าผิดพลาดแล้วก็ผิดไปเลย

ถ้ามีความผิดพลาด หรือมีปัจจัยอื่นมารบกวนในช่วงเวลานั้นๆ ทารกเกิดมาพิการได้อย่างไรบ้างก็ต้องท่องจำทั้งหมด

ปัจจัยหลักๆ ที่รบกวนทารกได้นอกจากที่เล่าสู่กันฟังไปแล้ว ยังมี บุหรี่ แอลกอฮอล์ ความเครียด ยา สารพิษต่างๆ ทั้งจากอากาศ หรือ อาหารปนเปื้อนสารพิษ ผงชูรส ก็มีผลมากด้วยนะคะ

ขอร้องอีกครั้ง ให้คุณแม่ทุกท่านฝากครรภ์ทันทีที่รู้ว่าตั้งครรภ์ ถึงเวลานั้นคุณหมอสูติจะได้แนะนำละเอียดได้เป็นรายบุคคลละ

ประโยชน์ของวิชาเอมบริโอ นอกจากข้างต้นแล้ว ยังสอนความรู้นอกตำราที่ไม่ได้ระบุเป็นลายลักษณ์อักษรตรงๆ คือ

เซลล์เล็กจิ๋วๆ ที่เข้าใจว่าเป็นของของเรา สามารถทรยศหักหลังเรา ทำร้ายเรา ทำให้ลูกในท้องเราพิการเมื่อไรก็ได้

เราเองอาจมีความผิดปกติบางอย่างซ่อนอยู่ แต่แสดงอาการภายหลังก็ได้ แม้กระทั่งโรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และอีกหลายโรค

หลายเรื่อง “เป็นเรื่อง” ด้วยเงื่อนไขของเวลา

คุณแม่เป็นโรคหัดเยอรมันตอนใกล้คลอดไม่เป็นไร ตรงกันข้าม
ถ้าคุณแม่ออกตุ่มอีสุกอีใส ๖วันก่อนคลอด ถึง ๕ วันหลังคลอด จะเป็นเรื่องใหญ่ ที่
น่าเจ็บใจคือทั้งสองโรคนี้มีวัคซีนป้องกันได้แล้วทั้งคู่

คำว่า “ไม่รู้” ยิ่งตะกุกให้แผลนั้นเจ็บแสบลึก

เราจะรู้สึกอย่างไร ถ้าคลอดลูกพิการแล้ว เพิ่งมาทราบภายหลัง
ว่าแค่มาฉีดวัคซีน หรือแค่หยดยาเสริมสวายทัน ลูกอาจจะไม่พิการ

ลูกพิการจากหัดเยอรมัน หรือพิการจากยาเสริมสวาย
ไม่มีวิธีรักษาให้หายขาด ทำได้แค่รักษากันไปตามอาการเท่านั้น

ส่วนน้องที่คุณแม่เป็นอีสุกอีใสช่วงใกล้คลอด น้องหนูต้องรับยาต้านไวรัสราคาแพง
ต้องทนเห็นลูกเล็กๆ ถูกแทงน้ำเกลือ เด็กทารกแรกเกิดสามารถกรีดเสียง แผลดก
ไปทั้งตักคนไข้ได้อย่างไม่น่าเชื่อ

คลอดลูกที่เกิดมาไม่มีกะโหลกศีรษะก็แก้ไขอะไรให้ไม่ได้
มีลูกเป็นเด็กดาวน์ หรือพิการรูปแบบไหนๆ ก็ต้องดูแลเขาไปชั่วชีวิต
เวลาที่ผ่านเลยไปแล้ว เรียกย้อนกลับมาแก้ไขอะไรไม่ได้

ความทุกข์ของการมีลูกพิการก็หนักหนาสาหัสอยู่แล้ว
ตลอดช่วงอายุคุณแม่จะต้องตอบคำถามซ้ำๆ ย้ำให้รู้สึกผิดอยู่เสมอ
คำถามทำนองว่า “อ้าว แล้วทำไมคุณแม่ไม่ไปรับวัคซีนละคะ”
“ทำไมอยากสวยขนาดนี้” “ทำไมไม่ไปฝากครรภ์” “ทำไม...”

ความรู้สึกที่เหมือนทำไมคนทั้งโลกรู้ แต่เราไม่รู้คนเดียว
ความรู้สึกที่เหมือนถูกตัดสินไปแล้ว ว่าเราผิด ที่ไม่รู้
ความรู้สึกที่เหมือนถูกพิพากษาว่าสาสมแล้ว เพราะเราทะเล้งไม่รู้

คำพูดประเภท “ถ้ารู้แบบนี้...” “หากย้อนเวลากลับมาได้...”
มักมากำกับคำว่าสายเกินไป และมักมากำกับความเสียใจอย่างสุดซึ้ง

บทที่ ๒ (ต่อ) สร้างเสน่ห์

เสน่ห์อย่างชาย

*แค่ความรวยอย่างเดียว ก็อาจเป็นแรงกดดันให้หลายคนเข้าอ้อนยอมกายโดยง่าย
แต่ความรวยอย่างเดียว ไม่เคยมีพลังมากพอจะบีบใครให้ใจอ่อนยอมรักได้เลย*

เสน่ห์อย่างชายหมายถึงแรงดึงดูดที่ทำให้เพศหญิงสะดุดตาหรือสะดุดใจ เมื่อพูด
ถึงเสน่ห์อย่างชาย เกือบร้อยทั้งร้อยมักคิดถึงความกำยำล่ำสัน และผู้หญิงนั้น ถ้าไม่
แก่ถึงอายุก็ต้องยอมรับว่าสนใจองค์ประกอบสำคัญทางกายแห่งชายชาติตรีมากโขอยู่

แน่นอนว่าเรื่องเพศเป็นตัวดึงดูดสายตาได้ เป็นเครื่องกระตุ้นให้เพศตรงข้าม
อยากขึ้นเตียงด้วยได้ ตลอดจนเป็นผงชูรสของสำคัญของรักแท้ได้ อันนี้เป็นความ
จริงประจำโลกรู้ แต่เสน่ห์ชายไม่ได้มีแค่ที่กายอย่างเดียว ไม่ว่าสมัยนี้หรือสมัยไหน
นะครับ ถ้าเอาหนุ่มน้อยอายุ ๒๐ สูงลำดัดแต่ต่งงาน มายืนคู่กับชายวัย ๔๐ พุง
พลุ้ยหัวเถิกแต่เบิกให้ทีละแสน รับรองว่าสาวๆกรีดหนุ่ม ๒๐ แต่เลือกจดทะเบียน
กับชาย ๔๐ เกือบยกบาง!

นี่แปลว่าอะไร เสน่ห์แห่งความเป็นชายมีหลายแบบ และแต่ละแบบก็มีน้ำหนัก
ให้ชั่งวัดกันด้วยหรือ? ใช่แล้ว! ก็เช็กซันนั้น พอเคยๆแล้วก็รู้ครับว่าเป็นเรื่องเดียวเดียว
แต่เงินนี่สิเรื่องยาวกันทั้งชีวิต อันไหนสำคัญกว่าไม่ต้องนั่งเถียงกันหรอก

ยุคอินเทอร์เน็ตนี้คนส่วนใหญ่ไม่เลือกมาก คือถ้ารู้ว่ารวยก็เลือกเลย องค์ประกอบ
อื่นไม่ต้องพูดถึง ประมาณว่ามีเงินแล้วค่อยหาชู้ แต่ต้องอยู่กับคนมีเงินให้ได้ก่อน!

ด้วยค่านิยม ‘เลือกเงินก่อน’ ของคนยุคเรา จึงเป็นเหตุให้เกิดคติ ‘รักแท้แพ้เงินสด’ แล้วก็พูดกันติดปากเสียด้วย เพราะเหตุนี้เอง คนยุคเราจึงศรัทธาในรักแท้ น้อยลงทุกที ค่าของหัวใจถูกตีค่าเป็นเงิน แล้วเสนออย่างชายก็ถูกมองเป็นความสามารถในการควักกระเป๋า ใครควักได้มากกว่าแปลว่าเสนอแรงกว่าชายอื่นหมด

ข้อเท็จจริงก็คือถ้ามี ๕๐ ล้านเป็นเศษเงิน คุณอาจซื้ออสังหาริมทรัพย์ไปนอนด้วยได้ แต่ต่อให้ทุ่มตั้ง ๕๐๐ ล้าน คุณก็ไม่มีทางซื้อแม่รักจากใจของสาวบ้านนา! หรือมีเงินแค่อ้อยเดียวยาจ้างให้สาวซีเลนที่ไหนก็ได้พูดว่า ‘ฉันรักคุณ’ แต่ต่อให้เงินตั้งร้อยล้าน คุณก็ไม่อาจจะละลายความโลภที่ห่อหุ้มหัวใจผู้หญิง เพื่อฉายแสงรักออกมาให้คุณรู้สึกได้จริงๆเลย!

นั่นเพราะรักแท้ไม่ได้สร้างด้วยเงิน แต่ด้วยความพอใจ!

