



ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๓๕
๐๗ ก.พ. ๕๑

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

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

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

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

ไดอารี่หมอดู

มาฟังหมอดูฟรีเผยแพร่เคล็ดลับการเป็นหมอดูด้วยความมีสัมมาทิฐิ ไม่หวั่นไหวไปกับทุกข์ของลูกค้า

หน้า ๓๗

ธรรมะจากคนสู้กิเลส

มาฟังทีมงานคอลัมน์นี้เปิดใจผ่านเส้นสายการดูนารัก นำหยิกใน กิเลส(เล็กๆ)...อย่าคิดว่าไม่สำคัญ

หน้า ๔๖

เรื่องสั้นอิงธรรมะ

หนึ่งสถานที่ สองจิตใจกับการปลงใจปลิดชีวิตของคนบางคนใน ห้องเดียวกัน

หน้า ๖๐

ธรรมะจากพระผู้รู้	๙
รู้เฉพาะตน <ul style="list-style-type: none">▶ จิตสัมผัสของจิตแพทย์สาว▶ อยากมีสมาธิอ่านหนังสือ	๒๑
ชวน่ากลุ้ม	๒๙
ไดอารี่หมอดู	๓๓
กวีธรรม <ul style="list-style-type: none">▶ แม่ ▶ ตัดใจ ▶ อย่ามีรัก (เพราะ) อยากมีรัก▶ ดอกสร้อยร้อยผกา [▶ ดอกรัก ▶ ดอกรสสุคนธ์]	๓๘
คำคมชวนคิด	๔๒
สัพเพเหระธรรม <ul style="list-style-type: none">▶ ธรรมะจากเจ้าตัวเล็ก	๔๔
ธรรมะจากคนสู้กิเลส <ul style="list-style-type: none">▶ กิเลส(เล็กๆ)...อย่าคิดว่าไม่สำคัญ	๔๖
ของฝากจากหมอ <ul style="list-style-type: none">▶ กว่าจะป็นหมอด็ก	๕๐
แง่คิดจากหนัง <ul style="list-style-type: none">▶ Infernal Affairs – คือกฎแห่งกรรม	๕๕
เรื่องสั้นอิงธรรมะ <ul style="list-style-type: none">▶ ห้องเดียวกัน	๖๐

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จัดประกาย: ศรินย์ โมตรีเวช

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์
ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรืองมา
เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว: อนัญญา เรืองมา
เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรืองมา
ไดอารี่หมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยิริญศิริ
กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
สัพเพเหระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู
ธรรมะจากคนสู้กิเลส: พราวพรรณราย
มัลลิกะมาสย์ ทองเลี่ยมนาค
ของฝากจากหมอ: พริม ทัพวงศ์
แง่คิดจากหนัง: เกสรา เดิมสินวานิช
นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วอง
เที่ยววัด: เกสรา เดิมสินวานิช
ธรรมะปฏิบัติ: ชนินทร์ อารีหนู
ธรรมะกับโลฟโต้: ศदानันท์ จารุพูนผล
กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฏารักษ์
กานต์พัทธ์ รัชพันธุ์ • จรินทร์ธร ธนชัยิริญศิริ
ชนินทร์ อารีหนู • ณัฐชญา บุญมานันท์
ณัฐธิดา ปันทานเต • ณัฐพร สกฤตย์ศักดิ์
ปรียาภรณ์ เจริญบุตร • ปิยมงคล โชติกเสถียร
พราวพรรณราย มัลลิกะมาสย์ ทองเลี่ยมนาค
พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตวิชัย
พิทา จารุพูนผล • พริยสภ์ อุบลวัตร
มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร
เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี
วิมล ถาวรวิภาส • วิมุตติยา นิवादังบงกช
ศदानัน จารุพูนผล • ศศิธร ศิวนันท์ทากรณ์
ศิราภรณ์ อภิรัฐ • สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์
สารินี สาณะเสน • สิทธินันท์ ชนะรัตน์
สุปราณี วอง • อนัญญอร ยิ่งชล
อนัญญา เรืองมา • อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์
อัจจนา ผลานุวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์
ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา
ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์
ไพลิน ลายสนิทเสรีกุล • กฤษฏ์ อักษรวงศ์
ฝ่ายสื่อ Word: พริยสภ์ อุบลวัตร
ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศักดิ์ ธีรวงศ์กิจ
เกียรติภูมิ จารุเสน • จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์
โยธิน มรกตอัมพร • วรณรักษ์ ปัญจพร
ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้
ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

สวัสดีค่ะ

ปราชญ์ตกปฏิบัติแล้วทักทายคุณผู้อ่านไม่ถูกเลยคะ
ว่าจะไปรียิมมาพร้อมกับกุหลาบในมือ หรือถือซองแดงมาฝากดี
เอาเป็นว่า ขอเสียบดอกไม้ใส่อังเปามาฝากคุณผู้อ่านทุก ๆ ท่านก็แล้วกันนะคะ ^_^

จำได้ว่า มีอยู่ปีหนึ่งในช่วงเทศกาลวันแห่งความรัก
คนที่ร้านดอกไม้เล่าให้ฟังว่า มีเด็กผู้ชายคนหนึ่งจากโรงเรียนชื่อดัง
สั่งซื้อดอกไม้ช่อละเจ็ดพัน (๐_๐!) ส่งให้เพื่อนสาวที่กำลังจีบอยู่
ประมาณว่าขอให้ใหญ่กว่าสวยกว่า ชมเพื่อนชายอีกคนที่ให้ช่อดอกไม้เธอไปก่อนหน้า

ฟังแล้วก็ โอ้โฮ... ม.ปลายเอง ซื้อได้ยังงั้นะคะนี่ ช่อละค่อนข้าง
รุ่นพี่ทางธรรมที่คุยอยู่ด้วยกันแสดงความเห็นด้วยน้ำเสียงเรียบ ๆ ว่า
“ของแบบนี้ไม่ใช่ว่ามีเงินอย่างเดียวแล้วจะซื้อได้นะ...”
“เหรอะคะ... ทำไมละคะ?”
“ต้องมีความไ้งด้วย...” (อ่า...)

ปฏิเสธไม่ได้ว่า อย่างไรดอกกุหลาบก็ยังคงครองแชมป์ขายดีที่สุดในวันวาเลนไทน์
แต่ก็จะน่าเสียดายเป็นอย่างยิ่งนะคะ หากคุ้รักหลาย ๆ คุ้ให้ความสำคัญกับสัญลักษณ์นี้
แต่กลับมองข้ามวิธีการแสดงออกอย่างเป็นรูปธรรมในอีกรูปแบบ ที่ทำได้ทุกวัน
แบบที่กระเป๋าสตางค์ไม่ต้องรั่วไหล และให้ผลเป็นความสุขที่ยั่งยืนกว่ากันมากทีเดียว

คนเรามักจะเกรงใจ และมีอหิยาภัยอันดีกับคนอื่นรอบตัวได้โดยง่าย
แต่กับคนที่เรารักและใกล้ชิดที่สุดนี่แหละ
ที่หลายครั้ง เรากลับสร้างความยุ่งยากใจ สร้างความรุ่มร้อนต่อกันได้ง่ายที่สุด
ด้วยวิธีคิด วิธีพูด และวิธีการแสดงออกของเราเอง

ยามไม่พอใจ เราอาจกระแทกจากทำร้ายกันได้โดยไม่ต้องคำนึงถึงความรู้สึกของอีกฝ่าย
ยามเหนื่อยหน่าย เราอาจไม่พูดไม่จา เห็นการถกเถียงของอีกฝ่ายเป็นความน่ารำคาญ

ยามรักเกินงาม เราอาจเห็นเขาเป็นสมบัติส่วนตัวที่ขอหวงแหนไว้โคจรรอบตัวเราอย่างใจ
ยามมีปัญหาขัดใจ เราอาจหยิบร้อยเรื่องราวพดัดแย้งมาโทษกันว่า “แล้วที่เธอ...!” ฯลฯ

การกระทบกันอาจดูเหมือนเป็นเรื่อง “ธรรมดา” ของชีวิตคู่ แต่จะไม่ดีกว่าหรือ...
หากจะทำชayakanที่อยู่ร่วมกันนั้นให้ร่มเย็น และทำชีวิตที่อยู่ร่วมกันให้เป็นบ้าน ไม่ใช่คุก
เพราะวันหนึ่ง เมื่อคนรักของเราพบว่ามันไม่ใช่เรื่องธรรมดาอีกต่อไป ก็อาจสายไปเสียแล้ว

คุณดังตฤณเคยแนะนำไว้ค่ะว่า วิธีที่จะสร้างกระแสนความเย็นต่อกัน
อันเป็นเครื่องเกื้อหนุนให้อยู่ร่วมกันได้อย่างร่มเย็นนั้น อยู่ที่ความเป็นตัวเราทั้งหมดนี้แหละ
ทั้งกระแสนความเย็นจากการกระทำ กระแสนความเย็นจากน้ำเสียงและวิธีพูด
และสิ่งที่หลายคนอาจนึกไม่ถึง คือกระแสนความเย็นจากจิต จากตัวเราเอง

โดย *การกระทำ* นั้น ขอเพียงมีกายที่สะอาด มีศีลสัตย์ต่อคู่รักของตน ช่วยเหลือเกื้อกูล
มีอะไรผ่อนแรงได้ก็ช่วยกัน คู่รักเหนียวอ่อนก็บิบนวดให้คลายเมื่อย แค่นี้ก็เย็นใจได้แล้ว
แถมบางคู่ นั้น ขวนกันสวดมนต์ นั่งสมาธิ ก็ยิ่งเป็นความเย็นใจต่อกันขึ้นไปอีกแบบด้วยค่ะ

ส่วนการใช้ *น้ำเสียงและวิธีพูด* นั้น อยู่ที่ทั้งการพูดจากันปกติ และยามมีปัญหาขัดแย้งกัน
หลายคนมักไม่รู้ตัวว่า แม้คำสุภาพคำเล็ก ๆ เช่น “นี่!” หรือ “คุณ!” ที่กระแทกเสียงหนัก ๆ
ในตอนต้น ก็พร้อมที่จะเปิดศึกलगจุงกระแสนแบบเดียวกันตามมาได้เป็นขบวนแล้ว

จุดเริ่มต้นจึงไม่ได้อยู่ที่ลมปาก **แต่อยู่ที่เจตนาจะพูดกันด้วยเมตตาอย่างแท้จริง**
ถ้ากำหนดจิตไว้แต่แรกแล้วว่า อย่างไรลงท้ายที่สุดต้องเป็นคำสุภาพที่ออกมาจากใจ
ด้วยเจตนาที่จะปรับความเข้าใจกันอย่างแท้จริง เรื่องร้อนก็ย่อมกลายเป็นเย็นลงได้แน่นอนค่ะ

และสุดท้าย จิต ของเรานั้นเอง เชื่อไหมค่ะว่า ความคิดคนเรามีลักษณะเป็นคลื่นบวกลบอยู่
และที่สำคัญ **กระแสนความคิดของคนเรา สามารถก่อกระแสนความเย็น
หรือกระแสนความร้อนให้จิตคนอื่นสัมผัสได้จริง**

ลองดูเถอะค่ะ ลองถ้าเราเจาะจงคิดร้าย คิดร้อน คิดด่าทอ หรือคิดจะทำร้ายกัน
อีกฝ่ายแค่เดินเข้ามาใกล้ ก็อาจรู้สึกอึดอัดขึ้นมาอย่างอธิบายไม่ถูกได้แล้ว
แต่ถ้าอีกฝ่ายมีแต่ความเย็นใจ แม้ไม่ต้องพูดอะไร แค่เข้าใกล้ก็สัมผัสความเย็นนั้นได้เช่นกัน

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

<http://thaiarc.tu.ac.th/poetry/index.html>

๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า
ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจด้วยค่ะว่า ความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่นๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่งๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติดๆ กันลงมายาวๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยากๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมากๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลังๆ ก่อนนะคะ

๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทานบทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้นสามารถโพสต์ส่งได้ที่ กระดาน “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 satima
(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่าทน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

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

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยให้ประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

๔. ส่งแล้วจะได้ลงหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้เนื้อหาสาระที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้จริงใจในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่างๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจจะรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ :)

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขออนุโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของทุกท่านค่ะ

คุณดังตฤณแนะไว้ด้วยว่า เมื่อลงมาถึงระดับความคิดและกระแสดวงเวียนจากจิตนี้แล้ว ก็จะทำให้เรานึกถึงคำว่า “บุญ” ได้ง่ายขึ้นด้วย เพราะบุญนั้นคือความเย็น คือคุณงามความดี เป็นกระแสนามธรรมด้านบวกที่เริ่มต้นจากจิต จากความนึกคิด จากคำพูด จากการกระทำ ทั้งที่มีต่อกัน และทั้งเพื่อคนอื่น ๆ ในสังคม

และเรื่องง่าย ๆ อย่างเช่น การชวนกันไปทำบุญด้วยศรัทธาเดียวกัน จัดหาข้าวของถวายพระ หรือช่วยเหลือคนด้อยโอกาส ด้วยน้ำจิตน้ำใจที่เป็นหนึ่ง ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกันเป็นประจำนี้เอง ก็สามารถเป็นต้นแหล่งของความคิดเยือกเย็นใหญ่ ที่จะพลอยทำให้ความคิดอื่น ๆ ในชีวิตประจำวันเยือกเย็นไปด้วยได้แล้วค่ะ

การที่คนเราจะเกิดมาคู่กันได้นั้นไม่ใช่เรื่องบังเอิญนะคะ

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ความรักจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยเหตุสองประการ

ประการแรก คือ เคยอยู่ร่วมกันมาในอดีตชาติ ประการที่สองคือ ชาตินี้ได้เกื้อกูลกัน

ดังนั้น จะอาศัยเพียงความรู้สึกดีในขั้นแรกที่พบกัน จากกรรมเก่าที่เคยสานร่วมกันมานั้น ย่อมไม่เพียงพอแน่นอน การที่ชาตินี้ต่างฝ่ายต่างได้เกื้อกูลกัน ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางจิตหรือวิธีคิดนี้แหละค่ะ ที่จะทำให้ความรักอย่างลึกซึ้งมั่นคงเกิดขึ้นได้

บางที วาเลนไทน์นี้ อาจทำให้เราย้อนกลับมาคิดได้อีกสักนิดหนึ่งนะคะ...