สรุปคือทั้งเซ็กซ์และเงินไม่ใช่เสนออย่างชายที่จะดึงดูดรักแท้มาหาคุณ ตรงข้ามพวกมันเป็นเพียงเหยื่อล่อให้คุณวิ่งเตลิดออกห่างจากรักแท้ และยากจะหาทางกลับได้เจอ เพราะใจที่กว้างโลกจะทำให้คุณเห็นไปว่าโลกนี้มีแต่การแลกซื้อเซ็กซ์กันด้วยเงิน และความรักเป็นเพียงนิทานหลอกเด็กเท่านั้น แหมคุณก็จะเจอแต่ผู้หญิงที่ช่วยยืนยันความเชื่อพรรณนั้นไปตลอดชีวิต ไม่มีโอกาสรับรู้เลยว่าโลกนี้ยังมีผู้หญิงอีกพวกหนึ่งอยู่

คุณลักษณะเด่นแห่งความเป็นบุรุษมีอยู่มากมายหลายหลาก แต่ขอเพียงคุณมี ‘รากฐานความเป็นวีรบุรุษ’ เพียงสองข้อ ก็จะลากจูงคุณลักษณะความเป็นชายอื่นๆ เข้ามาเองในภายหลัง ดังนี้ครับ

๑) ความเป็นที่พึ่ง

ความเป็นที่พึ่งเป็นภาวะที่สอดคล้องกับเพศชาย เพราะธรรมชาติให้ความแข็งแกร่งกับร่างกายมากกว่าฝ่ายหญิง หมายความว่าถ้ามองที่ร่างกาย ยิ่งใครสูงใหญ่ล่ำสัน และสง่างามเท่าไร ก็จะมีคุณค่าเป็นที่เกาะที่พึ่งมากขึ้นเท่านั้น แต่ถ้ามองกันที่จิต ก็ต้อง

นักเรียนแพทย์ปี ๒ ต้องเรียนวิชา คัพภวิทยา หรือ Embryology คือวิชาที่ว่าด้วยการสร้างตัวอ่อนระยะ ๒-๘ สัปดาห์แรกของชีวิตค่ะ

เริ่มจากเซลล์พ่อแม่ลดจำนวนโครโมโซมลงฝ่ายละครึ่งหนึ่ง เมื่อรวมกันจะได้เซลล์ลูกหนึ่งเซลล์ แล้วค่อยเติบโตเป็นร่างกายที่สมบูรณ์

นิยามคำว่าเติบโต คือมีทั้งการเพิ่มจำนวน และเปลี่ยนแปลงโครงสร้างจากเซลล์กลมๆ เล็กๆ แปลงร่างมาเป็นคนตัวโตๆ ได้

สิ่งมีชีวิตไม่เคยหยุดนิ่ง แม้กระทั่งต้นไม้ก็มีการเติบโตอยู่ตลอดเวลา เซลล์เก่าตายไป เซลล์ใหม่มาแทน เปลี่ยนแปลงไปตลอดช่วงอายุขัย ส่วนที่ถูกสร้างขึ้นมา ถึงวาระหนึ่งต้องถูกทำลาย ผิดแผกไปจากแผนมาตรฐานแม้แต่ชนิดเดียวกันไม่ได้

เข้าใจการเติบโตปกติแล้ว ก็โยงเข้าสู่ความผิดปกติได้ เช่น เด็กดาวนบางเคส เกิดจากเซลล์พ่อแม่ไม่ลดโครโมโซมตัวเองลง

หรือน้องที่เกิดมาไม่มีกะโหลกศีรษะ

เกิดจากไม่สร้างสิ่งที่ควรสร้าง ก่อนอายุครรภ์ ๖ สัปดาห์ และถ้าก่อน ๑๐ สัปดาห์ ส่วนที่ควรฝ่อกลับไม่ฝ่อ น้องอาจจะมึนระบบอวัยวะสืบพันธุ์ หรือระบบทางเดินปัสสาวะผิดปกติก็ได้

หรือโรคหัดเยอรมัน อาการของโรคแค่ไข่ออกผื่น ไม่กี่วันก็หาย แต่ถ้าคุณแม่เป็นก่อนอายุครรภ์ ๑๒ สัปดาห์ ทารกอาจพิการ ตาเป็นต้อ หูหนวก หัวใจพิการแต่กำเนิด อาจถึงแท้งก็ได้ น่าเสียใจและน่าเสียดาย เพราะโรคนี้มีวัคซีนป้องกันได้ ขอแค่มารับให้ถูกเวลา

ขอแนะนำคุณผู้หญิงทุกท่าน ให้ตรวจสุขภาพก่อนสมรส ผ่าครรภ์ให้เร็วที่สุด แล้วมารับวัคซีนให้ครบตามนัดด้วยเถอะนะคะ

หรืออย่างเวชสำอาง ยารักษาผิวพรรณบางตัว ทำให้ทารกพิการได้ มีค่าเตือนติดชัดเจนให้หยุดยาอย่างน้อย ๓ เดือนก่อนตั้งครรภ์ กรุณาใส่ใจกับคำเตือน อ่านเอกสารกำกับยาให้ถี่นะคะ

เงื่อนไขของเวลา

โดย พิมพการัง



Lennart Nilsson, M.D. 1990

ดูกันตรงความหนักแน่นมั่นคงเป็นหลัก เพราะความหนักแน่นมั่นคงคือลักษณะของคนที่เอาตัวรอดได้ แก้ปัญหาได้ ตลอดจนพร้อมจะช่วยเหลือคนอื่นได้

ภาวะแกร่งกล้าที่เห็นกันง่าย ๆ ด้วยตาเปล่าในแวบแรก คือเส้นห้จับตาชั่วคราว ต้องรู้จักและเห็นพฤติกรรมกันสักระยะหนึ่ง คุณจึงรู้ว่าภาวะแกร่งกล้าที่เห็นคือไม้หลักปักซีเลน หรือเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรอย่างแท้จริง ภาวะที่เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรนั้นแหละ คือเส้นห้จับใจถาวร

เสน่ห์อย่างชายในข้อนี้จึงเป็นสิ่งที่ดูยาก ถ้าคุณเล่นกีฬาเก่ง ขยันฟิตซ้อมทุกวัน ร่างกายและจิตใจก็ดูแข็งแรงมั่นคงพอจะเตะตาสาวๆให้หนีก็อยากกรี๊ดได้ ต่อเมื่อพวกเขาลองมาอยู่ใกล้สักพัก แล้วพบว่าคุณอ่อนไหว ซีน้อยใจ ถือสาเอาเรื่องหยุมหิมมาเป็นอารมณ์ แถมในกระเป๋าแทบไม่มีเงินสักบาท อีกทั้งยังเห็นแก่ตัว ไม่ยอมแม้จะช่วยเธอถือของหนักให้ อย่างนี้เจอสองสามทีเธอก็รู้แล้วว่าคุณเป็นแค่ไม้หลักปักซีเลน ไม่น่าเล่นด้วยหรอก

แต่บางคนมีนะครับ ที่ทำบาปไว้ในปางก่อน เช่น ชอบทำตัวรังอวดศักดาไปทั่วชาติปัจจุบันจึงถือกำเนิดในร่างอ้วนเตี้ย ขาสั้นเหมือนขาตั้งโต๊ะสนุ้ก หรือไม่ชาติก่อนก็เคยกดขี่ข่มเหงเพศหญิงเป็นอาจิดน ชาติปัจจุบันจึงถือกำเนิดด้วยรูปร่างเล็กบางน่ารังแก ทว่านิสัยใจคอในชาตินี้เป็นพวกชอบช่วยคน เป็นที่พึ่งได้เสมอมาและเสมอไป พอสนิทกับเขาสักพัก ท้ายสุดเราจะเลิกขำบุคลิกภายนอก แต่จะอยากสรรเสริญหัวใจพ่อพระของเขาไม่ขาดปากไปแทน

เพื่อสร้างความเป็นที่พึ่งให้เกิดขึ้นในตนอย่างครบวงจร คุณจึงจำเป็นต้องหมั่นออกกำลังกาย รวมทั้งสร้างความเชื่อมั่นในคุณค่าของตนเองด้วยการบำเพ็ญตนเป็นผู้อุปการะสังคม จะมากหรือน้อยก็ตาม ขอเพียงให้สม่ำเสมอเป็นพอ

เริ่มต้นขึ้นมาไม่ต้องคิดอะไรยากๆ ทำอะไรยากๆหรอกครับ แค่ทำหน้าที่ตรงหน้าของตัวเองให้เสร็จ รู้สึกว่าเอาตัวรอดได้ เป็นที่พึ่งของตัวเองได้ ก็นับว่าจุดชนวนเสน่ห์อย่างชายได้แล้ว เพราะคนเราจะเป็นที่พึ่งให้คนอื่นได้ ต้องมีความรู้สึกขั้นพื้นฐานว่าเป็นที่พึ่งของตนเองได้เสียก่อน

จากนั้น พอได้ยินเสียงขอความช่วยเหลือเมื่อไรก็อย่าดูตาย โลกนี้เต็มไปด้วยเสียงขอความช่วยเหลือ ใช้ชีวิตอยู่ดีๆ เดี่ยวคุณก็ต้องได้ยินเอง พอมองแล้วเห็นเป็นคนที่สมควรได้รับการช่วยเหลือและไม่เหลือปากว่าแรงของคุณ ก็ช่วยไปเถอะ

สำคัญคือ อย่าหวังผลตอบแทนจากพวกเขา ให้หวังผลตอบแทนจากธรรมชาติ คือถ้าช่วยสำเร็จแต่ละครั้ง ก็เท่ากับสร้างเสริมภาวะที่พึ่งในตนเองให้แกร่งขึ้น ทีละหน ความภาคภูมิใจกับการเป็นที่เกาะ เป็นที่พึ่งให้คนอื่นได้นั้นแหละ คือรางวัลอันคุ้มค่าเหนื่อยแล้ว

เมื่อทำบุญจนเกิดภาวะความเป็นที่พึ่งขึ้นในคุณ ไม่ว่าจะเดิมทีคุณจะรูปร่างหน้าตา ฐานะบางหรือบ๊ากบั้น จิตใจคุณจะห้าวหาญขึ้น มีความหนักแน่นมั่นคงขึ้น เต็มใจฝ่าอุปสรรคมากขึ้น จนผู้หญิงรู้สึกได้ถึงความเป็นเกราะกำบังคุ้มแดดคุ้มฝน หรืออย่างน้อยที่สุดคือเห็นคุณมีดีพอจะปกป้องเธอ ให้ความอบอุ่นกับเธอได้

๒) ความเป็นผู้นำ

ความเป็นผู้นำคือสิ่งที่พัฒนาต่อมาจากความเป็นที่พึ่ง ถ้าคุณยังเป็นที่พึ่งให้ตนเองและคนอื่นไม่ได้ ก็ยากมากหรือเป็นไปได้เลยที่คุณจะเป็นผู้นำ