ว่าทุกวันนี้ เราให้ “ดอกไม้” แบบไหนกับคนข้างๆ เราอยู่ แบบที่แพงหน่อย แต่วันเดียวกันก็เหี่ยวเฉา หรือแบบที่ราคาย่อมเยา แต่กลับทำให้เรารักไม่เท่าเลย...

เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

เมื่อความรักไม่เป็นอย่างที่หวัง ชีวิตมันจะไม่มีทางออกเพียงนี้เชียวหรือ

“เรื่องสั้น” ฉบับนี้ คุณชลนิล ส่งเรื่องราวชวนติดตาม ชนิดที่ทีมงานอ่านกันไม่ลุกจากจอเรื่อง **ห้องเดียวกัน** มาฝาก บอกได้คำเดียวว่า ฉบับนี้ ไม่ควรพลาดกันทีเดียวนะคะ

หันมามองความรักแบบเด็กๆ กันบ้าง **คุณหมิพุท** ส่งเรื่องราวสั้นๆ มาพูดคุยกันในคอลัมน์ “สัพเพหระธรรม” กับเรื่อง **ธรรมะจากเจ้าตัวเล็ก** กับข้อคิดเรียบง่าย ที่ทำให้เราเห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว เพียงหากรู้จักมอง ธรรมะนั้นก็อยู่ใกล้ตัวเราเองจริงๆ

และฉบับนี้ “ธรรมะจากคนสู้กิเลส” ไม่ได้เขียนโดยใครที่ไหน แต่เป็น ทีมงาน ประจำคอลัมน์ที่อยากพูดคุยกับคุณผู้อ่านนั่นเองค่ะ กับตอน **กิเลสเล็กน้อย อย่าคิดว่าไม่สำคัญ** ด้วยเกรงว่าหลายคนเห็นชื่อคอลัมน์แล้วจะพากันหวาดกลัวไม่กล้าส่งเรื่องเข้ามา :) เลยอยากไม่ให้ฟังสักนิดค่ะว่า คอลัมน์นี้คุณผู้อ่านมีส่วนร่วมได้ ง่ายยย... แค่นี้ และมาไม่ได้มาแบบเรียบ ๆ นะคะ พลิกมิติใหม่เป็นฉบับแรกของนิตยสารเราทีเดียว เพราะทีมงานวาดการ์ตูนมาประกอบการคุยด้วยค่ะ อย่าลืมนะคะไปคุยในคอลัมน์นี้นะคะ

ปิดท้ายด้วยคอลัมน์ “กวีธรรม” รับเทศกาลวันแห่งความรัก ใครชอบสุนทรียะแห่งอารมณ์กวี ก็อย่าลืมนะคะไปอ่านกันดูนะค่ะ เจ้าของบทกวีทั้งหลายเขาตั้งใจถกถองมาฝากกันทีเดียวละค่ะ

ข่าวสารและกิจกรรมน่าสนใจ

เพื่อให้คนที่ยังข้องเกี่ยวในรัก ได้มองความรักออกมาจากมุมมองที่เป็นสัมมาทิฐิ ทีมงานส่วนหนึ่งเห็นว่า คุณดังตฤณมีงานเขียนที่ช่วยไขข้อสงสัย ในเรื่องความรักไว้หลายเรื่อง ในแบบที่จัดลำดับให้เข้าใจได้ตลอดสาย ทั้งจุดเริ่มต้น จุดดำเนิน และจุดจบตามเหตุปัจจัย จึงได้คิดรวบรวมและจัดพิมพ์ งานเขียนเหล่านั้นขึ้น เพื่อต้อนรับวันแห่งความรักโดยเฉพาะ เป็นหนังสือที่ชื่อว่า **“ดังตฤณวิไลสนา ฉบับ รู้จักรัก”** คาดว่าจะจัดพิมพ์เสร็จช่วงวาลเลนไทน์พอดี ใครสนใจร่วมจัดพิมพ์ด้วย ก็ติดตามรายละเอียดได้จากกระทู้ที่ลานธรรมเสวนานะคะ <http://larndham.net/index.php?showtopic=30313&st=0>

ส่วนใครที่ยังมีปัญหาค้างคาใจในชีวิตรักอยู่เรื่อย ๆ ทีมงานอีกส่วนหนึ่ง ก็ได้ใช้ความสามารถที่มีอยู่ มาคู่กับไอเดียบรรเจิด ก่อเกิดเป็นเว็บบอร์ดแห่งหนึ่งขึ้น โดยเป็นการรวมตัวกันของคนหลากหลายอาชีพผู้มีศรัทธาเป็นหลักในชีวิต ที่ได้เคยผ่านประสบการณ์รัก ทั้งในแง่ผิดหวัง สมหวัง สุข ทุกข์ และได้ชักนำ ให้ทุกคนได้มาพบกับธรรมะ ที่ได้ยึดเป็นหลักสำคัญในการพาตนเองให้พ้นจากทุกข์ เว็บไซต์แห่งนี้มีชื่อว่า **เว็บ “แสงดาวส่องทาง”** นี่ยาวให้สมกับความตั้งใจที่จะเป็น แสงดาวส่องทางให้กับคนที่กำลังมืดมน มีความทุกข์จากรัก หรือแม้แต่ตกอยู่ในห้วงรัก

บนเส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

คอลัมน์: ของฝากจากหมอ

เนื้อหา: นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือสาระน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คนทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับผู้อ่าน จากแง่มุมต่างๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้ความเชี่ยวชาญต่างๆ กัน

กติกา:

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกินยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอจำกัดเฉพาะผู้เชี่ยวชาญ ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงานในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการนำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผลกระทบต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ในวงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มาจากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็นส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ

๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็นจำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลดเวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามาช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของทุกบทความ ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตามแนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

๒.๑ ตรวจทานคำถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทานให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้องผ่านสายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

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

๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย

เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่สอดคล้องกัน ขอให้ใช้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้คะ

- ▶ **เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมายตกใจ (!)**
เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้าและวรรคด้านหลัง เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหรือ? ฉันนึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”
- ▶ **การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่**
สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรวบคำอัตโนมัติของโปรแกรมคอมพิวเตอร์ อยากให้ช่วยดูการตัดคำด้วยนะค่ะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่านได้ลื่น ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัดใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมชอกาเมนนั่นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่า ผลกรรมชอกาเมนนั่นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)

หรือดูหลักเกณฑ์อื่นๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้คะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่างๆ

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

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้นงานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาไว้ในคอลัมน์ **กวีธรรม** ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสัณนิษฐานคะว่า บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่นกันคะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะค่ะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่นได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ **ธรรมะใกล้ตัว** ด้วยกันนะค่ะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู่กิเลส

เนื้อหา: เปิดโอกาสให้คุณ ๆ ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่งกลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน **ธรรมะใกล้ตัว** ได้สำเร็จ

คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

เนื้อหา: เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งฝันตัวมอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรมผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

คอลัมน์: คำคมชวนคิด

เนื้อหา: รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่างๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการผุดไอเดียเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะค่ะ

คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม

เนื้อหา: เรื่องราว เรื่องเล่า อาจมาจากฉากหนึ่งในชีวิตของคุณ ที่มีเกร็ดข้อคิดทางธรรม หรือข้อคิดดี ๆ อันเป็นประโยชน์ อาจเป็นเรื่องเล่าสั้น ๆ ในรูปแบบที่เหมือนอ่านเล่น ๆ แต่อ่านจบแล้ว ผู้อ่านได้เกร็ดธรรมหรือข้อคิดดี ๆ ติดกลับไปด้วย

คอลัมน์: กวีธรรมะ

เนื้อหา: พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่ประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ดี กลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะค่ะ

คอลัมน์: เทียววัด

เนื้อหา: รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้นไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

กติกา: นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยายภาพ ภูมิสถาปัตย์ ของวัดแล้ว ต้องขอรบกวนส่งภาพสวย ๆ มาประกอบบทความด้วยนะค่ะ

คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ

เนื้อหา: ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และเป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่

ที่นี่มีกัลยาณมิตรที่พร้อมจะให้คำแนะนำกับทุกคนด้วยความอบอุ่นและมิตรไมตรี โดยจะมีทีมงานช่วยตอบกระทู้ทั้งผ่านมุมมองของธรรมะ วิทยาศาสตร์ และโหราศาสตร์ แวะไปเยี่ยมชมนกันได้ที่เว็บแสงดาวส่องทางนะค่ะ <http://www.star4life.com/forum>

อีกเว็บหนึ่งที่ยากจะแนะนำให้ลองเข้าไปอ่านกันดูเป็น Blog ของคุณ **aston27** ซึ่งจากการประกวด Popular Award ของพันทิปเมื่อต้นปี ๒๐๐๘ ล่าสุด ก็ได้คว้าตำแหน่ง **Best Dharma Blog** มาครองอย่างลอยลำ จุดเด่นของ Blog คุณ **aston27** ก็คือ เขามักจะนำเอาเรื่องราวของธรรมะมาเล่าผ่านเรื่องใกล้ ๆ ตัวได้อย่างมีสีสันชวนติดตาม พร้อมด้วยข้อคิดดี ๆ ติดบล็อกทุกครั้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หลายคนมักจะชอบมุมมองในเรื่องความรักของเขา ใครสนใจก็ลองแวะไปติดตาม หรือไปรีบล้างบล็อกเก่า ๆ ของเขาอ่านดูกันได้ ที่เว็บนี้เลยละ <http://aston27.bloggang.com>

ปิดท้ายด้วยนิยายรัก นิยายกรรม เรื่องยอดเยี่ยมของคุณดังตฤณ เรื่อง “กรรมพยากรณ์” ที่ได้เคยบอกเล่าคุณผู้อ่านไปก่อนหน้านี้ว่า *คุณ Lotion* ได้มีโครงการนำมาจัดทำเป็น **กรรมพยากรณ์ ภาคละครวิทยุ** นั้น แวะมากระซิบบอกให้น้ำลายหกกันเล่นละว่า ตอนนี้ ทีมอินทรีผู้พากย์เสียง ได้ส่งตัวอย่างเสียงจริงมาอวดโฉมแล้วนะค่ะ :) ใครอยากฟังว่า ตาโจ๊ก ยัยจ๊ะ หมออุปการะ และพี่เอน จะมีน้ำลุ่มน้ำเสียงที่บ่งบอกบุคลิกความเป็นตัวตนอย่างไรบ้าง แวะไปฟังและร่วมโครงการกันได้ที่นี่เลยละ <http://larndham.net/index.php?showtopic=28892&st=196>

ร่วมสนุกทายฉบับ

ฉบับนี้ไม่มีดอกไม้มาฝาก แต่มี “**หลังสวนดอกไม้**” โดยคุณ *บุษบาคม* มาฝากค่ะ และนั่นก็เป็นชื่อของหนังสือเล่มสวยเล่มหนึ่ง ที่จะเล่าขานเรื่องราวของมวลหมู่บุปผชาติที่จะเป็นเครื่องช่วยเตือนสติให้ชีวิตเราดำเนินไปในทางที่สวยงาม ซึ่งต้องขอขอบคุณทางสำนักพิมพ์ *พริมา* *พับบลิชชิง* ที่ได้จัดส่งมาให้เป็นอย่างงามแล้วแต่คุณผู้อ่านของเราด้วยค่ะ

ใครอยากร่วมสนุกลุ้นหนังสือเล่มนี้กับเรา แค่อ่านมาแสดงความคิดเห็นกันสั้น ๆ ค่ะว่า **คุณคิดว่า ธรรมะข้อใดหรือธรรมะเรื่องใดของพระพุทธเจ้า ที่จะช่วยให้เราไม่เป็นอย่างทุกข์จากความทุกข์ได้บ้าง?**

จะเขียนมาคำตอบเดียว หรือหลายคำตอบก็ไม่เป็นไรค่ะ
เขียนกันมาสั้น ๆ พอเป็นไอเดียก็เพียงพอแล้วค่ะ

ส่งคำตอบมาได้ที่ dthursday@gmail.com พร้อมชื่อและที่อยู่
ภายในวันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ นี้ค่ะ ผู้โชคดี ๑๐ ท่าน จะได้รับหนังสือ “หลังสวนดอกไม้”
จาก สำนักพิมพ์ พรีเม่า พับบลิชซิ่ง จัดส่งให้ถึงบ้านเลยค่ะ

ขอให้มีความสุขกับเทศกาลปีใหม่ (จีน) และวันแห่งความรักกันทุกท่านนะคะ :)
แล้วพบกันฉบับหน้าค่ะ สวัสดีค่ะ

กลางชล

สารบัญ ←



บรรณานุกรม

- คณะศึกษานาฏศิลป์, ๒๕๓๙, **ชีวประวัติพระสุทธธรรมาภรณ์สิริเมธาวรรณ** (พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร), กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ป.สัมพันธ์การพิมพ์.
- คณะศึกษานาฏศิลป์, ๒๕๔๒, **หยดน้ำบนใบบัว**, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา.
- วัดป่าอุดมสมพร, ๒๕๒๐, **พระฝั้น อาจาโร**, กรุงเทพฯ : หจก.การพิมพ์พระนคร
- วรเดช จันทรร, ๒๕๕๐, **วัดบรมนิวาสราชวรวิหาร**, กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด สหายบล็อกรการพิมพ์.

หมายเหตุ รูปที่ผู้เขียนถ่ายและตัดต่อเองนั้นไม่สงวนสิทธิ์ให้นำไปใช้เพื่อพระพุทธรูปศาสนา โดยไม่เป็นไปในการจัดจำหน่ายและหากำไร ในกรณีอื่นใดนอกจากนี้ขอสงวนสิทธิ์ทั้งหมดทั้งสิ้น

สารบัญ ←



เยี่ยมที่ภูมิด้วย ยังมีปริศนาที่ปรากฏในประวัติหลวงตาที่ว่า ในเวลาเรียนท่านนั่งสมาธิเดินจงกรมภาวนาด้วย แล้วทางที่ท่านจงกรรมนั้นอยู่ที่ตรงไหน?



ภูมิดำรงนุกูล เคยเป็นที่พำนักของ หลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน

การที่ได้มาวัดบวรนิเวศ อาจทำให้ได้เห็นอนิจจังบางอย่าง หากรำลึกถึงอดีตก็จะได้เห็นถึงความอดทนต่อสู้ฝ่าฟันเพียงเพื่อให้การสืบทอดธรรมาปฏิบัติให้ยังมีความสืบเนื่องในอนาคต จากครูบาอาจารย์ในยุคโบราณส่งต่อสู่ลูกหลานในยุคต่อมา ความเจริญรุ่งเรืองของวัดและพระพุทธศาสนาจึงอยู่ในมือของลูกหลานในยุคนี้ ถ้าสืบทอดแนวทางของครูบาอาจารย์ไว้ได้ประโยชน์สูงสุดก็ย่อมเกิดผลแก่ผู้ปฏิบัติยังผลความเจริญของพระพุทธศาสนา ดังเช่นวัดบวรนิเวศที่เคยมีชื่อเสียงในด้านการปฏิบัติธรรมภายในวัดรอยมือรอยเท้าครูบาอาจารย์ยังปรากฏอยู่ อยู่ที่เรามาเดินตามรอยนั้นแล้วหรือยัง.

ธรรมะจากพระผู้รู้

อ่านบนเว็บ • ฟังเสียงอ่าน

ถาม: เต็มวันใครๆ ก็พูดถึงการเจริญสติ สติคืออะไร แล้วจะทำอย่างไรให้สติเกิดขึ้นมา

คือส่วนมากพวกเราคิดว่า ทำอย่างไรสติจะเกิดขึ้นมา
สติ สัมมาสติเป็นเครื่องระลึกขันธ์รูปนาม
ถ้าสติทั่วๆ ไปจะเป็นเครื่องระลึกขันธ์ฝ่ายกุศลทั่วไป
แต่สัมมาสติจะต้องรู้รูปนาม
อย่างถ้าเราไปเพ่ง เพ่งท้อง เพ่งมือ เพ่งเท้า ยังไม่ใช้การรู้รูปนาม
เป็นแค่การเพ่งเอาไว้ จิตใจก็สงบสุขอะไรอย่างนี้ ได้สมณะ ก็เป็นสติธรรมดา

สัมมาสติ ถามว่าแล้วสติคืออะไร
สตินี้ในพระไตรปิฎก ท่านบอกว่าความระลึกได้
ความระลึกได้ถึงกาย ความระลึกได้ถึงจิตใจ
พวกเรารุ่นหลัง เริ่มไปแปลสติว่ากำหนด
ระลึกขันธ์ไม่ได้จึงใจระลึก แต่กำหนดนี้จึงใจกำหนด มีความต่างกัน
อรรถกถาหาสติปิฎกท่านเคยสอนไว้เมื่อปี ๑๖๐๐
เกือบพันปีมาแล้วที่ท่านเขียนตำราไว้
ท่านบอกว่าสติอันกำหนดรู้รูปนามเป็นอารมณ์ เป็นตัวทุกข์
ต้นเหตุคือความอยากปฏิบัติอยู่เบื้องหลังการเอาสติไปกำหนดรูปนาม อันนี้เป็นตัวสมุทัย
เพราะฉะนั้นสติจริงๆ ไม่ได้แปลว่ากำหนด
ลักษณะของสติคือความไม่เลื่อนลอย ใจของเราเลื่อนลอย
เลื่อนลอยไปทางตา เลื่อนลอยไปทางหู เลื่อนลอยไปในโลกของความคิด
ใจเราเลื่อนลอยทั้งวัน ถามว่ารู้จักไหม เลื่อนลอยไปทางตา
เช่น เราเห็นคนเดินมา พอเราไปดูเขา ใจเราวิ่งไปอยู่ที่เขาแล้ว เราลืมกายลืมใจตัวเอง
เมื่อไหร่เราลืมกายลืมใจตัวเอง เมื่อนั้นเรียกว่าเราขาดสติแล้ว ขาดสัมมาสติแล้ว

พอเราเห็นคนเดินมา เราไปดูเขาปั๊บ ใจเราหลงไปอยู่ที่เขา สัมตัวเอง
 นั่งคนเดียวคิดไป เคยไหม คิดไปชั่วโมงนึงไม่รู้ว่าจะคิดอะไร
 อันนี้หลงสุดขีดเลย คิดอะไรยังงี้ไม่รู้เลย หลงคิด
 หลงทางใจที่รองลงมาคือ รู้เรื่องที่คิด ขณะที่เรารู้เรื่องที่คิด เราจะลืมกายลืมใจตัวเอง
 เพราะฉะนั้นขณะที่เรากำลังคิด ขณะนั้นไม่รู้หรอก
 เพราะธรรมชาติของจิตทำงานได้ครั้งละอย่างเดียว
 คือรู้อารมณ์ได้ครั้งละอย่างเดียว
 ถ้าเขาไปรู้สมบัติบัญญัติ คือไปรู้เรื่องที่เขาคิดเสียแล้ว เขาจะรู้รูปนามไม่ได้
 ดังนั้นฝากพวกเราหัดให้ดี

อย่างสมมติว่าความโกรธเกิดขึ้น เราโกรธหนักขึ้นๆ เราตริแล้ว เราคิดแล้ว
 โอกาสที่เราจะพลาดออกจากอารมณ์ปรมาตม์จะสูงมากเลย
 แต่ถ้าครูบาอาจารย์สอนโกรธแล้วโกรธหนักเพื่ออะไร
 เพื่อเตือนตัวเองให้รู้ว่าสภาวะของความโกรธกำลังปรากฏอยู่ อย่างนี้ใช้ได้
 เพราะฉะนั้นต้องทำให้ถูก ไม่ใช่ทำโกรธหนักเพื่อทำให้หายโกรธ
 ฟุ้งซ่านขึ้นมา ฟุ้งซ่านหนอ ฟุ้งซ่านหนอ เพื่อจะให้หายฟุ้งซ่าน
 นี่หลักของสมณะละ บริกรรมเข้าไป บริกรรมเข้าไป
 แต่ถ้าความโกรธเกิดขึ้น สติระลึกรู้ความโกรธ ไม่ต้องบริกรรมดีที่สุดเลย
 แต่หัดใหม่ๆ ครูบาอาจารย์หาเครื่องมือมาช่วยให้บริกรรมช่วย
 โกรธขึ้นมาก็ โกรธหนอ เพื่อเตือนตัวเองให้รู้สภาวะ
 จะเห็นเลยความโกรธเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป อย่างนี้ใช้ได้ แต่ต่อไปมันจะเลิกบริกรรม
 เพราะการบริกรรมนั้น จิตมันทำหน้าที่คิด
 จิตจะไม่ทำหน้าที่รู้หรอก ดังนั้นจะตกจากสภาวะ
 แต่เบื้องต้นหัดอย่างนี้ก่อนก็ได้

เพราะฉะนั้นสติตัวจริงนี้ สติคือความระลึกได้
 ลักษณะของสติที่พระอภิธรรมสอนคือความไม่เลื่อนลอย
 สติมีความไม่เลื่อนลอยเป็นลักษณะ
 สติไม่ใช่มีการเพ่งเอาไว้นี้เป็นลักษณะ

ที่ ๓ ของเดือน และการถือศีลอบรมภาวนาในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เป็นอีก
 หนึ่งแรงที่จะดำรงไว้ซึ่งการปฏิบัติธรรมให้ยังดำรงอยู่ในวันนี้



กุฏิไม้หลังเล็ก เคยเป็นที่พำนักของ หลวงปู่มั่น ฐิตะโต

ลองมองไปที่ด้านหลังกุฏิปัทมราช จะเห็นกุฏิไม้หลังเล็กๆ รูปทรงประณีตกะทัดรัด
 ๒ หลัง เล่ากันสืบต่อมามี ๑ ใน ๒ หลังนี้แหละที่หลวงปู่มั่น ฐิตะโต ได้เคยมาพัก
 เป็นการชั่วคราว เป็นหนึ่งในสองสถานที่ในกรุงเทพฯ ที่หลวงปู่มั่นท่านเคยมาพัก

“...ฝ่ายบาลีขอให้จบเพียงเปรียญ ๓ ประโยคเท่านั้น ส่วนนักธรรมแม้จะไม่
 จบชั้นก็ไม่ถือเป็นปัญหา... แล้วจะออกปฏิบัติโดยถ่ายเดียว จะไม่ยอมศึกษาและ
 สอบประโยคต่อไปเป็นอันขาด...” นี่คือสัจจะของพระอาจารย์ที่ได้ชื่อว่าเปรียญ
 ประดุจดั่ง “เสาหลักกรรมฐาน” ในยุคปัจจุบัน ท่านก็คือ หลวงตามหาบัว ญาณ
 สมปนโน ช่วงหนึ่งในสมัยที่ท่านเรียนปริยัติธรรม ท่านมาศึกษาและพำนักอยู่ที่วัด
 บรมนิวาส และกุฏิที่ท่านพักอยู่ก็คือ “กุฏิตำรงนกุล” อยู่ตรงข้ามกับกุฏิปัทมราช
 นี้เอง ในบางครั้งที่หลวงตาท่านลงพักที่สวนแสงธรรม กรุงเทพฯ ท่านยังเดินทางมา