และภาวะผู้นำก็เป็นภาวะที่สอดคล้องกับเพศชายเช่นกัน เพราะธรรมชาติให้สัญลักษณ์ทางเพศเป็นฝ่ายเริ่มต้นก่อน ไม่ใช่ฝ่ายตาม หมายความว่าถ้ามองที่ร่างกาย ยิ่งใครมีโหงวเฮ้งดูเด็ดเดี่ยว เป็นตัวของตัวเองมากขึ้นเท่าใด ก็อย่างยิ่งคุณเป็นผู้นำมากขึ้นเท่านั้น แต่ถ้ามองกันที่จิต ก็ต้องดูกันตรงความมีสติอยู่กับเนื้อกับตัวเป็นหลัก เพราะความมีสติอยู่กับเนื้อกับตัว คือลักษณะของคนที่คิดเองได้ รู้ผิดรู้ชอบเองได้ ไม่ตามคนอื่นด้วยเหตุผลทางอารมณ์ ตลอดจนไม่เอาแต่ตามใจตนด้วยอัตตามานะ

ความเป็นผู้นำไม่ได้ตั้งต้นจากการเป็นหัวหน้าคนอื่น เพราะตำแหน่งหัวหน้าไม่ได้ประกันว่าคุณจะนำใครได้ โดยที่แท้แล้ว ความเป็นผู้นำตั้งต้นจากการเป็นผู้ริเริ่มก่อน และสิ่งที่ริเริ่มนั้นต้องเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ไม่ใช่ประโยชน์เฉพาะตน

ฉันสนทนากับคุณแม่ ชมลูกสาวว่าน่ารักมาก เพราะเด็กวัยนี้บางคนจะหวงของ แต่นี่เขากลับรู้จักเอื้อเฟื้อและแบ่งปัน คุณแม่เล่าว่าที่แรกก็ไม่ค่อยแน่ใจเหมือนกันว่าลูกจะว่ายังไง จะหวงหรือเปล่า แต่พอลูกเห็นรูปถ่ายที่เด็กๆ ได้ใช้เสื้อผ้าของเขาก็ถามแค่ว่า “แม่เอาไปแล้วหรือ” แล้วก็ไม่ได้ว่าอะไร แต่หลังจากนั้นมาเวลาที่เสื้อผ้าคับ ใส่ไม่ได้แล้ว ก็จะมาบอกแม่ว่า “เอาไว้ให้น้อง (ที่นครสวรรค์)” ฉันฟังแล้วรู้สึกปลื้มใจไปด้วย ชื่นชมคุณพ่อคุณแม่ที่ปลูกฝังนิสัยดีๆ ให้กับลูก ตั้งแต่วัยเล็ก

เด็กๆ ก็เหมือนผ้าขาว ที่ผู้ใหญ่คือผู้บรรจงแต่งแต้มสีสันลงไป ถ้าเราทำเป็นตัวอย่าง และสอนให้เขามีความเมตตากรุณา เด็กๆ ก็จะรู้จักการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

สิ่งใดที่ไม่ได้ใช้แล้ว ก็นำไปบริจาคให้คนที่ยังไม่มีได้ใช้ประโยชน์ต่อไป และจะเป็นคนไม่เห็นแก่ตัวเพราะรู้จักการแบ่งปัน โดยเฉพาะกับคนที่ด้อยกว่า ถ้าสังคมของเรามีแต่คนเช่นนี้มากๆ ก็ย่อมจะมีความสุข ไม่มีการเอาัดเอาเปรียบแก่งแย่งกัน โลกใบนี้ก็คงจะน่าอยู่ สงบสุข และเต็มไปด้วยมิตรไมตรีค่ะ

สารบัญ ←



สอนให้หนูรู้จักให้

โดย ครูใจดี

เมื่อไม่นานมานี้ฉันได้รู้จักกับครอบครัวหนึ่ง เหตุที่ต้องวิสาสะกันก็เพราะฉันรับเป็นครูสอนพิเศษให้ลูกสาวทั้งสองของเธอ ซึ่งเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ และมีมัธยมศึกษาปีที่ ๑ วันแรกเรานัดพบกันที่ห้างสรรพสินค้าเพื่อทำความรู้จักก่อน ตอนใกล้จะลากลับ ฉันสังเกตเห็นตุ๊กตาห้อยโทรศัพท์มือถือของลูกศิษย์ เป็นตุ๊กตาตัวน้อยๆ น่ารักที่ทำจากลูกปัด เมื่อเอ่ยปากชมก็ได้รับการบอกเล่าว่าคุณแม่ซึ่งเป็นชาวญี่ปุ่นเป็นคนทำ นอกจากจะทำเป็นงานอดิเรกแล้ว ยังไปสอนให้คนในชุมชนแออัดแถวคลองเตย เพื่อเป็นอาชีพเสริมให้แม่บ้านที่ยากจนด้วย

ยิ่งไปกว่านั้นคุณแม่และคนรู้จักยังไปช่วยบริจาคสิ่งของ และช่วยจัดการนำงานประดิษฐ์ของนักเรียนและผู้ปกครองของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครสวรรค์ มาจำหน่ายที่สมาคมซึ่งคุณแม่เป็นสมาชิกอยู่ เพื่อสร้างรายได้ให้กับคนที่ยากจนจะได้มีงานทำ มีรายได้จุนเจือครอบครัว คุณพ่อของลูกศิษย์พูดถึงภรรยาอย่างยิ้มๆ ว่า “นี่งานประจำของเธอละ” ฉันประทับใจในความใจดีมีเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ของพวกเขา และรู้สึกว่าคุณแม่คนนี้น่ารักมาก

ในครั้งต่อมาเราพบกันที่บ้าน หลังจากที่คุณสอนหนังสือเสร็จแล้ว ลูกศิษย์พาฉันไปดูตุ๊กตาที่จัดวางงานประดิษฐ์ของคุณแม่ มีตุ๊กตาลูกปัดน่ารักๆ เต็มไปหมด แล้วคุณแม่ก็หยิบเอาแพ้มที่เกี่ยวกับการไปช่วยเหลือคนในจังหวัดนครสวรรค์มาให้ดู มีภาพถ่ายของเด็กนักเรียนหญิงยื่นเข้าแถวใส่เสื้อผ้าสวยงามสีสดใส เสื้อผ้าที่เห็นทั้งหมดในรูปแบบของลูกสาวทั้งสอง เมื่อตัวโตขึ้นใส่ไม่ได้ คุณแม่ก็จะแยกไว้ เตรียมนำไปบริจาค ฉันถามลูกศิษย์คนน้องว่า “หนูดีใจไหม ที่เสื้อผ้าของหนูมีน้องได้ใส่สวยๆ แบบนี้” ลูกศิษย์ตอบให้ฉันใจว่า “ดีใจค่ะ” แถมชี้ให้ฉันดูด้วยว่าเสื้อตัวไหนเป็นของเธอบ้าง

ถ้าจะแสดงความเป็นผู้นำ คุณต้องกล้าคิด กล้าพูด กล้าทำ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าแน่ใจว่าดีแล้ว ถูกแล้ว อย่าได้หวั่นหวั่นขวางถามใครว่าควรทำไหม ให้ลงมือทำเลย กับทั้งทำอย่างมีพลังมากพอจะก่อกระแส กระทบทุกระทบตาคนอื่นให้เกิดแรงบันดาลใจใครทำตาม หรือกรุณาช่วยเหลือคุณคนละไม้คนละมือโดยไม่ต้องบีบบังคับกัน

ความเป็นตัวของตัวเอง อาจนำคุณไปสู่ความเก่งกล้าสามารถยากจะหาใครเสมอเหมือน หรือดีกว่านั้นคือมีความริเริ่มสร้างสรรค์โลกใหม่ที่แตกต่าง เพราะตั้งต้นขึ้นมา คุณจะไม่นึกว่าการทุ่มเทชีวิตทั้งหมดให้กับงานที่คุณพอใจ ไม่นึกว่าที่จะต้องใช้ชีวิตแตกต่างจากคนอื่น หรือได้รับผลประโยชน์น้อยกว่าคนอื่น จึงไม่ค่อยมีเส้นทางทับกับคนอื่นเขา หาใครมาแข่งด้วยยาก

บุญที่จะทำให้เกิดสัจจะคุณผู้นำนั้น เกิดจากการเป็นผู้คิดริเริ่มในการบุญและทำสำเร็จ เป็นไปตามเป้าหมาย ตลอดจนจงใจคนรอบข้างให้เห็นดีเห็นงาม ยอมให้ความร่วมมือ และเชื่อมั่นว่าคุณรู้จักทิศทางไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง

การเริ่มทำบุญเพื่อสร้างภาวะผู้นำนั้นง่ายกว่าที่คิด **แค่หัดเริ่มชักชวนคนใกล้ตัวให้เห็นดีเห็นงามตามคุณในทางที่ชอบที่ควร** ก็นับเป็นบุญที่จุดชนวนภาวะผู้นำขึ้นมาได้แล้ว

และโลกนี้ก็เต็มไปด้วยสถานที่ที่พร้อมจะให้คุณบำเพ็ญบารมีผู้นำ อย่างเช่นตามสถานสงเคราะห์ คุณมีสิทธิ์เปลี่ยนชีวิตของเด็กก่อนจากภาวะไม่รู้หนังสือ ให้กลายเป็นคนอ่านออกเขียนได้ เพียงอาสาไปเป็นครูสอนเพียงอาทิตย์ละวัน แต่ละวันใช้เวลาไม่นาน การตั้งใจเดินทางไปเปลี่ยนชีวิตคนอื่นให้ดีขึ้น โดยไม่มีใครขอ โดยไม่มีใครชักชวนนั้นแหละ จุดเริ่มต้นของความเป็นผู้นำที่ยิ่งใหญ่

ผู้หญิงจะรู้สึกดีที่สุกกับผู้ชายที่นำเธอได้ หมายถึงว่านำได้ในระดับของความคิด เปลี่ยนความเข้าใจ เปลี่ยนวิธีมอง ตลอดจนเปลี่ยนแปลงนิสัยบางอย่าง ฉะนั้น ชายที่ทอดอาลัยตายอยากกับชีวิต กระทั่งลุกขึ้นประกาศหาหญิงสาวสักคนที่จะมาทำให้ชีวิตของตนเปลี่ยนแปลงไปในทางดีขึ้น จึงไม่รู้ตัวว่าได้มอบเสน่ห์อย่างชายให้กับฝ่ายหญิง ตลอดจนนำความเป็นหญิงมาสู่ตนเสียแล้ว!