(ซ้าย) หอมราภิรมย์ (บนขวา) ภูมิปัทมราช
(ล่างขวา) กิจกรรมศูนย์อบรมภวนาสิริจันโท

ต่อมาให้กลับออกมาที่ฝั่งตรงข้ามหอเขียว จะเห็นภูมิไม้สักหลังใหญ่ภูมินี้มีชื่อว่า “ภูมิปัทมราช” สร้างขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๔๙ อายุปีนี้ก็ ๑๐๑ ปีแล้ว ลองค่อยๆ ดูรายละเอียดของภูมินี้จะพบความงดงามที่แฝงอยู่ในความประณีตบรรจงของลายฉลุไม้ รูปทรงภูมินี้เรียกว่าสถาปัตยกรรมแบบขนมปังขิง เป็นสถาปัตยกรรมที่นิยมในสมัยรัชกาลที่ ๕-๗ ซึ่งนับวันกำลังหายไปจากความทรงจำทุกทีๆ ด้านหลังยังเป็นที่ตั้ง “หอมราภิรมย์” ภูมิทรงหอคอย ๖ เหลี่ยมหลังเดียวในกรุงเทพฯ ศาลาหลังน้อยชั้นบนสุดเหมาะสมกับการนั่งภวนาเป็นอย่างมาก นอกจากภูมิทั้งสองจะมีความสำคัญในด้านสถาปัตยกรรมแล้ว ยังเคยเป็นที่พักของครูบาอาจารย์หลายรูปตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน ได้แก่ ท่านเจ้าคุณพระอุบาลีฯ หลวงปู่สิม พุทธาจาโร, หลวงปู่เหรียญ วรารโณ, หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย, พระอาจารย์เปลี่ยน ปญญาธิโป เป็นต้น ในบริเวณภูมินี้ยังเป็นที่ตั้งของศูนย์อบรมภวนาสิริจันโท ซึ่งกิจกรรมที่สำคัญก็คือ การนิมนต์ครูบาอาจารย์จากต่างจังหวัดมาฉันภัตตาหารเช้าและแสดงธรรมทุกวันอาทิตย์

กำหนดจดจ้องเอาไว้ไม่ใช่ลักษณะของสติ

แค่ไม่เลื่อนลอยเท่านั้นเอง

แต่การไปจ้องใจเข้าไปจับให้แน่นๆ มันทำด้วยโลภะแล้ว ท่านบอกว่ามีต้นหาอยู่เบื้องหลัง

อยากปฏิบัติก็ลงมือกำหนดลงไป ใจจะแข็งที่อุ้งขึ้นมา ใจจะทื่อๆไปเรื่อย

บางคนคอเคล็ดเลย คอก็แข็ง ตัวก็แข็ง ใจก็แข็ง แข็งไปหมด นี่มันไม่ใช่หรร

สติตัวแท้คือความไม่เลื่อนลอย ใจของเรามีปกติเลื่อนลอย

ในโลกนี้ไม่มีคนรู้สึกตัวหรร ในโลกนี้มีแต่คนหลงคนเลื่อนลอย

เดี๋ยวก็ลอยไปดู เดียวก็ลอยไปฟัง เดียวลอยไปคิด

เมื่อไหร่เราารู้สภาวะตรงปัจจุบันตรงความจริง

เราจะตื่นขึ้นมาในฉับพลัน หลุดออกจากโลกของความคิด

ให้รู้ทันสภาวะ ไม่อย่างนั้นเราจะพูดแต่เรื่องรูปเรื่องนามกัน

เราไม่เคยเห็นรูปนามของจริงหรร รูปเราไปเห็นอะไร เราไปเห็นอวัยวะ

อวัยวะไม่ใช่รูป ดูท้อง ดูมือ ดูเท้า ดูลมหายใจ ไม่ใช่รูปหรร

เป็นอาการ ๓๒ อะไรพวกนั้น เป็นเรื่องของสมณะ

รูปคืออะไร รูปคือธาตุดินน้ำไฟลม ดูยากจะตายไป

หรือวิญญูติรูป รูปเคลื่อนไหว เห็นตัวที่ไวนั้น ไม่ใช่ตัวเราหรร

แต่สิ่งที่ใจไปรู้เข้า ตัวนี้มันพยักหน้าอย่างนี้ เห็นใจไปรู้เข้า รูปจริงๆดูยาก

ถ้าจิตไม่มีสมาธิพอมักจะไม่เห็นรูป เห็นแต่อวัยวะ

ส่วนนามธรรมดูง่ายๆ ความรู้สึกอะไรผุดขึ้นมารู้ไปเลย แต่อย่าไปบริหารมโน

เบื้องต้นหัดบริหารมโนไม่เป็นไรหรร แต่ว่าเบื้องต้นก็ต้องปล่อย

เพราะเมื่อไหร่เราไปบริหารเราไปทำงานเพิ่มหลังจากการรู้ จิตจะตกจากการรู้

จิตรู้ไปกับ จิตคิดไปมันคนละดวงกัน

เราต้องเห็นสภาวะ ใจไปคิด ใจไหลไปแวบ เราไม่เห็นสภาวะที่จิตมันหลงไป เรียก

ว่าเราหลงแล้ว เราไม่รู้ตัวแล้ว

เพราะฉะนั้นสติตัวจริงในโลกนี้ไม่มีหรร ในโลกนี้มีแต่คนหลง

ถ้าคนไม่เคยฟังธรรมของพระพุทธเจ้า สติตัวแท้ไม่เกิด

แล้วอะไรทำให้สติเกิด ไม่ใช่การกำหนดทำให้สติเกิดนะ

พวกเราขอคิดว่าการกำหนดทำให้สติเกิด

พระอภิธรรมสอนชัดๆ เลย การที่จิตจำสภาวะธรรมได้แม่นยำ เป็นเหตุใกล้ให้สติเกิด
คนละเรื่องกับที่เรานึก

การจำสภาวะได้แม่นยำ เช่น เราจำได้ว่าความเผลเป็นยังงี้ ใจลอยเป็นยังงี้

พอใจเราลอยแวบไป สติจะระลึกขึ้นเองว่า อ้อ ใจลอยแล้ว สติเกิดเอง

ใจเราจะตื่นเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

ใจเราจะเกิดความสงบ สะอาด สว่างขึ้นในฉับพลันนั้นเลย ไม่ต้องไปแก่งทำอะไรหรอก

จิตโดยธรรมชาติมันประภัสสรอยู่แล้ว เราไปทำมันให้วุ่นวายขึ้นมาเอง

เผลไป ไม่ได้เจตนาจะเผล รู้สึกตัวขึ้นมา ไม่ได้เจตนาจะรู้สึก

แต่ว่าจิตมันจำได้จิตมันจำได้ว่าเผลเป็นยังงี้ พอเผลปั๊บสติเกิดเอง จะตื่นขึ้นมา รู้สึกตัว

แต่รู้สึกตัวได้แวบเดียว อยู่ได้พอได้ขณิกสมาธิแวบเดียวก็จะดับ

เพราะฉะนั้นจิตอกุศลเผลไป เกิดแล้วก็ดับ

จิตที่รู้สึกตัวตื่นขึ้นมาเป็นกุศล เกิดแล้วก็ดับ

ไม่มีอะไรเลยที่เกิดแล้วไม่ดับ

หน้าที่ของเราไม่ใช่ทำอะไร หน้าที่ของเรารู้ทันจิตมันไปทำอะไร

หน้าที่รู้ทันมันเท่านั้น รู้ทันว่าจิตแอบไปทำอะไร

ไม่ใช่ไปทำมันเสียเอง ไม่อย่างนั้นเราจะเห็นสภาวะไม่ได้

ถ้าเห็นสภาวะไม่ได้ไม่ต้องพูดถึงวิปัสสนา ไม่มีหรอก

วิปัสสนาต้องเห็นสภาวะจริงๆ

สติเป็นความระลึกได้ มันเกิดจากการที่จิตจำสภาวะได้

เช่น มันจำได้ว่าเผลเป็นยังงี้ พอมันเผลปั๊บ สติจะเกิดเอง

มันจำได้ว่าโกรธเป็นยังงี้ พอมันโกรธปั๊บ สติจะเกิดเอง

มันจะรู้ขึ้นเองว่าโกรธไปแล้ว ว่าโกรธไปแล้วนะ ว่าเผลไปแล้วนะ สติเกิดทีหลัง

หลงไปก่อน เผลไปก่อน โกรธไปก่อนนะ โลกไปก่อน แล้วสติก็จะเกิดทีหลัง

ต้องตามรู้นะ เรียกว่าจิตตานุปัสสนา

การตามรู้จิตไม่ใช่ไปรู้ลงปัจจุบัน

เป็นการตามรู้ล้วนๆ เลย

เรื่องที่คิดนะไม่มีประโยชน์อะไรเลย คือสมมติบัญญัติล้วนๆ เลย

การที่รู้ทันว่าจิตมีอาการคิดเห็นอารมณ์ปรมาตถ์

เปิดพระอุโบสถให้ มีเกร็ดอีกนิดหนึ่งถ้าเข้ามาในเขตพระอุโบสถแล้ว ลองสังเกตดูดี
ดีแปดเขียนอธิการมีจริง!



กุฏิบ่อเต่า เคยเป็นที่พำนักของ หลวงปู่หล้า เขมปัตโต

เมื่อเดินออกมานอกเขตพระอุโบสถ ให้เดินกลับไปทางด้านหลัง ทางทิศใต้จะเป็น
ที่ตั้งของบ่อเต่า ที่นี้สามารถให้อาหารและปล่อยปลาได้ และยังเป็นที่ตั้งของกุฏิบ่อ
เต่าซึ่งปรากฏในประวัติของหลวงปู่หล้า เขมปัตโต ว่าท่านเคยมาพักที่กุฏินี้ พักชม
ธรรมชาติที่บ่อเต่านี่สักพัก ลองกวาดตามองภายในบริเวณวัด จะเห็นว่าที่นี่ได้อนุรักษ์
ต้นไม้ใหญ่ๆ ไว้มากมาย ทำให้นึกถึงโอวาทของพระอุปัชฌาย์ที่จะให้แก่พระภิกษุบวช
ใหม่ในวันแรกที่เรียกว่า นิสสัย ๔ (ปัจจัยเครื่องอาศัยของบรรพชิต ๔ อย่าง คือ
๑.เที่ยวบิณฑบาต ๒.นุ่งห่มผ้าบังสุกุล ๓.อยู่โคนไม้ ๔.ฉันยาตองด้วยน้ำมูตรเน่า)
“วัดเรามีโคนไม้มากมาย แม้แต่อยู่ในกุฏินี้ยังภาวนาก็ถือว่าอยู่โคนไม้” นี่คือการเอา
ฉลาดเพื่อการเอื้อเฟื้อต่อพระธรรมวินัย

พระเจดีย์ เป็นที่ประดิษฐานรูปปูนปั้นนูนต่ำพระอริยสวาท ๘๐ รูปในอิริยาบถ ยืนนมัสการพระเจดีย์ ยังมีผู้สังเกตได้ว่า พระสาวกเหล่านี้กำลังเดินจงกรมแสดงถึงจุด ประสงค์ของวัดที่เป็นวัดฝ่ายปฏิบัติ บริเวณด้านหน้าพระสาวกเหล่านี้ ก็ยังเหมาะสม กับการเดินจงกรมอีกด้วย



[ซ้าย] ภายในพระวิหารรายมีพระอริยสวาท ๘๐ รูป [ขวา] ภูมิกรรมฐาน

บริเวณในพระอุโบสถนี้เองนอกจากเป็นที่ทำสังฆกรรมแล้ว ในอดีตยังเคยเป็นที่ พักสำหรับประกอบความเพียรของครูบาอาจารย์รูปสำคัญหลายรูป ได้แก่ หลวงปู่ ฝั้น อาจาโร, หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ และท่านพ่อลี ธมฺมธโร โดยเฉพาะหลวง ปู่ฝั้นท่านใช้เป็นสถานที่เร่งความเพียร เมื่อครั้งที่ท่านลงมานมัสการท่านเจ้าคุณ พระอุบาลีฯ ประมาณปี พ.ศ. ๒๔๗๕ แล้วเกิดหลงรักหญิงกรุงเทพฯ เข้าจนเกือบ จะต้องลาสิกขา ท่านใช้เวลา ๗ วันเร่งความเพียรในพระอุโบสถจึงสามารถผ่านจุด นั้นมาได้ และได้เป็นครูบาอาจารย์ที่สำคัญอีกรูปหนึ่งในยุคปัจจุบัน นอกจากนี้ท่าน พ่อลียังเคยพบเหตุการณ์ “พระธาตุเสด็จ” ในพระอุโบสถนี้ด้วย ตามปกติบุคคล ภายนอกจะสามารถเข้าไปในเขตพระอุโบสถตลอดจนพระเจดีย์และพระวิหารรายได้ ตลอดเวลา แต่ถ้าจะเข้าไปในพระอุโบสถจะต้องติดต่อกับพระเจ้าหน้าที่ ท่านจะมา

สติคือความไม่เลือนลอย สติมีการจำสภาวะธรรมได้แม่นยำ เป็นเหตุใกล้ให้เกิด เมื่อสติเกิดแล้ว สติทำหน้าที่อารักขา

อารักขามายังถึงหน้าที่คุ้มครองจิต

สติจะเป็นผู้คุ้มครองจิต คุ้มครองของพระองค์

สติเกิดขึ้นเพราะว่าจิตจำสภาวะได้ พอจิตจำสภาวะได้ มีสติปัฏฐานจะคุ้มครองจิต เช่น กำลังเพลินๆ อยู่ สติระลึกได้ว่าเมื่อกี้เพลินไปแล้ว จิตมันจะตื้นขึ้นขึ้นมาปั๊บ

ความเพลินจะดับไปทันที เกิดกุศลจิตแทน อกุศลจิตดับไปแล้ว

สติมันจะรักษาจิตอย่างนี้เอง

ทันทีที่ตัวมันเกิด อกุศลจะดับทันที กุศลจะเกิดขึ้นทันทีเลย นี่การอารักขาของเขา ไม่ใช่ไปนั่งเฝ้า อารักขาไม่ใช่เฝ้ายาม

อารักขาคือทันทีที่สติติดดวงขึ้นมา อกุศลกระเด็นออกไปเลยนะ จิตใจจะไม่ตกไปสู่อารมณ์ที่ชั่ว

พวกเราชอบอารักขาด้วยการนั่งเฝ้า

แบบพวกแขกยามหรือทหารยาม ซึ่งยิ่งร้ายกว่าแขกยาม

แขกยามยังมีหลับบ้าง ทหารยามยืนตัวแข็ง เหนื่อยจะตายไป

ทำกรรมฐานอย่าทำแบบนั้น อย่าแบบนั่งเฝ้าไว้จนแข็งๆ ที่อยู่

รู้ไปเล่นๆ รู้ไปสบายๆ อะไรเกิดขึ้นแล้วก็ค่อยรู้เอา

ที่ฝึกกันมาส่วนใหญ่จะพลาดตรงนี้แหละ

คือท่านไม่ได้บอกให้ดักรู้ ท่านบอกให้ตามรู้

ดักรู้คือไปเฝ้าไว้รอดูว่าอะไรจะเกิดขึ้น

ส่วนตามรู้มันเกิดขึ้นก่อนแล้วก็ค่อยรู้ว่าอะไรเกิดขึ้น ไม่เหมือนกันนะ

เพราะฉะนั้นจิตตามรู้เปลี่ยนจากการตามรู้จิต

เปลี่ยนจากการตามรู้ อนุเปลี่ยนไปตาม

ตามรู้จิตเรื่อยๆ ตามรู้เวทนาเรื่อยๆ ตามรู้ร่างกายเรื่อยๆ

ตามรู้ นะ ไม่ใช่ไปจ้องเอาไว้

ถาม: เราจะได้รู้อย่างไรว่าเราปฏิบัติผิดหรือเพ่งไปแล้ว

ถ้าเมื่อไหร่ที่ปฏิบัติแล้วหนักๆ แน่นๆ แข็งๆ ซึมๆ ทื่อๆ ต้องรู้ว่าทำผิดแล้ว
เพราะว่าจิตที่เป็นมหากุศลจิตจะเบา
จิตที่เป็นมหากุศลจิตจะอ่อนโยนนุ่มนวล
จิตที่เป็นมหากุศลจิตจะปราดเปรียว ไม่แข็ง ไม่ซึม ไม่ทื่อ
ถ้าของเราเวลาปฏิบัติรู้สึกไหม มันจะทำให้ซึมๆ ทื่อๆ นั่นอกุศลจิตนะ ต้องระวัง
พวกเราเวลาเรียนธรรมะของพระพุทธเจ้าเรียนข้ามไปหนึ่งชั้น
บทเรียนมีสามบท ศีลสิกขา จิตสิกขา ปัญญาสิกขา
เราไม่เรียนจิตสิกขา เราอยู่ๆ ก็รักษาศีลแล้วก็มากำหนดรูปนาม
เราข้ามไปหนึ่งบทเรียน
บทเรียนจิตสิกขาต้องเรียนจนรู้จักลักษณะของจิต
จิตชนิดไหนเป็นกุศล จิตชนิดไหนเป็นอกุศล
จิตชนิดไหนเป็นกุศลที่ไม่ประกอบด้วยปัญญา
จิตชนิดไหนเป็นกุศลที่ประกอบด้วยปัญญา
จิตแบบไหนเอาไว้ทำสมณะ
จิตแบบไหนเอาไว้ทำวิปัสสนา ต้องรู้จัก
ใจลอยคือศัตรูหมายเลขหนึ่ง
เพ่งเอาไว้ กำหนดเอาไว้ ประคองเอาไว้ รักษาเอาไว้ คือศัตรูหมายเลขสอง

ถาม: วันนี้เป็นวันอาสาฬหบูชา อยากให้หลวงพ่อบอกเกี่ยวกับ
ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

พระพุทธเจ้าสอนธัมมจักกัปปวัตตนสูตรกับปัญจวัคคีย์ ยังไม่ได้เป็นพระ
เป็นนักบวช เป็นสมณะนะ ปัญจวัคคีย์
เป็นเทศนาถัมภ์แรกคือ ธรรมจักร

เที่ยววัด

อ่านบนเว็บ • ฟังเสียงอ่าน

วัดบรณนิवास: อนุรักษ์สืบทอดกรุงเทพฯ ตอนที่ ๒ กับเสาหลักกรรมฐาน โดย วีระวงศ์

ในฉบับที่แล้ว ผู้เขียนได้กล่าวถึงประวัติและความสำคัญของวัดบรณนิवासโดยย่อ
และได้พาชมสถานที่บางส่วนของวัด ในฉบับนี้ ผู้เขียนขออนุญาตพาชมวัดบรณนิवास
ต่อไป



พระอุโบสถ วัดบรณนิवास

หากเดินผ่านไปด้านหลังของกุฏิรวมช่างทางทิศตะวันออกภายในบริเวณวัด จะเห็น
เขตกำแพงแก้วพระอุโบสถ ก่อนจะเปิดประตูไม่เข้าไปสู่เขตพระอุโบสถ จะเห็นภูมิ
กรรมฐานหลังน้อยที่ดูพอเหมาะกับการบำเพ็ญสมณธรรม นี่แหละคือความพยายามใน
การส่งเสริมการปฏิบัติของบูรพาจารย์ของวัดนี้ สำหรับพระอุโบสถเป็นสถาปัตยกรรม
ไทยในสมัยรัชกาลที่ ๔ ภายในประดิษฐานพระปฏิมาประธานสมัยสุโขทัยปางมารวิชัย
มีนามว่า “พระทศพลญาณ” และยังมีจิตรกรรมฝาผนังฝีมือ “ขรัวอินโข่ง” จิตรกร
เอกสมัยรัชกาลที่ ๔ ด้านหลังพระอุโบสถคือ พระเจดีย์สี่ห้องและพระวิหารรายรอบ

ถ้าการฆ่าตัวตายสามารถหนีปัญหาได้จริง ทำไมวิญญาณของเธอถึงยังทุกข์ทรมาน ทำไมยังต้องวนเวียนอย่างไม่รู้เหนือรู้ใต้ ไม่เคยมีความสุข เวียนฆ่าตัวตายแบบเดิมซ้ำ ๆ ซาก ๆ โดยไม่อาจรู้ว่บ้านปลายอยู่ที่ไหน...ความทุกข์ทรมานเช่นนี้ยังจะยืดยาวออกไปอีกนานเพียงไร

ฉันมองขวดยานอนหลับบนโต๊ะ มองมันอย่างตั้งใจ ก่อนหยิบบันทึกลงถึงขยะอย่างไม่ลังเล รู้สึกเหมือนเอาความโง่เขลาทิ้งไปโดยไม่รู้สึกเสียดาย

จากนั้นค่อยคุกเข่า พนมมือ สายตาทอดมองวิญญาณดวงนั้นด้วยความรู้สึกเมตตา ระลึกถึงบุญกุศลทั้งหมดทั้งปวงที่ได้กระทำ จนหัวใจเกิดความอบอุ่น อิ่มเต็ม ก่อนที่จะอุทิศบุญกุศลทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้แก่ “เธอ”

ฟ้าสว่าง...สวย...อากาศโปร่ง...สบาย ท้องฟ้ากว้างใหญ่ไพศาล จิตใจเปิดกว้าง ไม่ผิดกับปากฟ้าที่ปรากฏต่อหน้า สัมผัสถึงความสุขที่เดินทางมากระทบใจ ฉันมีความสุข และยิ้มได้ทั้งที่ปัญหามากมายยังเรียงราย รออยู่เบื้องหน้า

“ปัญหา” ก็คือ “ปัญหา” ปัญหาไม่ใช่ตัวทุกข์...มีปัญญาร่างนี้ได้ ก็ต้องมีปัญญาใช้หนี้...ลูกชายตายไปก็จริง แต่ฉันยังเหลือพ่อแม่ที่ฉันรัก ที่ยังต้องดูแลอยู่...ปัญหามีไว้ให้แก้ไข ไม่ใช่มีไว้ให้กลัว ให้วุ่น เป็นทุกข์

เมื่อเข้าใจเช่นนั้น หัวใจก็เหมือนถูกปลดตรวนบางอย่างออกไป เข้าใจฉันเหมือนได้เกิดใหม่ ส่วน “ฉัน” คนเก่าตายไปแล้วตั้งแต่เมื่อคืน...วันใหม่เดินทางเยือนหลังจากผ่านคืนอันเหน็ดเหนื่อย...แล้วร้าย

ฉันยังมีโอกาสพบวันใหม่ ฟ้าใส เพราะคิดถูก ตัดสินใจถูก น่าสงสารก็แต่ “เธอ” ผู้อยู่ห้องเดียวกัน...ไม่รู้ว่ คืนอันเลวร้าย เหน็ดเหนื่อย และทุกข์ทรมานของเธอจะทอดระยะเวลาไปอีกเนิ่นนานเพียงใด...อีกนานสักแค่ไหนหนอ เธอถึงจะได้พบกับเช้าวันใหม่...เช่นเดียวกับฉัน...

สารบัญ ↩

ถ้าเราสังเกตให้ดีเราจะพบความน่าทึ่งของธรรมจักร
ธรรมจักรกับปวัตตสูตรไม่ได้เริ่มต้นด้วยการบอกว่าการปฏิบัติอย่างไรถึงจะเป็นทางที่ถูก
ธรรมจักรเริ่มต้นบอกว่าทางปฏิบัติที่ดีมี ๒ ทาง เริ่มเรียนสิ่งที่ผิดเสียก่อน
พวกเราด้วย หัดรู้จักสิ่งที่ผิดก่อน แล้วมันถูกเอง
เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าแสดงธรรมกัณฑ์แรก
ไม่ได้บอกเลยว่าการปฏิบัติที่ถูกให้ทำอย่างไร
ท่านกลับบอกว่าสิ่งที่ผิดมี ๒ อย่าง เป็นความสุดโต่ง ๒ ด้าน

ด้านหนึ่งสุดโต่งในข้างตามใจกิเลส เรียกว่ากามสุขัลลิกานุโยค
เวลากิเลสมันครอบงำใจหรือเราตามใจกิเลส เราจะทำอะไรบ้าง
เราจะวิ่งไปดู เราจะวิ่งไปฟัง เราจะวิ่งไปดมกลิ่น
ลิ้มรสสัมผัส เราจะวิ่งไปคิด ทำไปตามที่กิเลสสั่ง
เช่น อยากดูก็เลยวิ่งไปดู ทำไมท่านห้าม ท่านบอกว่าอันนี้ไม่ใช่ทาง
เมื่อจิตของเราวิ่งไปดู เราจะลืมรูปรูปร่างกายใจตนเอง
สังเกตไหมตอนที่เราไปดู เราจะลืมตัวเราเอง ขาดสติเรียบร้อยไปแล้ว หลงไปดู
ถ้าใจเราไปจ่อจ้องอยู่ที่เดียวนั้นคือการเพ่ง
แต่ถ้าดูดาดๆ เดี่ยวดูนั้นดูนี่ดูเรื่อย ๆ แล้วลืมตัวเองนะ นี่คือการเผลอไป
สิ่งที่ผิดก็มีเผลอกับเพ่ง

การเพ่งสังเกตไหมบางที่เราเริ่มลงมือปฏิบัติใจเราก็จะที่่อๆ
กำหนดแล้วก็แข็งที่่อๆ นั่นเป็นการบังคับตัวเอง
เรียกว่าอัตตกิลมถานุโยค สุดโต่งอีกข้างหนึ่ง
สุดโต่งมี ๒ ข้าง ข้างตามใจกิเลส วิ่งไปดู วิ่งไปดมกลิ่นตนเอง วิ่งไปฟังก็ลืมตนเอง
เราจะลืมตัวทั้งวันนะ แล้วสังเกตต่อไป นั่งฟังหลวงพ่อบุญนี้ ไม่ได้ฟังอย่างเดียว
แต่ฟังไปคิดไป ดูออกไหม ฟังไปคิดไป ฟังไปคิดไป คิดเยอะกว่าฟังอีก
หัดรู้อย่างนี้นะ ในที่สุดเราจะรู้สภาวะ
จิตของเราหลงไปทางตาเราก็รู้ จิตหลงไปทางหูก็รู้
จิตหลงไปในโลกของความคิด หลงทางใจเราก็รู้
ทันทีที่รู้ว่ามันหลงไปเราจะตื่นขึ้นมาในฉับพลันเลย ไม่ต้องทำอะไรมันตื่นเอง