เสน่ห์อย่างหญิง

คุณอาจหลอกให้คนอื่นหลงรูปภายนอกอันสวยงาม แต่ไม่มีทางหลอกให้รักตัวเองได้เลย ทรายเท่าที่รู้ที่อยู่แก่ใจว่าภายในยังน่าเกลียดขนาดไหน

เสน่ห์อย่างหญิงหมายถึงแรงดึงดูดที่ทำให้เพศชายสะดุดตาหรือสะดุดใจ และเมื่อกล่าวถึงเสน่ห์อย่างหญิง ก็บ่อยครั้งร้อยมักคิดถึงดวงหน้า ทรวงอก สะโพก เรียว แขน ปัสสาวะ ก็บออื่นๆที่เป็นความเย้ายวนล่อตาให้น้ำลายหก

และนั่นเอง ผู้หญิงส่วนใหญ่จึงคิดว่าหมดสวยเมื่อไรก็ไรค่าเมื่อนั้น อายุยิ่งมากขึ้นเท่าไร เหมือนยิ่งมีความผิดติดตัวที่ต้องปิดบังอำพรางซ่อนพิรุณกันมากขึ้นทุกวัน

নারীมีรูปเป็นทรัพย์ และรักแท้ก็ต้องการ ‘ทรัพย์’ ดังกล่าวของผู้หญิงไม่มากนักน้อย ยิ่งรูปทรัพย์ของฝ่ายหญิงมากขึ้นเท่าใด แรงดึงดูดก็มากขึ้นตามส่วน หากปฏิเสธข้อเท็จจริงนี้ ก็เท่ากับไม่พยายามทำความรู้จักกับรักแท้ให้ถึงแก่น

ผู้ชายบางคนอุตส่าห์ฉลาดมาทุกเรื่อง แต่พอเจอสาวสวยที่เดียวก็เข้าโหมดงังหันที่ขอะไรให้หมด ถ้าโชคดีเธอรักผู้ชายคนนั้นจริงก็ลงเอยสวยเหมือนรูปร่างหน้าตาของเธอ แต่ความจริงมักไม่ใช่เช่นนั้น ผู้หญิงสวยจะรู้สึกอยู่ลึกๆว่าผู้ชายที่มาหลงรูปเธอเป็นพวกหน้าโง่ ไม่มีค่าพอให้เทใจไปรักจริง

มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ ผู้หญิงสวยจะพบอย่างรวดเร็ว ว่าเมื่อใดผู้ชายหลงไหลเสน่ห์แห่งรูปกายเธอ ใจเขาจะเหม่อลอยไร้สติ เหมือนเจอมนต์สะกดหรือถูกสาปให้ไม่เป็นตัวของตัวเอง ภาวะเหม่อลอยขาดสติมันเข้ากันได้กับความฉลาดเสียที่ไหน เสนอหน้าให้เห็นเมื่อไรคุณจะคิดทันทีว่าหน้าโง่ๆนี้ไหล่มาอีกแล้ว เหมือนตัวคุณเป็นกับดัก และเขาก็เป็นกวางน้อยที่เข้ามาติดกับอย่างง่ายดาย

แล้ววัดจากความรู้สึกของตัวเอง คุณชอบอยู่กับคนโง่กว่าหรือ? ก็อาจจะชอบอยู่หรอก แต่เอาไว้หลอกใช้นะครับ ไม่ใช่เอาไว้เป็นคู่ชีวิต!

A good example has twice the value of good advice.

การให้ตัวอย่างที่ดี มีค่าเป็นสองเท่าของการให้คำแนะนำที่ดี

โดย นิรนาม
สรรหามาฝากโดย วิมุตติยา

สารบัญ ←



“บุคคลอย่าฟังดูหมิ่นบาปว่า
 บาปมีประมาณน้อย [พอประมาณ] จักไม่มาถึง
 แม้หมอน้ำย้อมเต็มได้ด้วยหยาดน้ำที่ตกทีละหยาดๆ [ฉันทิด]
 คนพาลสั่งสมบาปแม้ทีละน้อยๆ ย้อมเต็มด้วยบาป [ฉันทัน] ”

คาถาธรรมบท ปาปวรรคที่ ๙
 จากธรรมบท ในพระสุตตันตปิฎก
 จากพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕
 สืบค้นข้อมูล จาก <http://84000.org>

“สิ่งที่คุณกำลังมี คู่ควรแล้วกับสิ่งที่คุณเคยทำ
 สิ่งที่คุณกำลังทำ สมควรแล้วกับสิ่งที่คุณจะต้องเผชิญ”

จาก คิดจากความว่าง ๒
 โดย ดังตฤณ

“เราควบคุมคนอื่นบังคับให้เขารักหรือดีกับเราตลอดไม่ได้
 ใจเราเองบางครั้งยังบังคับยาก
 เราไม่ได้เกิดมาเพื่อสวยแต่สุข เราต้องยอมรับความทุกข์บ้าง
 แต่เดี๋ยวก็หาย สุขบ้างแต่เดี๋ยวก็ไป
 ถ้าตั้งป้อมว่าเขาต้องรักเราเราถึงจะเป็นสุข
 ก็เตรียมกระดาดชบน้ำตากันได้ตั้งแต่บัดนี้”

จาก ของฝากจากหมอ “บทพิสูจน์รักแท้”
 โดย พิมพ์กรัง

แม้จะรำคาญพวกหน้าโง่และแอบด่าอยู่ในใจแค่ไหน ผู้หญิงก็ยังภูมิใจที่มีทาส
 ความงามเป็นบิวรียาเยอะๆอยู่ดี หลายคนรู้ตัวดีว่าความภูมิใจในตนจะพอกพูนขึ้น
 พร้อมกับความรังเกียจตัวเอง มองกระจกแล้วหลงรักเงาสะท้อนที่อ่อนหวาน
 งดงามไร้ที่ติ แต่ปิดไฟมืดเมื่อไรก็ต้องอึดอัดกับความคิดร้ายๆที่หาตีไม่ได้รำไป

ความขัดแย้งในตัวเองมักดำเนินไปเรื่อยๆ ผ่านเดือนผ่านปีไปถึงจุดหนึ่ง ที่ต้อง
 ยอมรับว่าเกลียดตัวเองจนเบื่อแม้แต่เงาในกระจก ในกระจกไม่มีอะไรมากกว่าผู้หญิง
 หน้าตาอยู่ยี่ ชื่อรำคาญ ไม่สบอารมณ์ไปหมด แต่งให้สวยด้วยเครื่องสำอางยี่ห้อไหน ก็
 ลบรอยยับอันเกิดจากโทสะไม่ได้อยู่ดี

อยู่กับผู้ชายที่ทำให้เธอเกลียดตัวเอง ในที่สุดเธอจะเกลียดผู้ชายคนนั้นเข้าไส้!

ฟังอย่างนี้แล้ว ผู้หญิงที่หน้าตาธรรมดาลงไปจนถึงชื่อจริงไม่น่าไปตั้งความอิจฉา
 ริษยาอะไรกับผู้หญิงสวยเกินเหตุทั้งหลาย เพราะส่วนใหญ่พวกคุณเธอก็มีปัญหาอัน
 เกิดจากความสวยให้ต้องสะสางกันจนกว่าจะหมดสวยนั้นแหละ สำคัญคือถ้าไม่สร้าง
 เสน่ห์อย่างหญิงที่แท้จริงไว้แต่เนิ่นๆ พอหมดเสน่ห์ทางกายเมื่อไรก็ไร้ค่าขึ้นมาจริงๆ
 เมื่อนั้น

คุณลักษณะเด่นแห่งความเป็นสตรีมีอยู่มากมายหลายหลาก แต่ขอเพียงคุณมี
 ‘รากฐานความเป็นเทพธิดาในฝัน’ เพียงสองข้อ ก็จะสามารถจุดคุณลักษณะความเป็น
 สตรีอื่นๆเข้ามาเองในภายหลัง ดังนี้ครับ

๑) ความเป็นที่ฝากใจ

ความเป็นที่ฝากใจเป็นภาวะที่สอดคล้องกับเพศหญิง เพราะธรรมชาติให้ความ
 ละมุนละไมกับร่างกายมากกว่าฝ่ายชาย หมายความว่าถ้ามองที่ร่างกาย ยิ่งใครมี
 สัดส่วนโค้งงอนชวนมองมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งยัคนำเอาใจไปฝากไว้มากขึ้นเท่านั้น แต่
 ถ้ามองกันที่จิต ก็ต้องดูกันตรงความอ่อนโยนเป็นหลัก เพราะความนิ่มนวลอ่อนโยน

คือลักษณะของคนที่เป็นสุขกับตัวเองได้ เมื่อแผ่ความสุขให้คนอื่นได้ ตลอดจน
ปลอบใจให้ใครๆหายวุ่นได้

ความอ่อนโยนจะทำให้สีหน้าของผู้หญิงสงบเยือกเย็นลง ธรรมชาติออกแบบให้
ผู้หญิงดูดีที่สุดเมื่ออ่อนโยน แต่ที่ธรรมชาติเช่นกันที่เหมือนจะให้จิตผู้หญิงโน้มเอียง
ไปในทางแข็งกระด้างหรืออยากอาละวาดเกรี้ยวกราด ขนาดอยู่ดีๆก็แกล้งให้ร่างกาย
ผิดปกติ มีเลือดไหลได้ทุกเดือน ฮอโมนเปลี่ยนแปลงจนให้เห็นอะไรขวางหูขวางตา
ขนาดหมาบิตซีก็เกียจยังผิด!

ความอ่อนโยนที่เห็นกันง่ายๆด้วยตาเปล่าในแวบแรก จึงถือเป็นเสน่ห์ที่จับตาชั่วคราว
ต้องรู้จักและเห็นพฤติกรรมกันสักระยะหนึ่ง คุณจึงรู้ว่าผู้หญิงแต่ละคนควบคุมความ
โยกเยกทางอารมณ์ได้เพียงใด ความอ่อนโยนที่เห็นคือลมอ่อนต้นพายุร้าย หรือเป็น
สายลมรำเพยเย็นสบายหายห่วงอย่างแท้จริง ความเป็นสายลมรำเพยนั้นแหละ คือ
เสน่ห์ที่จับใจถาวร

เสน่ห์อย่างหญิงในข้อนี้อาจดูยาก เรือนกายที่แบบบางน่าทะนุถนอมของเธอบาง
คนอาจหลอกตา เห็นอิมละไมแล้วชวนให้ทุกคนนึกว่าเธออ่อนหวานน่ารัก น่าหนุนตัก
แต่ที่ไหนได้ เข้าใกล้ทีเดียวนางมารร้ายเริ่มออกจากที่ซ่อน ถึงแม้ไม่มีเขี้ยวโผล่ออก
มาจากเหงือก คุณก็นึกออกอยู่ในใจซัดเลยล่ะว่าเขี้ยวยักษ์และเล็บมารเป็นอย่างไร

แต่บางคนมีนะครับ ที่ทำบาปไว้ในปางก่อน เช่น ชอบอาละวาดฟาดวงฟาดงา
กับคนสนิท อย่างเช่นสามีหรือลูกหลาน ชาติปัจจุบันจึงถือกำเนิดในร่างร้าย หน้าตา
ดูดีเหมือนนางโจร หัวนึสยใจคอในชาตินี้เป็นพวกไม่ชอบมีเรื่องมีราว นักนินทา
หน้อยอภัยได้ อยู่ใกล้แล้วสบายใจเสมอ พอสนิทกับเธอสักพัก ทำยสุดคุณจะเลิกเบะ
ปากให้กับความ 'ไม่สวยอย่างแรง' ของเธอ เมื่อใดอยากเข้าหาศาลาพักใจ ใบหน้า
ของเธอจะลอยเด่นขึ้นมาก่อนใครเพื่อน

เพื่อสร้างความเป็นที่ฝากใจให้เกิดขึ้นในตน เริ่มต้นขึ้นมาก็แค่หัดอภัยให้เป็น อย่า
เก็บเรื่องที่แล้วไปแล้วมาคิดมาก อย่าเอาเรื่องไม่เป็นเรื่องมาเป็นเรื่อง แล้วที่สำคัญอย่า
หาเรื่องก่อน เพศชายרבกันเองมากพอแล้ว พวกเขาจึงต้องการเซตปลอดสงครามไว้
พักרבบ้าง ผู้หญิงคนไหนทำตัวเป็นเซตปลอดภัยไร้พิษสง หรือดีกว่านั้นคือเป็นเซต



ภาพดอกน้ำผึ้ง
ปรับปรุงจาก <http://www.toptropicals.com/pics/garden/05/5/5840.jpg>

ดอกน้ำผึ้ง

๑ น้ำเอ๋ยน้ำผึ้ง
มันซบซึ้งโอชาหาใดปาน
รสแห่งความเมตตากรุณา
รู้เอื้อเพื่อพ่อแม่และแบ่งปัน

นามบ่งถึงมธุรสหอมหวาน
ฤทัยบานน้ำใจดีที่ให้กัน
เลิศรสกว่าอื่นใดในโลกนั้น
สร้างสุขสันต์สมานมิตรชื่นจิตเอย

สำหรับสืบค้นคำศัพท์

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

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

สารบัญ ←

ดอกสร้อยร้อยพกา

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ



ภาพดอกโมก

จาก <http://couchpotate.blog9.fc2.com/blog-date-20060718.html>

ดอกโมก

๑ ดอกเอ๋ยดอกโมก

เปรียบดวงจิตเข้าถึงซึ่งวิมุต

ดำเนินตามอริยมรรคอันสูงค่า

เข้าถึงธรรมอมฤตรสหมดตัวตน

ประดับโลกด้วยกลีบขาวพราวพิสุทธิ์

ย่อมผ่องผุดพันกิเลสเหตุมีดมน

พร้อมทานศีลภวานาย่อมแผ่ดีผล

วิโมกข์พ้นสงสารสุขสานต์เอย

อภัยทานสำหรับเขา เขาก็จะรู้สึกถึงเสน่ห์หน้าเข้าใกล้ ร้อนเมื่อใดเป็นต่อนึกอยากมาหาความเย็นอย่างคุณเมื่อนั้น

เขียบขึ้นมามากขึ้นหนึ่งคือหัดรับฟังปัญหาของคนอื่น รู้จักปลอบด้วยน้ำเสียงเยือกเย็นเป็นเหตุเป็นผล อย่าถือโอกาสสั่งสอนหรือเผลอตัวใช้น้ำเสียงกดข่มให้เขารู้สึกโง่งนะครับ อันนั้นนอกจากไม่สร้างแล้วยังทำลายเสน่ห์อย่างแรงด้วย

เมื่อทั้งตัวของคุณกลายเป็นเครื่องผลิตความเย็น แถมเห็นช่องทางที่จะปลอบคนอื่นให้รู้สึกดีขึ้นได้ คุณจะเป็นที่คิดถึงของคนหลายคน ความเป็นที่คิดถึง ความเป็นที่อยากฝากใจของหลายคนนั่นเอง คือเสน่ห์อย่างหญิงที่สำคัญยิ่ง

๒) ความเป็นผู้ดูแล

ความเป็นผู้ดูแลคือสิ่งที่พัฒนาต่อยอดมาจากความเป็นที่ฝากใจ ถ้าใจคุณแคร์คนน้อย ก็ยากมากหรือเป็นไปได้เลยที่คุณจะมีความเป็นผู้ดูแล

และภาวะผู้ดูแลก็เป็นภาวะที่สอดคล้องกับเพศหญิงเช่นกัน เพราะธรรมชาติให้สัญลักษณ์ทางเพศเป็นฝ่ายรับฝากชีวิต หมายความว่าถ้ามองที่ร่างกาย ยิ่งใครมีเนื้อหนังอิมเต็มมากขึ้นเท่าใด ก็จะมีเหมือนผู้ดูแลมากขึ้นเท่านั้น แต่ถ้ามองกันที่จิต ก็ต้องดูกันตรงความมีสติอยู่กับเนื้อกับตัวเป็นหลัก เพราะความมีสติอยู่กับเนื้อกับตัวคือลักษณะของคนที่มีจิตสำนึกเอาใจใส่ผู้คนและสิ่งรอบข้างได้อย่างถูกต้องจังหวะ ถูกเวลา กับทั้งมีความรอบคอบ ไม่ดูตาย ไม่ละเลย

ความเป็นผู้ดูแลไม่ได้ตั้งต้นจากการเป็นแม่คน เพราะการให้กำเนิดทารกไม่ได้ประกันว่าคุณจะเลี้ยงใครได้ โดยที่แท้แล้ว ความเป็นผู้ดูแลตั้งต้นจากการเป็นผู้มีใจเมตตาการุณย์ ปรารถนาการให้ความอนุเคราะห์แก่คนและสัตว์จากใจจริง

ในขั้นของการเป็นผู้ดูแลจึงไม่ใช่แค่พูดปลอบ คุณต้องลงมือช่วยในทางใดทางหนึ่ง อย่างเป็นรูปธรรมได้ด้วย ธรรมตามนุษย์ไม่ได้อยู่คนเดียว อยากรู้ต้องมีพ่อแม่หรือญาติผู้ใหญ่ให้ฝึกปรนนิบัติดูแล เช่น หาน้ำท่าหรือเตรียมหยูกยาไว้รอบบริการ แต่หากคุณ

ถูกเลี้ยงมาให้เป็นคุณหนู หybrid เป็นแต่แห่งลิปสติกหรือขวดน้ำหอมมาตกแต่งตนเองให้ดูดี ก็คงสร้างเสน่ห์อย่างหญิงชื่อนี้ได้ยากหน่อย

ความมีแกใจเป็นห่วงเป็นใย เต็มใจดูแลคนรอบข้างนั้น อาจนำคุณไปสู่จิตวิญญาณแบบหมอหรือพยาบาล ซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลมีเกียรติที่โลกนี้ขาดไม่ได้ ฉะนั้นอย่าแปลกใจถ้าคุณไม่ได้เป็นหมอ แต่คนที่เห็นเขานี้กว่าเป็นหมอ

ผู้ชายจะรู้สึกดีที่สุดกับผู้หญิงที่ดูแลเขาได้ เป็นพลังผลักดันให้เขาพุ่งไปข้างหน้าได้ มีแกใจสร้างครอบครัวให้เป็นปีกแผ่นได้ ฉะนั้น หญิงที่คิดว่าสวยอย่างเดียวก็พอ รอผู้ชายรวยๆมาเนรมิตข้าทาสให้ ไม่ต้องทำอะไร ไม่ต้องดูแลความเป็นไปในชีวิตของเขา จึงไม่รู้ตัวว่าได้มอบเสน่ห์อย่างหญิงให้กับฝ่ายชายไปเสียหมด

ดังตฤณ

สารบัญญ ←



และผลของการที่คุณบ้าคิดทำบุญเอง คิดช่วยตนเองโดยไม่ต้องถามใคร ทำให้คุณบ้ามีปัญญาสามารถแก้ไขชิ้นงานออกมาให้ได้ดี อุปสรรคที่คุณบ้าเจอก็จะแก้ไขได้ตลอดไม่ติดขัดเกือบทุกเรื่องเช่นกัน