ขอให้รู้สภาวะลงปัจจุบันได้จะตื่นทันทีเลย เพราะฉะนั้นทางผิดอันแรกเลย
ผิดสุดโต่งเลย ที่อันตรายที่สุดคือหลงไป
หลงไปดู หลงไปฟัง หลงไปคิด นี่หลงทั้งวัน
แล้วคนเราหลงกันทั้งโลก หากคนรู้สึกตัวหายาก
จิตที่หลงๆ เป็นจิตมีโมหะ
เพราะฉะนั้นถ้าสังเกตให้ดีจะเห็นว่าคนมีจำนวนน้อย แต่สัตว์มีจำนวนเยอะ
เพราะว่ามีโมหะ ต้องไปเป็นสัตว์เดรัจฉาน ฝูงหนึ่งๆ เยอะ
คนมีจำนวนน้อยเกิดที่ละคนสองคน
สัตว์เกิดทีหนึ่งเป็นร้อยเป็นพัน เพราะว่าโมหะมันเยอะ
นี่สุดโต่งอันหนึ่งที่พระพุทธเจ้าบอกไม่ให้ทำ
คือเผลอไปหลงไป ตามใจกิเลส อยากดูวิ่งไปดู ลืมตัวเอง อยากฟังวิ่งไปฟัง ลืมตัวเอง
อยากรู้เรื่องวิ่งไปคิด แล้วก็ลืมตัวเอง มีแต่เรื่องลืมตัวเอง
สุดโต่งอันที่สอง เรียกว่าอัตตภิสมถาญโยค การทำตนเองให้ลำบาก
ทำตนเองให้ลำบากนี้มีหลายตีกิริ
แต่ย่อยๆ ลงมาก็คือทำกายให้ลำบากกับทำใจให้ลำบาก
ทำกายให้ลำบากก็เช่น ทรมานกายต่างๆ นานา รวมทั้งพวกเราด้วย ทรมานนิดหน่อย
ไปเดินนะเมื่อยจะตายใช่ไหม แต่เราเดินชอบปีงไม่เมื่อย
ไปเดินจงกรมจะเมื่อยรู้สึกไหม เพราะอะไร เพราะเราดัดแปลงท่าเดิน
จำไว้ว่าการดัดแปลงท่าเดินหรือดัดแปลงอะไรก็ตามเกี่ยวกับกายกับใจเรา
เป็นแค่อุบายเท่านั้น อุบายของอาจารย์ แต่พระพุทธเจ้าไม่ได้สอน
อย่างการรู้กาย อาจารย์สอนให้เราค่อยๆ ค่อยๆ ขยับอะไรอย่างนี้
พระพุทธเจ้าสอนง่ายกว่านั้น
พระพุทธเจ้าสอนภิกษุทั้งหลายให้เธอมีความรู้สึกตัว รู้สึกรู้สิดูคือไม่ใจลอยไป
ภิกษุทั้งหลายให้เธอมีความรู้สึกตัว
กายของเธอมันเป็นอย่างไร มันอยู่ในอาการอย่างไร รู้ว่าอยู่ในอาการอย่างนั้น
กายมันเป็นยังไงว่ามันเป็นอย่างนั้น ไม่ใช่ไปแกล้งดัดแปลงอาการทางกาย คนละอันกัน
เพราะฉะนั้นสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน
กับสิ่งที่อาจารย์รุ่นหลังๆ ท่านสร้างขึ้นมานั้น ไม่ค่อยตรงกัน

...ฉันมาเพื่อฆ่าตัวตาย...

แต่ยามที่ได้เห็นร่างของ “เธอ” เดินถือมีดทะลุประตูห้องน้ำเข้าไป ทำให้เกิด
ความหดหู่เกินระงับ ไม่จำเป็นต้องเห็นภาพภายใน...แค่ได้ยินเสียงน้ำไหลลงอ่าง
และลั่นของพื้น มันก็เกิดภาพขึ้นมาในใจ ...น้ำที่ไหลพร้อมกับสายเลือดสีแดงฉาน
สามารถสะบัดชีวิตผู้คน สะบัดชีวิตเด็กสาวผู้โง่เขลามารู้สึกคนแล้ว

ความหวาดกลัวที่มีต่อเพื่อนต่างภพหายไปแล้ว ฉันนั่งนิ่งเหมือนไม่มีวิญญาณ
นัยน์ตาเบิกมองประตูห้องน้ำอย่างรอคอยว่าเมื่อใดหนอ เธอจะเดินออกมา

ไม่นาน...เธอก็เดินออกมาด้วยร่างเปียกโชก มีหยาดน้ำไหลนองพื้นตามหลังเป็น
ระยะ ชุดสีขาวถูกย้อมจนแดงฉานด้วยเลือด นัยน์ตาเหม่อลอยเชื่องซึม เดินแว้งคว้าง
กลับไปกลับมาภายในห้อง เหมือนคนหาทางออกไม่เจอ

ฉันอยากร้องให้...ร้องให้อย่างไม่มีเหตุผล...คำพูดตนเองแว่วย้อนกลับมาในหู

“ในเมื่อกล้าทำเรื่องผิด ๆ มาตั้งเยอะ...ทำไมถึงไม่กล้าทำเรื่องที่ถูกสักเรื่องล่ะ”

“เลิกคิดฆ่าตัวตายซะ แล้วหันหน้ามาต่อสู้...ปัญหาไว้ให้แก้ ไม่ใช่มีไว้ให้กลัว...”

น่าขัน...ฉันบอกให้คนอื่นเลิกฆ่าตัวตาย ทั้งที่ตนเองกำลังเตรียมฆ่าตัวตาย

โดนคำพูดตนเองกระแทกใจเช่นนี้ ทำให้ตาสว่างขึ้นมา...

การที่ฉันคบกับซาตานตนนั้น ทำให้สร้างความผิดพลาดมากมาย...เหตุใดต้องมา
ทำผิดซ้ำอีกด้วยการฆ่าตัวตาย

ความตายเป็นเรื่องน่ากลัว คนธรรมดาทั่วไปไม่มีใครไม่กลัวตายบ้าง...ถ้าเรากล้า
ที่จะฆ่าตัวตายได้ ทำไมถึงไม่ใช้ความกล้านั้นไปต่อสู้แก้ไขปัญหา...ต่อให้ปัญหานั้น
หนาแค่ไหน มันก็ไม่เกินความตาย!

หากให้ผู้อื่นมาเห็นดวงวิญญาณเด็กสาวเดินวนเวียนอยู่ภายในห้องด้วย
สภาพสยดสยองเช่นนี้ คงหวาดกลัวแทบสิ้นสติ...แต่ฉันกลับได้สติ และมองเห็น
บางเรื่องอย่างลึกซึ้ง

“แล้วคุณมาที่นี่ทำไม!” คำถามของเธอย้อนกลับมาอีกครั้ง...

สิ่งที่ฉันหยิบออกมาจากกระเป๋าคือยานอนหลับขวดใหญ่ ฉันจองห้องสุดหรู
ชั้นบนสุดของโรงแรมก็เพื่อให้มันเป็นหลุมฝังศพชั้นดี เป็นที่ฝังร่างในวาระสุดท้าย...



เรื่องที่ฉันเล่าให้เด็กสาวฟังนั้นเป็นเรื่องจริง เพียงแต่มันไม่ได้จบลงแค่นั้น...
ผู้หญิงที่มั่งมัน สร้างเนื้อสร้างตัวเพื่อเลี้ยงลูก ลบคำสบประมาท สามารถประสบความสำเร็จในตอนแรกก็จริง ลูกชายเธอเป็นคนดี เป็นชายหนุ่มอนาคตไกลก็จริง...
แต่โลกไม่เคยมีความแน่นอน... เทพนิยายแท้จริงไม่ได้จบแค่... แล้วเจ้าชาย
เจ้าหญิงก็แต่งงาน อยู่กันอย่างมีความสุขชั่ววันจันทร์...

เมื่อลูกของผู้หญิงคนนั้นเรียนจบ ทำงานเป็นหลักฐานจนวางใจได้ เธอก็เปิด
ตัวเองรับกับความรักครั้งใหม่... แต่น่าสมเพชที่ความรักครั้งนี้มาพร้อมกับซาตานโฉด!

เธอหลงรักซาตานโฉดที่อายุแก่กว่าลูกชายตัวเองไม่กี่ปี ถูกมันปอกลอก
หลอกหลวงจนหมดตัว เพื่อนฝูงเบือนหน้าหนี ธุรกิจที่สร้างมาด้วยน้ำพักน้ำแรงต้อง
ล้มละลาย เป็นหนี้สินหลายสิบล้าน ที่หนักกว่านั้นคือลูกชายคนดี ที่เคยเป็นกำลังใจ
เข้าใจแม่มาตลอดกลับตายลงทั้งที่ยังหนุ่ม ตายในวัยที่ไม่สมควร ด้วยอุบัติเหตุที่
ไม่ใช่ความผิดของเขา

เธอไม่มีอะไรเหลืออีกแล้ว ทั้งทรัพย์สิน ชื่อเสียง คนรัก ลูกรัก... แล้วยังมีเจ้าหนี้
ไล่จี๋ ตามทวงจนกินไม่ได้ นอนไม่หลับ ประสาทผวา หาททางออกไม่เจอ... ก็ในเมื่อ
ชีวิตมันไม่มีอะไรเหลืออย่างนี้... เธอจะมีชีวิตอยู่ทำไม?

ฆ่าตัวตาย... หนีปัญหาเสีย เป็นทางเลือกที่ดีที่สุด...

ห้อง ๒๕๐๑ เป็นสถานที่เหมาะจะฝังร่างในวาระสุดท้าย... เป็นสถานที่ ที่เธอ
ไม่เคยรู้มาก่อนเลยว่า... เคยมีเด็กสาวคนหนึ่งได้กระทำอย่างที่เราคิด ล่วงหน้าใน
ห้องนี้มาก่อนแล้ว...



แต่อาจารย์สร้างขึ้นมาเป็นอุบาย

อาจารย์เคยทำอย่างนี้แล้วรู้สึกดีก็เอามาสอนเรา

พวกเราที่เคยไปติดรูปแบบจนกระทั่งละเลยเนื้อหาสาระที่พระพุทธเจ้าสอน

จุดสำคัญจะรู้กายนั้น พระพุทธเจ้าสอนภิกษุทั้งหลายให้เธอมีความรู้สึกตัว

รู้สึกตัวเป็นไหม มีแต่ลืมตัว รู้สึกตัวไม่ได้แปลว่าเพ่งไว้ด้วย

ของเราพอจะไปรู้ตอที่เพ่งตอ รู้มีอีกเพ่งมือ

รู้ลมหายใจเพ่งลมหายใจ รู้เท้าที่เพ่งเท้า เพ่งแล้วใจจ่อหนึ่งๆ ไว้

จิตใจเป็นของที่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงแสดงไตรลักษณ์ตลอดเวลา

เราไปเพ่งให้มันนิ่งๆ นี่ทรมานใจ

ส่วนกายก็ทรมานกาย ต้องอย่างโน้น ต้องอย่างนี้ ต้องอดข้าว ต้องนอนบนหนาม

ต้องเดินทำนี่ซ้าๆ ต้องขยับทำนี่ อย่างนี้ทรมานทั้งนั้น

รู้อย่างที่เขว่าเป็นสิ ง่ายๆ

ภิกษุทั้งหลายให้เธอมีความรู้สึกตัวในการยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พุท คิด

เหลียวซ้ายแลขวา ครองผ้าจีวรสังฆาฏิ ขยับเขยื้อนอะไรคอยรู้สึก

รู้สึกคือไม่ใจลอยไป ในขณะที่เดียวกันก็ไม่เพ่งกายด้วย

คำว่า ‘รู้สึก’ ก็คือไม่เผลอไปใจลอยไป ไม่ไปเพ่งมันไว้ด้วย

รู้สึกกาย เห็นร่างกายมันเคลื่อนไหว เห็นมันพยักหน้า

ถ้ารู้สึกถูกต้องมันจะตื่นขึ้นมาเหมือนกับที่รู้ทันว่าจิตไปคิดนั่นแหละ

เพราะฉะนั้นไม่ว่าจะรู้กายหรือรู้ใจ ถ้ารู้ถูกต้องนะ สติเกิดเหมือนกันเปี้ยวเลย

ไม่มีนะสายกายสายจิตอะไรนั่นเป็นของหลอกเด็ก

เบื้องต้นบางคนดูกายก่อน ดูกายแล้วก็รู้จิต บางคนดูจิตก่อน ดูจิตแล้วมันก็รู้กาย

รวมความแล้วก็คือรู้ทั้งรูปทั้งนามนั่นแหละ

รู้แล้วเป็นยังงี้ รู้แล้วก็เห็นความจริงของรูปของนาม

พระพุทธเจ้าท่านเลยสอนบอกว่าสุดโต่ง ๒ ข้างไม่เอา

เผลอไปตามใจกิเลส กับบังคับกดขี่ตนเอง

สรุป พระพุทธเจ้าเทศนาแก่นักบวชแรกสอนอย่าหลงตามกิเลสไป เผลอใจลอยไป

อย่าทำตนเองลำบาก อย่าบังคับกาย อย่าบังคับใจ

ทางสายกลางอยู่ตรงไหน ให้รู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง

ถ้าเมื่อไหร่เราผลอไป เราจะรู้กายรู้ใจไม่ได้
ถ้าเราเพ่งไว้ กำหนดไว้ ประคองไว้ ควบคุมไว้ เราจะรู้กายรู้ใจที่ไม่ตรงความเป็นจริง
เพราะมันนิ่งผิดความเป็นจริง มันไม่แสดงไตรลักษณ์หรอก
มันที่ๆ อยู่ นั่นแหละ ก็วันก็ที่ๆ ก็ปีก็ที่ๆ
ยิ่งฝึกจนแก่ ยิ่งบังคับเก่ง เพราะรู้สึกว่าเป็นอัตตา เป็นของบังคับได้
เห็นโน่นไปเลย เป็นมิจฉาปฏิญญาไป
ต้องระวัง ดูของจริงจะเห็นบังคับไม่ได้

เพราะฉะนั้นการที่รู้กายรู้ใจตามความเป็นจริงนี้แหละ
เรียกว่าการเจริญสติ ทางสายกลางอยู่แค่นี้เอง
เราจะรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริงได้ถ้าไม่สุดโต่ง ๒ ข้าง
ถ้าผลอไปเราจะรู้กายรู้ใจไม่ได้
ผลอไปดูก็สั่นกายสั่นใจ ผลอไปคิดก็สั่นกายสั่นใจ นี่สุดโต่งข้างหลง
ถ้าเราไปเพ่งเอาไว้ เราก็รู้กายรู้ใจไม่ตรงความเป็นจริง
เพราะหัวใจของหลักวิปัสสนา ให้รู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง
ถ้าผลอ รู้กายรู้ใจไม่ได้ ถ้าเพ่งเอาไว้ กำหนดเอาไว้ กายกับใจจะนิ่งผิดความเป็นจริง
ถ้ารู้ตามความเป็นจริงแล้วอะไรจะเกิดขึ้น ตอนท้ายท่านจะจบธรรมจักรด้วยบทนี้
ท่านบอก จักขุ อูทะปาติ ดวงตาเกิดขึ้น
อันนี้เป็นสำนวนของหลวงพ่อดุริต ไม่ใช่ว่าของหลวงพ่อดุริต
หลวงพ่อดุริตท่านเคยเทศน์ให้ฟัง จักขุ อูทะปาติ
ท่านแปลอย่างนี้ไม่เหมือนตำราทีเดียว
ท่านบอกว่ามันเป็นดวงตาภายในเกิดขึ้น สามารถเห็นตัวสภาวะ
เช่น เราเห็นว่าจิตเราวิ่งไปคิดแล้ว เห็นว่าจิตเราไปเพ่ง
เห็นตัวสภาวะ เรียกว่ามีดวงตาเห็นธรรม
สิ่งที่เรียกว่าธรรมของท่าน ท่านหมายถึงรูปธรรม
ร่างกายเคลื่อนไหว มีดวงตาเห็น คือมีความรู้สึก รู้สึกถึงรูปที่เคลื่อนไหว
จิตใจเคลื่อนไหว เราก็มีดวงตาเห็น คือรู้สึกถึงจิตใจที่เคลื่อนไหว
ต่อไปเราก็จะเกิด ญาณัง อูทะปาติ ความหยั่งรู้
เราจะเห็นเลยว่าสิ่งที่เคลื่อนไหวอยู่นั้น

ไม่จริง...ฉันได้คำตอบ เมื่อเห็นสิ่งผิดปกติบางอย่างจากโทรศัพท์ที่อยู่ในมือ...
โทรศัพท์เครื่องนี้ไม่มีสายต่อ...มันเป็นโทรศัพท์โบราณดีไซน์สวย ที่ใช้วางเป็นเครื่อง
ประดับห้อง!

โทรศัพท์ที่ใช้จริงวางอยู่ข้างหัวเตียง...แล้วเมื่อครู่ฉันพูดคุยได้อย่างไร...และ
กำลังพูดอยู่กับใคร?

แสงสว่างหรือโดยไม่มีใครไปทำอะไร ฉันมองเห็นเงาร่าง ๆ นั่งหันหลังอยู่
บนเตียง เส้นผมยาวปรกต้นคอของ “เธอ” ขวนให้รู้สึกวังเวง ร่างนั้นชัดเจนขึ้น
จนสังเกตได้ว่าเธอกำลังวางโทรศัพท์ บรรยากาศในห้องเย็นยะเยียบ...เย็นจนหนาว
สะท้านถึงขั้วหัวใจ

ฉันหวาดกลัวจนทำอะไรไม่ถูก นอกจากนั่งนิ่งและมอง นัยน์ตาเบิกค้ำไม่
สามารถปิดหนีภาพที่ไม่อยากเห็น...ผู้หญิงคนนั้นลุกจากเตียงอย่างลอย ๆ
ไม่มีสติ ศีรษะก้มต่ำเหมือนแบกความเศร้าโศกเหลือประมาณ เธอเดินไปทางโต๊ะ
เครื่องแป้งแล้วหยิบบางอย่างขึ้นมา ฉันใจหายวาบเมื่อเห็นมิดคัมกริบบอยในมือข้างนั้น...
รู้ว่าเธอกำลังจะทำ “อะไร” ต่อไป

...อย่า...อย่าทำนะ...

ความกลัวจางหายเมื่อเกิดความรู้สึกใหม่มาแทนที่... ฉันอยากตะโกนร่ำร้อง
เรียกเตือนสติเธอคนนั้น...บอกว่าอย่าทำอะไรบ้า ๆ...อย่าฆ่าตัวตาย...อย่าทำความผิด
ที่ไม่มีโอกาสกลับมาแก้ไขอย่างนี้เลย...ความอยากจะช่วยเหลือ ทำให้ฉันกล้าเฝ้ามอง
ใบหน้าเด็กสาวเต็มตา...

เธอไม่ได้หันมามองฉันเลย ดวงตาลอยคว้างไร้จุดหมาย เดินช้า ๆ ไปทาง
ห้องน้ำอย่างไม่รู้เนื้อรู้ตัว เสมือนถูกความโง่เขลาควบคุม ถูกความโศกเศร้าบดบัง
สายตา

“อย่า...อย่าทำ...อย่างนั้น” ฉันหลุดเสียงออกมาไม่เกรงกระшиб

เธอไม่รู้รู้สึกอะไร...ฉันต่างหากที่เป็นฝ่าย “รู้สึกตัว”

“หนูไม่มีความกล้า ไม่มีความเข้มแข็งขนาดนั้น” เสียงอ่อนอ่อย จนนอนแอ
ปลุกโทสะฉ่นขึ้นมา

“ในเมื่อกล้าทำเรื่องผิด ๆ มาตั้งเยอะ ทำไมถึงไม่กล้าทำเรื่องที่ถูกสักเรื่องล่ะ!”

เสียงจากโทสะฉ่น เหมือนจะปลุกไฟมานะเด็กสาวคนนั้น เพราะเสียงตอบมา
ทำให้ฉ่นใจขึ้นขึ้น

“หนูมีโอกาสทำอย่างนั้นได้จริง ๆ หรือ?”

“จริงสิ...เลิกคิดฆ่าตัวตายซะ แล้วหันหน้ามาต่อสู้...ปัญหามีไว้ให้แก้ ไม่ใช่มี
ไว้ให้กลัว...”

“คุณแน่ใจหรือว่า ถ้าเราไม่กลัวปัญหา หันหน้าเข้าสู่ แล้วแก้ไขมัน ทุกปัญหา
จะคลี่คลายได้?”

“แน่ใจ!” ฉ่นตอบอย่างมั่นใจ

ทันใดนั้นฉ่นก็ได้ยินเสียงหัวเราะบาดหูมาจากโทรศัพท์ เสียงหัวเราะที่แฝงความ
เสียดเย้ย โยไฟ มีความขมขื่น เจ็บปวด ทุกข์ทนกระจ่ายออกมาอย่างปิดไม่มิด

“แล้ว...คุณ...มาที่นี่...ทำไม?” คำถามเนิบช้า เน้นคำ ชวนชวนลูกชู้ “มาทำไม!”

“หนู...หนู...” ฉ่นถามเสียงแปร่งแปลก “ทำไมถึงถามอย่างนั้น...แล้ว...หนูโทร
มาจากห้องไหน?”

นี่เป็นโทรศัพท์ภายในโรงแรม ต้องเป็นคนในนี้ หรือไม่ก็โอเปอเรเตอร์ต่อให้
ถึงคุยกันได้...เด็กคนนี้อยู่ห้องไหน รู้อะไรเกี่ยวกับตัวฉ่น ถึงสนใจถามอย่างนั้น...

“ห้อง...๒...๕...๐...๑...” คำตอบช้า...ซัด ทุกคำ... ก่อนเสียงขาดหาย เหลือ
เพียงความเงียบ...เงียบกริบ ไร้สัญญาณใด ๆ

ห้อง ๒๕๐๑ ...ห้องเดียวกัน...มันเป็นการล้อเล่นใช่ไหม...ห้องนี้ต้องมีกล้อง
วงจรปิดแน่ ๆ เด็กคนนั้นเห็นการกระทำของฉ่นจึงโทรมากลั่นแกล้ง...กวนประสาท

มีแต่ความเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ เปลี่ยนไปเรื่อย ๆ ไม่คงที่หรอก
ร่างกายของเราก็ไม่คงที่ จิตใจของเราก็ไม่คงที่
ดี๋ยวสุข เดี่ยวทุกข์ เดี่ยวดี เดี่ยวร้ายนะ เดี่ยวเป็นกุศล เดี่ยวเป็นอกุศล
เดี๋ยววิ่งไปทางตา วิ่งไปทางหู วิ่งไปทางใจ มีแต่ของเปลี่ยนแปลง
พอหยั่งรู้ตามรู้نان ๆ ไปปัญญาจะเกิด
ท่านบอก ปัญญา อุทะปาติ ปัญญาเกิดขึ้น ปัญญาคือความเข้าใจไตรลักษณ์นั่นเอง
จะเห็นเลยว่ากายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเราหรอก
เป็นสภาวะธรรมอันหนึ่ง มีเหตุก็เกิด หมดเหตุก็ดับ เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา
บังคับไม่ได้ ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ บังคับไม่ได้ ปัญญาจะเห็นอันนี้
ต่อไป วิชา อุทะปาติ คือความหยั่งรู้ในอริยสัจ
รู้เลยว่ารูปนามกายใจไม่ใช่ตัวเรา เป็นตัวทุกข์
เป็นธรรมชาติอันหนึ่ง เป็นตัวทุกข์ ไม่ใช่ตัวเราหรอก
แต่ถ้าเราเกิดไปอยากไปยึดมาก ใจเราก็จะพลอยทุกข์ไปด้วย เรียกว่ามีวิชาแล้ว
พอจะเข้าใจอริยสัจจันต ๆ หน่อย ๆ ยังไม่แจ้งทีเดียวหรอก
คนที่แจ้งอริยสัจคือพระอรหันต์เท่านั้น เข้าใจยากนะ อริยสัจ
เสร็จแล้วท่านบอกว่าตัวสุดท้ายเลย อาโลโก อุทะปาติ
แสงสว่างเกิดขึ้น นี่เป็นกระบวนการของการเกิดอริยมรรค
ในขณะที่จะเกิดอริยมรรค เราตามรู้รูปรู้นามรู้กายรู้ใจไปตามที่เขาเป็น
ไม่เข้าไปเพ่งไว้ บังคับไว้
ถึงจุดที่กำลังอินทรีย์ของเราแก่กล้าพอแล้ว จิตจะรวมเข้าอัปปนาสมาธิ
รวมเองนะ ไม่ต้องน้อมใจรวม ไปรวมของเขาเอง
ถัดจากนั้นจะเกิดสภาวะธรรม เกิดดับขึ้นมา
สองขณะหรือสามขณะ แต่ละคนไม่เหมือนกัน
คนไหนที่ปัญญาแก่กล้าจะเห็นสภาวะธรรมเกิดดับขึ้นสองขณะเท่านั้น
คนไหนที่ปัญญาไม่แก่กล้าจะเห็นสามขณะ
ถัดจากนั้น จิตจะเริ่มปล่อยวางการรับรู้ตัวสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น
จะเริ่มทวนกระแสเข้าหาธาตุรู้
เมื่อทวนกระแสเข้าหาธาตุรู้แล้ว อาสวกิเลสที่ห่อหุ้มธาตุรู้จะถูกรวมรรคทำลายลงไป