ล่าสุดที่เจอคุณบ้าจิตใจเต็มไปด้วยความสว่างความสุข ไม่คับแคบมีดมนเหมือนที่เจอกันครั้งแรกเลย ครั้งแรกมีแต่ความอยากจะทำให้ชีวิตดีขึ้นครอบงำ ทำให้ไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ เรื่องราวของคุณบ้าทำให้เห็นสิ่งสำคัญอีกสิ่งหนึ่งในการที่จะเอาชนะกรรมได้ คือกัลยาณมิตรนั่นเอง คุณบ้ามีลูกชายที่ไฝธรรม ทำให้คุณบ้ามีกำลังใจ ไม่ให้ออกจากกรอบ เท่าที่สังเกตจากคนอื่น ๆ พบว่าถ้าใครจิตใจไม่เข้มแข็งเด็ดเดี่ยวจะลุกขึ้นมาได้เองยาก ส่วนใหญ่ต้องมีกัลยาณมิตรถึงจะชนะกรรมได้ง่าย

ใจที่เป็นผู้ให้ไม่โลภย่อมมีความสว่าง และจะดึงดูดแต่เรื่องดีๆ เข้ามา เป็นกำลังใจให้ทำความดีต่อไปเรื่อยๆ การคิดแต่จะเอาประโยชน์เข้าตัวก่อน ย่อมทำให้เห็นหนทางที่จะประสบความสำเร็จได้ยาก นอกจากมีบุญเก่ามาจริง ๆ

สารบัญญ ←



เนยมีประโยชน์ได้เขาจะให้ เขาเอาแจกไปประมาณสิบที่ ซึ่งเป็นโรงแรมดังทั้งนั้น ผลสรุปออกมาว่าเซฟโรงแรมดัง ๆ บอกว่าเนยไม่ดี แต่ผเอิญว่าพนักงานรู้จักคุณป้า เลยเอามาให้คุณป้าลองทำดู มีคุณป้าคนเดียวที่บอกว่าเนยดีมาก คุณก็คุณป้าออกมาอวยมาก คุณป้าเลยได้เนยมาทำขนมฟรี ๆ ไปหลายเดือน แถมเขาซื้อขนมกลับไปด้วยมั้งคะ คราวนั้น ไม่อยากจะทำอะไรเลย ๆ จริงคะ คุณป้ายังคิดลายคุกกี้ออกมาเอง คลาสสิกเป็นเอกลักษณ์ที่ไม่เหมือนใครในท้องตลาดเลย ใครอยากซื้อเพื่อลองชิมดูว่ารสแห่งบุญเป็นยังไง ถ้ามพรีได้ทางโทรศัพท์คะ

มีคนอ่านไดอารี่หมอดูบอกพรีว่า บางทีมีอะไรดี ๆ ที่พรีมาเล่าให้ฟัง อยากลองไปสัมผัสดูบ้าง อันนี้สอบถามผ่านโทรศัพท์ก็ได้คะ

หลังจากเรื่องขนมแล้ว คุณป้ารับทำดอกไม้จากดินญี่ปุ่น และตอนทำดอกไม้ คุณป้าจะคิดเสมอว่าจะทำดอกไม้ออกมาให้สวยเหมือนจริง คนเห็นจะได้มีความสุข งานฝีมือที่ออกมาโดยเฉพาะดอกลิลาวตีเหมือนของจริงมาก ๆ ค่ะ เริ่มมีลูกค้าบอกกันปากต่อปาก ทำให้มีงานสั่งทำดอกไม้มาอีกจนทำไม่ทัน ต้องแบ่งให้เพื่อนบ้านข้าง ๆ ช่วยทำ ทำให้มีรายได้ กลายเป็นธุรกิจย่อย ๆ ได้เข้ามาเมื่อสองสามวันก่อนว่า มีงานใหญ่เข้ามา คือมีคนมาสั่งให้ทำดอกไม้จันทร์ คุณป้าบอกว่าการทำงานด้วยใจจริงนั้น ทำให้งานที่ออกมาโดนใจลูกค้า เลยมีงานมาเรื่อย ๆ คุณป้าโทรมาเล่าให้ฟังบ่อย ๆ และมักจะอวยพรให้พรีทุกครั้ง

คุณป้าโชคที่อยู่อีกอย่างหนึ่งคือลูกชายคุณป้าสนใจทางธรรม กลับบ้านไปจะเอาเสียงอ่านหนังสือของพี่ดังตฤณมาเปิดให้แม่ฟัง ไม่เช่นนั้นก็จะเอาหนังสือเตรียมเสปียงไว้เลี้ยงตัวมานอนอ่านให้แม่ฟัง ขณะที่แม่ทำงานไปด้วย ก่อนนอนเขาจะก้มกราบเท้าแม่ทุกคืน ถ้าใครเห็นหน้าลูกคุณป้าจะตกใจกับสิ่งที่เขาเป็นมาก ๆ เพราะหน้าจะดู ๆ ตัวใหญ่ ผิวสองสีไว้หนวด ออกแนวเข้ม ๆ หน้อย อายุสามสิบต้น ๆ แล้ว แต่น่ารักมากเลยในสิ่งที่เขาทำให้แม่ ทุกวันนี้คุณป้าเริ่มเข้าใจธรรมะขึ้นเรื่อย ๆ และล่าสุดเริ่มฟังซีดีหลวงพ่อบราโมทย์เข้าใจ เริ่มปฏิบัติธรรมได้ วันว่าง ๆ จากงาน คุณป้าจะไปบวชซีพราหมณ์สองสามวันตลอด

เฮ้อ! –แก๊งมหาภัยยังระบาดหนัก ที่ระยองขโมยทั้งผ้าทอเหล็กรวมหลายร้อยผา ไม่พอยังเอาสายไฟฟ้าไปเกลี้ยขนิดยกถนน จนเหลือแต่เสาโต้นเต่ ค่าเสียหายนับล้านบาท

ผมอยากให้คุณทดลองกันดูนะครับ เอาสมบัติส่วนเกินที่ยังดี ๆ เช่น จานชาม แก้วน้ำ ซ้อนส้ม เอาแค่สักสองสามชิ้น ถูไปที่วัด ตรงไปที่โรงครัว แล้ววางไว้ด้วยเจตนาว่า ‘ใครในวัดจะเอาไปใช้ก็เอาไป’

วางเสร็จสังเกตุว่าเกิดอะไรขึ้นกับใจตัวเอง หากเพิ่งทำเป็นครั้งแรก คุณจะรู้สึกแสนสุข อิ่มอกอิ่มใจอย่างบอกไม่ถูกทีเดียว ราวกับสมบัติเล็กๆน้อยๆของคุณแปรรูปเป็นภูเขาทอง ผุตรของคุณอยู่ที่ไหนสักแห่งไม่ใกล้ไม่ไกลนี่เอง

นี่แหละครับ เราสร้างมหากุศลจิตขึ้นได้ง่ายๆ เพียงแคริเริ่มคิดบริจาคข้าวของให้แก่สาธารณชน โดยไม่มีใครชักชวน และไม่มีใครมาขอ

ตำนานเกี่ยวกับพระอินทร์กล่าวว่าที่พระอินทร์ได้เป็นใหญ่ในดาวดึงส์ ก็เพราะเพียรทำดีโดยไม่มีใครขอ เช่น สร้างศาลาพักร้อนกลางทาง ทำโน่นทำนี่ด้วยความคิดว่าจงเป็นประโยชน์แก่ผู้สัญจรผ่านมาไม่เลือกหน้า

ใจต้องใหญ่ในทางสว่างขนาดไหนถึงจะคิดการณเพื่อประโยชน์ของมหาชนได้?

ความใจใหญ่แห่งใจพระอินทร์เมื่อครั้งเป็นมนุษย์นั่นเอง กลายเป็นแรงบันดาลใจเรียกใครต่อใครมาช่วย ซึ่งตายแล้วก็หอบหิ้วกันไปเป็นใหญ่ตามอำนาจแห่งใจ อยู่ยงคงกระพันแสนนานจนมาถึงยุคพุทธกาลทีเดียว สรุปคือความสุขทางใจเป็นรางวัลขั้นต้นเห็นทันตา และมีสวรรค์ชั้นดาวดึงส์เป็นรางวัลขั้นสุดท้ายหลังตายแล้ว

แต่ถ้าเป็นตรงกันข้ามล่ะ? แทนการให้อะไรกับมหาชน กลับกลายเป็นปล้นมาเสียอย่างในข่าวน่ากลุ้มชิ้นนี้...

คนจำนวนเท่าไรมีสิทธิ์เดือดร้อนเพราะขับรถตกท่อที่ไร้ฝา?

คนจำนวนเท่าไรมีสิทธิ์เดือดร้อนเพราะขาดไฟใช้เมื่อเสาไฟไร้สาย?

ถ้าคุณคำนวณไม่ได้ ประมาณไม่ถูก ก็นั่นแหละครับ ผลที่หวัชโหมยได้รับย่อมคำนวณไม่ได้ ประมาณไม่ถูกเช่นกัน จะไปคุ้มอะไรกับการขโมยทรัพย์สินของบ้านเมืองไปขายแลกเงินเพียงไม่กี่หมื่นก็แสน?

ใจต้องใหญ่ในทางมีขนาดไหนถึงจะคิดการณ์เพื่อความเดือดร้อนของมวลชนได้?

ผมไม่เคยขโมยของของประชาชน แต่แค่คิดถึงการลักฝาท่อ ลักสายไฟของบ้านเมืองออกไปจากที่ที่มันตั้งอยู่ ก็รู้สึกอึดอัดหนักอกเกินจะแบกแล้ว ไม่ต่างจากก้อหนี่ที่ไม่มีวันใช้คืนได้หมด หรือคล้ายต้องแบกภูเขาพินพิพทั้งลูกไว้ชั้วกับชั้วกลับทีเดียว

ลองนึกดูก็แล้วกัน ถ้าคุณออกจากบ้านแล้วกลับมา พบว่าถูกลูกแก๊ง คุณคงตื่นตะลึงลมแทบจับ ไม่อยากเชื่อสายตาตัวเอง

ลองนึกอีกที คุณอุตุสารห์เก็บหอมรอมริบแสนนาน เพื่อจะซื้อรถยนต์ไว้ใช้สักคัน แต่พอซื้อได้วันเดียวกลับโดนชนพังยับ แม้บริษัทประกันฯซ่อมให้ก็ไม่อาจสมบูรณ์ดังเคย

เอาสองความรู้สึกข้างต้นมารวมกัน แล้วคุณพันคุณหมื่นเข้าไป นั่นแหละครับคือผลจากการปล้นสมบัติบ้านเมืองแบบในข่าวนี้นี้เพียงคนเดียว เพราะการปล้นเพียงครั้งเดียวอาจหมายถึงความเดือดร้อนเข้าขั้นคอขาดบาดตายของประชาชนนับพันนับหมื่น คุณต้องใช้กำลังใจผิดมนุษย์มนาทีเดียวจึงจะลงมือทำความเดือดร้อนให้ผู้คนมากมายขนาดนั้น ผลสะท้อนกลับจึงไม่ใช่แค่เสียหายหลายแสนตามมูลค่าสมบัติ แต่ต้องเอากำลังใจด้านมืดของคุณ พร้อมทั้งความเดือดร้อนของประชาชนและราชการมาเป็นตัวคำนวณครับ!

ได้อธิบายให้คุณป่าฟังอีกในเรื่องของอาการทางใจ ที่ถูกความอยากครอบงำ เช่นอยากดีขึ้น อยากรวย อยากก้าวหน้ากว่านี้ อยากมีเงินสักก้อนหนึ่ง อยากสบายกว่านี้ อยากมีงานที่มั่นคง อาการทางใจที่มีแต่ความโลภ ทำให้เวลาลงทุนหรือทำอะไรไปจะมีแต่ความมืดครอบงำ ดังนั้นเวลาลงทุนจึงไม่ค่อยประสบความสำเร็จเท่าไร เพราะมันเข้ากับดวงเดิมทันที คือเมื่อไหร่โลก เมื่อนั้นไม่รอด

เลยแนะนำให้คุณป่าเป็นผู้ให้ก่อน คุณป่าก็บอกว่าคุณป่าไม่ค่อยมีสตางค์เท่าไร พี่รบอกว่าเราไม่ต้องรอให้เงินมากมายก่อนถึงจะทำบุญ บุญมีหลายทางด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นการให้ความรู้เป็นทาน หรือแรงกายเป็นทาน หรือแม้กระทั่งเราเสียสละทรัพย์สินที่เรียกว่าเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็เป็นทานได้ ไม่จำเป็นต้องใช้เงินเยอะ

ในเมื่อของเดิมเราเคยเอาเปรียบคน เราต้องให้คนอื่น แต่ต้องไม่เบียดเบียนตัวเอง โดยที่คุณป่าสามารถเอาความรู้ที่มีอยู่มาทำประโยชน์ หลังจากนั้นคุณป่าเริ่มคิดได้ว่า จะทำอะไร คุณป่าทำขนมอร่อย เลยติดต่อไปสอนคนในคุกให้ทำขนมเป็น คุณป่าทำดอกไม้จากดินญี่ปุ่นได้ จึงเริ่มสอนให้คนพิการให้ทำขาย ให้มีอาชีพ แถมยังเอาอุปกรณ์ที่ตัวเองมีไปช่วยให้คนพิการมีรายได้ พอได้ฟังการเริ่มต้นของคุณป่าแล้ว แอบปลื้มด้วยมาก ๆ คุณป่าจะรายงานความคืบหน้าอยู่เรื่อย ๆ ว่าทำอะไรแบบไหนไปแล้วบ้าง

บอกคุณป่าไปอีกว่า ถ้าคุณป่าอยากทำขนมให้อร่อยขึ้น ให้พยายามทำกับข้าวใส่บาตรเองบ่อย ๆ นะ จะได้มีเสน่ห์ปลายจวัก ทำให้ขนมมีรสชาติไม่เหมือนใคร หลังจากนั้นคุณป่าจึงทำใส่บาตรเองทุกครั้ง จิตใจคุณป่าเริ่มสนุกกับสิ่งที่ช่วยคนอื่นไป โดยที่ไม่ได้เบียดเบียนตัวเองเท่าไร ใจคุณป่าเริ่มสว่างเปลี่ยนไปจากครั้งแรก

เวลาคุณป่าทำขนมมีแต่ความคิดว่า อยากทำให้คนกินมีความสุข ได้กินของอร่อย

เลยทำให้ขนมออกมามีรสชาติอร่อยมาก เอามาให้พี่ชิมแล้วรู้สึกอร่อยมากจนต้องอุทานออกมาว่า อืม รสชาติแห่งบุญ ถ้าใครได้ชิมคุณก็คุณป่าจะรู้ว่าอร่อยมาก ๆ ค่ะ หลังจากนั้นคุณป่าเริ่มมีข่าวดีเรื่องงานเข้ามาคือ อยู่ดี ๆ ก็มีงานขนมมาหล่นทับ คือมีเนยของฝรั่งเศสอยู่ห่อหนึ่ง ใกล้จะหมดอายุประมาณอีกหกเดือน ทุกคนเสียดายที่เนยเหลือค่อนข้างเยอะ ขายไม่ออก เลยเอาไปให้แต่ละที่ลองทำดูว่าใครสามารถทำให้

ใช่ค่ะ พีร์มีหน้าที่ชี้ว่า นี่จุดบกพร่องนะ น้อยๆทำแบบนี้ซ้ำๆ นะ จะให้ผลในทางเลวร้ายแบบนี้ หรือทำแบบนี้สิคะ เดี่ยวจะขึ้นจากบ่อได้แล้วนะ หรือเดินเลี้ยวมาทางนี้นิดหนึ่งสิคะ จะได้ไม่ตกลงไปในเหว

พีร์ทำได้แค่บอกจริงๆ ค่ะ หลังจากนั้นต้องทำเอง คนที่ทำได้ ประสบความสำเร็จก็มีมาก คนล้มเหลวก็มีมาก บางคนครั้งเดียวทำได้เลย ไม่ต้องกลับมาดูดวงอีกก็ดีใจด้วยมาก ๆ บางคนดูไปสามครั้ง ถึงเริ่มทำได้ก็มี บางคนดูไปห้าครั้งทำไม่เคยได้ หลังจากนั้นก็เลิกดู ต้องเดินไปตามทางเดิมก็มีเหมือนกัน

มีตัวอย่างคุณป้าอยู่คนหนึ่งสามารถชนะกรรมตัวเองได้ เมื่อก่อนคุณป้าทำงานแบงก์แล้วลาออกมาทำอะไรของตัวเองเล็กๆ น้อยๆ แต่ไม่ประสบความสำเร็จเท่าไร

เพราะว่าดวงคุณป้าเป็นดวงการงานชนหายนะ วาจาคำพูดดวงสังคมวินาศ ซึ่งแปลออกมาได้ว่ามีกรรมที่เคยใช้คำพูดทำให้คนอื่นได้รับความเดือดร้อน ทางหน้าที่การงาน หรือสูญเสียผลประโยชน์มาก่อน ทำให้ปัจจุบันทำงานอะไรสำเร็จยาก

ดวงคุณป้าเวลาใจเย็นจะเหมือนนางฟ้า เวลาใจร้อนแปลงร่างเป็นนางมารได้ในพริบตา คุณป้าก็ยอมรับว่าเป็นแบบนี้จริงๆ และดวงคุณป้าเป็นดวงที่เวลาเข้าหุ้กับใครยังงี้ก็โดนเอาเปรียบตลอด เพราะเคยเอาเปรียบคนอื่นไว้เยอะ

พอเจอแต่เหตุการณ์ที่แย่ๆ ซ้ำๆ กันมาทำให้คุณป้าจิตใจตก มีแต่ความมืด ความทุกข์ ไม่ชอบความทุกข์ที่เป็น ไม่ชอบสภาวะที่เป็นอยู่ คิดแต่ว่าเมื่อไหร่จะดีขึ้น เมื่อไหร่จะดีกว่านี้ จิตใจมีแต่ความร้อนรุ่ม เวลาจะลงทุนทำอะไรไม่มีแต่อยากให้ได้ อยากประสบความสำเร็จ

พอเห็นวิบากของคุณป้าเป็นแบบนี้ เลยค่อยๆ อธิบายให้เข้าใจในแต่ละเรื่อง โดยเริ่มจากนิสัยใจเย็นเป็นนางฟ้า ใจร้อนแปลงร่าง ซึ่งคุณป้าเห็นภาพนั้นจริงๆ ว่าร้ายมาก ดังนั้นเลยบอกคุณป้าว่าอดีตร้ายกว่านี้สองเท่า ดังนั้นเวลาโดนเอาเปรียบมาไม่ต้องโทษใคร มันเป็นกรรมของเราเอง คุณป้าจิตใจคลายลงทันทีหลังจากที่ยอมรับว่าเป็นกรรมของตัวเองนี่เอง

เฮ้อ! – งานวิจัยล่าสุดบอกว่าแค่อยู่ตัวคนเดียวก็มีสิทธิ์เป็นโรคความจำเสื่อมได้แล้ว อย่างนี้ต้องดันทุรังมีคู่ทั้งที่ยังรู้สึกว่าคุณคู่แท้ไม่เจอกรรมัง?

นับตั้งแต่อดีตประธานาธิบดี โรนัลด์ รีแกน ประกาศว่าตนเองเป็นอัลไซเมอร์ หรือที่คนไทยเรียกกันว่าโรคความจำเสื่อม การวิจัยเพื่อป้องกันและเยียวยาโรคนี้ก็แพร่หลายมากขึ้น

เชื่อกันว่าอาการความจำเสื่อมเป็นผลจากสมองเสื่อม และยังเป็นสัญญาณอันตรายถึงชีวิตทีเดียว ดังเช่นหลักฐานทางวิทยาศาสตร์บ่งบอกอย่างชัดเจนว่าสมองด้านซ้ายของคนที่เป็นโรคอัลไซเมอร์ จะมีขนาดเล็กและทำงานน้อยกว่าสมองด้านขวามาก

โรคแต่ละโรคนั้นะครับ ถ้ายังหาสาเหตุไม่เจอ ก็รักษากันไม่ถูกหรอก แล้วการที่แพทย์จะอ้างได้เต็มปากเต็มคำว่าโรคไหนมีสาเหตุจากอะไร มักต้องอาศัยหลักฐานที่ปรากฏทางกายเป็นหลัก อย่างเช่นอัลไซเมอร์นี่ ถึงปัจจุบันก็เชื่อกันตามสถิติว่าอาจมีส่วนจากกรรมพันธุ์ การติดเชื้อ การเป็นเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง หรือกระทั่งว่าถ้าน้ำไขสันหลังของใครมีโปรตีนบางชนิดอยู่มากผิดปกติ ก็ใช้ทำนายได้แล้วว่าในอนาคตคนคนนั้น มีโอกาสจะล้มป่วยด้วยโรคอัลไซเมอร์ เป็นต้น

ประเด็นคือโรคที่กล่าวมาข้างต้นมิใช่จะต้องทำให้ผู้ป่วยทุกคนต้องเป็นอัลไซเมอร์เสมอไป ทางแพทย์จำเป็นต้องเขยิบเข้าใกล้เรื่องของใจกันมากขึ้น อย่างเช่นมีหลักฐานเป็นวิทยาศาสตร์ว่าคนที่เครียดมากๆ มีสิทธิ์เป็นอัลไซเมอร์ได้ เพราะคนเราถ้าเครียดถึงขีดหนึ่ง ก็อาจเปลี่ยนแปลงการทำงานของสมอง ทำให้สมองเสื่อมลงแล้วมีผลให้ความจำแย่ลงไปด้วย

เมื่อไม่ไปพึ่งโทษกรรมพันธุ์ หันมาพึ่งโทษใจแทน คราวนี้จุดสังเกตก็เพิ่มมากขึ้น อย่างเราจะพบว่าผู้ป่วยอัลไซเมอร์เหม่อลอย ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ขาดเหตุผลในการตัดสินใจ ซึมเศร้า เฉื่อยชา ชักงวล หงุดหงิดง่าย ย้ำคดีย้ำทำ ไม่ชอบสังคม เห็นภาพหลอน หูแว่ว ฯลฯ ดังนั้นจะแปลกอะไร หากเราสรุปว่าพวกที่ชอบสั่งสมอาการของคนเป็นอัลไซเมอร์ วันหนึ่งมีสิทธิ์เป็นอัลไซเมอร์ได้โดยไม่ต้องอาศัยกรรมพันธุ์ หรือการติดเชื้อทางกายใดๆ

ไดอารี่หมอดูหน้าที่ ๕๑

โดย หมอพีร์

นักวิจัยสวีเดนใช้เวลา ๒๑ ปี เก็บตัวอย่างเกือบหนึ่งพันห้าร้อยรายมาศึกษา พบว่าคนที่อยู่คนเดียวอย่างเงียบเหงา ไม่ว่าจะโสด จะหย่าร้าง หรือเป็นม่ายเพราะการตายจากของคู่ชีวิต ล้วนมีความเสี่ยงเป็นโรคอัลไซเมอร์ในช่วงบั้นปลายชีวิตเพิ่มขึ้นถึงสามเท่า งานวิจัยนี้ควรพารามาคำนี้ว่าเหตุสำคัญของอัลไซเมอร์ อาจไม่ใช่กาย แต่เป็นใจ

เรื่องของเราไม่ได้ลึกลับอะไรหรอกครับ สังเกตใจของคุณเองก็ได้ ช่วงไหนหม่อมบ่บอย ปล่อยใจให้ซิมเคร้า เอาแต่อารมณ์ไม่คำนึงเหตุผล ช่วงนั้นจิตใจคุณจะเฉื่อย ชี้เกียจคิด ชี้เกียจจำ ชี้เกียจสนอะไรๆทั้งนั้น ภาวะหดหู่ของจิตจะเป็นช่วงวันวรรค ไม่เกิดการงานแบบมีสติรู้สึกตัว พอสติขาดช่วงนานเข้าก็ต่อติดยากเป็นธรรมดา

การมีสติต่อติดยากบ่อยๆนั่นแหละครับ สาเหตุสำคัญของสมาธิสั้นและความจำสั้น

ความน่ากลัวของอัลไซเมอร์อยู่ตรงที่เป็นโรคซึ่งไม่สามารถรักษาให้หายขาด การป้องกันตัวเองเป็นวิธีเดียวที่จะหลีกเลี่ยงโรคนี้ ดังนั้นแทนที่จะคิดพึ่งใบแปะก๊วย วิตามินอี น้ำมันปลา ซึ่งเชื่อกันว่าช่วยบำรุงสมองได้ ผมขอแนะนำว่าควรออกกำลังกายให้เลือดไหลเวียนดีตั้งแต่เนิ่นๆ และถ้าอยู่ในช่วงไม่มีงานทำก็อาจฝึกเล่นเกมกีฬา หรือที่ใช้ประสาทสมองและสองมือให้กระตือรือร้นอย่างต่อเนื่องเสียหน่อย

หรือถ้าเอาตามแบบอย่างของพระพุทธเจ้า ที่ทรงยืนยันในวัยชราใกล้ ๘๐ ว่าที่ความจำท่านยังดี ก็เพราะเจริญสติไม่ขาด หากคิดให้เป็นวิทยาศาสตร์ก็คือความเบิกบานอันเกิดจากการเจริญสตินั้น จะช่วยให้หลังสารดีๆ ไม่มีการกระตุ้นสารอะดรีนาลีนให้หลังไปรบกวนการทำงานของระบบประสาทนั่นเองครับ สรุปคือถ้าสติดีเสียอย่าง จะมีคู่หรือไม่คู่ก็ไม่ใช่เหตุสำคัญให้เป็นอัลไซเมอร์หรอก ตรงข้ามถึงมีคู่เดียวไม่ขาดสาย แต่สติหายเป็นประจำ ก็เป็นตัวการให้อัลไซเมอร์มาเยือนเมื่อถึงเวลาสุกงอมได้อยู่ดี!

ดังตฤณ

สารบัญ ←

สวีสวีตคะ ทุกคนที่อ่านไดอารี่หมอดู ช่วงนี้มีแต่สถานการณ์ที่เคร่งเครียดกันทั้งนั้น โดยเฉพาะคนที่เสพข่าวสารกันมาก ๆ ส่วนสถานการณ์ที่บ้านและใจของพีร์สงบสุขดีค่ะ ปกติพีร์ไม่ค่อยชอบดูข่าว เพราะดูข่าวที่ไร จิตใจเกิดโมโหทันที อยากรู้อะไรทุกอย่าง เป็นอย่างที่ดี พอไม่เป็นอย่างที่คิด ก็หงุดหงิด เทียวไปว่าคนอื่นอีกว่า ทำไม่ได้ แค่นี้ ไม่ฉลาดเลย น่าจะแก้ปัญหแบบนี้ น่าจะเป็นอย่างนั้นถึงจะถูก แบบนี้แก้มาได้ยังไง พอดูไปเรื่อย ๆ สุดท้ายอยากเป็นนายกเองจริง ๆ พอเป็นเช่นนี้จึงคิดขึ้นมาได้ว่าไม่มีการเมืองในฝันอย่างที่คิด สรุปว่าหลงโมโหแถมโดนตัดทอนบงาจนหน้ามืด วันนั้นหมดพลังหมดแรงเพราะโดนกิเลสลากทั้งวัน

ชีวิตมนุษย์ส่วนใหญ่สนใจแต่เรื่องภายนอกกว่าจะดีหรือร้าย สนิสนใจและใส่ใจจิตใจของตัวเอง ชีวิตเลยไม่พ้นจากความทุกข์สักที การมุ่งเน้นจะแก้ไขแต่คนอื่นนั้นไม่ก่อให้เกิดประโยชน์

ทำให้นึกถึงคำพูดของหลวงพ่อบราโมทย์อยู่ประโยคหนึ่ง ท่านเล่าให้ฟังว่า มีพระอยู่รูปหนึ่งมากกราบเรียนถามธรรมะจากหลวงพ่อกับเปรย ๆ กับหลวงพ่อบระมาณว่า ผมรู้สึกว่ายาววัดไม่เคยสงบเลย วัดหนึ่งก็วุ่นวาย คนเยอะ วัดที่สองก็วุ่นวายเหมือนเดิม ทำให้ปฏิบัติธรรมไม่เคยได้ หลวงพ่อกับท่านก็ถามกลับไปว่า ที่วุ่นวายอะไรละที่วุ่นวาย พระรูปนั้นท่านก็ตอบว่า ใจที่วุ่นวาย หลวงพ่อกับท่านบอกว่าสิ่งที่วุ่นวายคือใจ ไม่ใช่สถานที่หรือบุคคลภายนอก ดังนั้นเมื่อใจมีปัญหา ต้องแก้ที่ใจ หลังจากนั้นพระรูปนั้นกลับมาบอกกับท่านว่า ท่านอยู่ได้แล้ว ทำให้เห็นว่าสิ่งสำคัญที่สุดคือต้องแก้ที่ตัวเรา ใจเรานั้นเอง

ช่วงอาทิตย์ที่ผ่านมาลูกค้าแต่ละคนพอดูดวงเสร็จแล้ว มักจะพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า ปัญหาที่พวกเขาต้องกลับไปแก้ไข อยู่ที่ตัวเขาเองทั้งนั้นเลยเนอะ พีร์บอกว่า