มันจะแหวกออกไป เสร็จแล้วแสงสว่างก็จะปรากฏขึ้นจากความไม่มีอะไร
ครูบาอาจารย์ท่านเล่าให้ฟัง ไม่ใช่หลวงพ่อบุญแต่เองหรอก ในที่สุดแสงสว่างเกิดขึ้นมา
ทำไมมีแสงสว่างเกิดขึ้น
เพราะจริงๆ แล้ว ตัวจิตแท้ๆ ตัวธรรมชาติรู้ล้วนๆ แท้ๆ
ไม่มีรูปลักษณะอะไรที่สำคัญมันหมายรู้ได้เลย
เขาก็แสดงควมมีอยู่ของเขาขึ้นมา
กลายเป็นแสงสว่างขึ้นมา แล้วก็เปิดบานขึ้นมา
หลวงปู่ดูลย์เรียกว่าจิตยัม ตรงนี้ เพราะฉะนั้นกระบวนการของมันมีนะ
ตรงที่มันประหารแหวกสังโยชน์ออกไปตัดอาสวะขาดลงชั่วครา
หนึ่งขณะจิตเท่านั้น ไม่มีสองขณะ
ตรงที่เข้าไปรู้นิพพานแท้ๆไม่มีอะไรเลย
สองขณะบ้าง สามขณะบ้าง แต่ละคนไม่เหมือนกัน
ถัดจากนั้นจิตจะถอนออกจากอุปปาสมาธิ ถอนออกมาอยู่กับโลกข้างนอกนี้
แล้วจิตมันจะทวนเลยว่าที่ผ่านมาเมื่อเกิดอะไรขึ้น กิเลสตัวไหนหายไป
กิเลสตัวไหนยังอยู่ มันจะทวนกระแสนย้อนกลับไปดู มันจะไม่สงสัย
มันจะรู้ว่าเกิดอะไรขึ้น จบธรรมจักร ท่านจะจบลงตรงนี้
ตรงที่ จักขุ อุทะปาติ ดวงตาเกิดขึ้น
ญาณัง อุทะปาติ ญาณคือความหยั่งรู้เกิดขึ้น
ปัญญา อุทะปาติ ความเข้าใจไตรลักษณ์เกิดขึ้น
วิชชา อุทะปาติ ความเห็นอริยสัจจ์เกิดขึ้น
อาโลโก อุทะปาติ แสงสว่างเกิดขึ้น คอยตามรู้ตามดู
เพราะฉะนั้นต้นทางของการปฏิบัติคือรู้สึกตัวบ่อยๆ
ไม่ใช่เพ่ง เพ่งไว้จะไปพรหมโลก

เทศน์ที่สวนโพธิญาณอรัญญวาสี เมื่อวันที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๔๘

พระปราโมทย์ ปาโมชฺสี

สารบัญ ↩

หัวใจฉันเจ็บแปลบ ไม่ผิดกับถูกมีดปลายแหลมทิ่มแทง เจ็บปวดจนชา...ชาจน
หวนระลึกถึงเรื่องบางเรื่อง...

“เคยมีผู้หญิงคนหนึ่ง ท้องตอนอายุพอ ๆ กับหนู...” ไม่รู้ว่าคำพูดเหล่านี้หลุด
จากปากฉันได้อย่างไร “เธอคิดจะทำแท้ง แต่พ่อแม่รู้เข้าก่อน...เธอโดนพ่อตบเสีย
จนหน้าชา ถูกด่าด้วยถ้อยคำรุนแรง...

... “มึงทำชั่วไปแล้ว ยังคิดจะทำชั่วซ้ำจนกลายเป็น นังสารเลวหรือไง ถึงจะ
พอ” ...

พ่อตาเธอรุนแรงมาก ใช้คำพูดอย่างไม่เคยใช้มาก่อน ถ้อยคำรุนแรงจนสะท้อน
ในอก เจ็บปวดไปถึงหัวใจ...แต่มันทำให้เธอได้สติ...คนเราพลาดทำผิดกันได้ แต่เมื่อ
ผิดแล้วย่ำผิดซ้ำ...

เธอคลอดลูกมาเป็นเด็กผู้ชายน่ารัก...เมื่อเห็นหน้าของแกแล้ว เธอก็ตั้งปณิธาน
เลยว่า จะเลี้ยงดูแก่ให้ดีที่สุด ให้เป็นชายที่ดี ไม่เหมือนกับพ่อของแก...”

ฉันเจ็บ...เจ็บไปนาน จนอีกฝ่ายต้องส่งเสียงถาม

“แล้วเธอคนนั้นเป็นยังไง...แล้วลูกของเธอเป็นยังไง”

“หลังคลอดลูก เธอก็ดพินกลับไปเรียนต่อจนจบ แล้วตั้งใจมานะทำงานเพื่อ
เลี้ยงลูกกลับบ้านมาสบประมาทของทุกคน...เธอโชคดีที่ยังมีพ่อแม่เข้าใจ ให้โอกาส ยอม
ช่วยดูแลเลี้ยงลูกให้เธอ จนเขาเป็นเด็กดี มีความคิด บาดแผลและความผิดจากอดีต
ผลักดันทำให้เธอต้องสู้ คำดุด่า รุนแรงจากพ่อทำให้ไม่ย่อท้อ ถอยหลัง เธอรู้ว่า
พ่อตาเพราะรัก...เพราะเสียใจต่อการกระทำของเธออย่างรุนแรง เธอจึงใช้คำดุด่า
นั้นมาเป็นแรงใจ แรงผลักดัน ไม่ยอมแพ้จนสามารถสร้างเนื้อสร้างตัวได้สำเร็จ
ลูกชายของเธอโตเป็นชายหนุ่มที่ดี มีอนาคตไกล...”

“คุณพูดเหมือนเทพนิยาย” เสียงเด็กสาวคล้ายจะหยัน “หนูคงทำอย่างที่หนูพูด
ไม่ได้หรอก”

“ยังไม่ลองทำเลย ทำไมถึงคิดว่าทำไม่ได้”

หนูอายุพ่อแม่...หนูจะฆ่าตัวตายให้เขาดู...ฆ่าลูกของเขาด้วย ให้เขารู้สึกผิดไปตลอดชีวิต”

ฉันถอนใจกับความคิดเช่นนั้น...คิดหรือว่าโลกนี้ยังเหลือผู้ชายที่มีความรับผิดชอบ และรู้สึกผิดกับการกระทำแล้ว ๆ ของตัวเอง...ไม่จำเป็นต้องไถ่ถามความเป็นมาของเรื่องราวก็พอรู้...นี่ก็คือนิยายรักล้มเหลวของวัยรุ่นยุคนี้ ถูกใจกัน ก็ขึ้นเตียงง่าย ๆ มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร จนเกิดการตั้งครรภ์ทั้งที่ยังไม่พร้อม ผู้ชายที่ไร้ความรับผิดชอบต่อเห็นอย่างนั้นก็กระโจนหนี ฝ่ายหญิงเป็นคนต้องรับกรรมก่อน...นี่คือนิยายรักวัยรุ่นที่มีให้เห็นดาษดื่น มีตัวอย่างมากมาย แต่กลับไม่มีวัยรุ่นคนไหนสนใจดูเป็นบทเรียน และไม่เห็นมีใครคิดจะใช้บทเรียนเหล่านี้มาตักเตือน สั่งสอนตัวเองให้มีความระมัดระวัง ไม่ยอมพลาดพลั้งถลาลึกลงไปในวังงูที่อยากจะถอนตัวถอนใจเช่นนั้น

“ถ้าเขาไม่รู้สึกผิดละ” ฉันย้อนถามเด็ก “ถ้าเขาบอกว่า...อยากจะตายก็ตายไปเลย...เขาตั้งใจที่เธอตายไปเสียได้ละ หนูจะว่ายังไง”

ฉันถามคำถามที่เด็กยากจะตอบ จึงพูดต่อเพื่อให้เธอมองเห็นความจริงจากมุมที่ไม่เคยมอง

“คิดดูนะ ถ้าหนูตายไปจริง ๆ เขาก็จะได้ประโยชน์นะ ไม่ต้องมารับผิดชอบอะไรเลย ตัดปัญหา ภาระโดยไม่เหน็ดเหนื่อย แล้วคนอย่างนั้นมันจะรู้สึกผิด รู้สึกละอายบาปของตัวเองหรือ...มีแต่จะไปหาผู้หญิงคนใหม่อย่างสบายใจละสิไม่ว่า...ผู้ชายแบบนี้มีเป็นฝูง เยอะแยะเกลื่อนถนนไปหมด หนูจะไปฆ่าตัวตาย เพื่อให้คนอย่างมันได้ประโยชน์ไปทำไม...”

“แต่หนูอยู่อย่างนี้ไม่ได้...หนูอายุคน อย่ายื้อยิ่น พ่อแม่ต้องฆ่าหนูแน่ ๆ ถ้ารู้เรื่องพวกนี้” เด็กยัยอีกครั้ง จนฉันนึกสงสัย ตั้งคำถาม...ก่อนที่จะทำ “อะไร” ทำไม่ถึงไม่รู้สึกละอายใจ มาอายุตอนนี้นี้แล้วได้ประโยชน์อะไรขึ้นมา

“ตอนนี้มันไม่ใช่เวลามาอายุกันแล้ว...ไม่มีพ่อแม่คนไหนโกรธมากมายถึงขนาดฆ่าลูกได้ลงคอหรอก...นี่เป็นเวลาที่เราต้องสู้กับความจริง ยอมรับปัญหา และแก้ไขมัน”

“คุณจะให้หนูทำแท้งหรือ...” คำถามเหมือนเสียดเย้ย

รู้เฉพาะตน

อ่านบนเว็บ • ฟังเสียงอ่าน

จิตล้มผัสของจิตแพทย์สาว

กรณีเฉพาะตนของ - แพทย์หญิง พลอย

อาชีพ - จิตแพทย์

ลักษณะงานที่ทำ - ให้คำปรึกษาและจ่ายยาให้ผู้ป่วยที่มีอาการทางจิตผิดปกติ แต่ละวันต้องเผชิญกับคนไข้ไม่ต่ำกว่าสิบราย

คำถามแรก - ดิฉันจะเจริญสติระหว่างทำงานได้อย่างไรคะ?

การให้คำแนะนำเป็นส่วนตัวกับหมู่ชนจำนวนมาก โดยค่อยๆ ไล่ช่วยทีละคนนั้น จัดเป็นมหากุศลใหญ่ ถ้าทำด้วยเจตนาอนุเคราะห์ทุกครั้ง ก็ปรับปรุงคุณภาพจิตของคุณเองไปด้วย คือธรรมดาเมื่อให้ความสว่างกับคนอื่นย่อมรู้สึกว่าตัวเองเป็นแสงสว่าง เมื่อบำบัดความผิดปกติให้คนอื่นย่อมรู้สึกว่าตัวเองเป็นปกติ และเมื่อสามารถกำจัดทุกข์ให้คนอื่นย่อมรู้สึกว่าตัวเองเป็นแหล่งความสุข

ทั้งความสว่าง ความนิ่งเป็นปกติ และความสุขทางใจ ล้วนแล้วแต่เป็นเครื่องเสริมให้เกิดสติทั้งสิ้น ฉะนั้นกล่าวได้ว่า งานของจิตแพทย์มีส่วนช่วยให้สติของคุณเจริญขึ้นในตัวเองอยู่แล้ว

อย่างไรก็ตาม ผลกระทบข้างเคียงจากงานแบบจิตแพทย์มีอยู่ เช่น ความเครียดจากงานหนักที่ต้องเผชิญหน้ากับ ‘คนไม่ปกติ’ เป็นสิบๆ รายต่อวัน ตลอดจนความวิตกกังวลกับเคสที่ยากจะวินิจฉัย จึงแน่นอนว่า งานของจิตแพทย์อาจรบกวนจิตใจคุณได้อย่างหนัก กระทั่งบั่นทอนกำลังสติให้ถดถอยลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าไม่มีวิธีรับมือที่ดีพอ

หากจะนำหลักการเจริญสติของพระพุทธเจ้ามาประยุกต์ ก็คงต้องมุ่งเน้นระลึกถึงสภาพการปรุงแต่งทางใจ กล่าวโดยย่อ คือ **ความรู้สึกของตนเองเป็นอย่างไรก็รู้** **ความรู้สึกของคนอื่นเป็นอย่างไรก็รู้** และรู้โดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง ไม่ใช่บุคคลเกิดจากเหตุหนึ่งๆแล้วต้องเปลี่ยนแปลงไปเป็นอื่นเสมอ

มาว่ากันในภาคนามแบบเป็นขั้นเป็นตอน นับเริ่มจากที่คุณนั่งรอคนไข้อยู่ที่โต๊ะเลยนะครับ

๑) เข้ามาทำความรู้ตัวอย่างง่าย ๆ ว่ากำลังนั่งอยู่ การรู้สึกถึงท่านั่ง เช่น หลังตรงหรือหลังงอ วางเท้าราบหรืองอ

๒) สังเกตดูว่าในท่านั่งนั้นๆ ใจคุณมีอาการรอ หรือว่าแค่รู้สึกถึงกายนั่งอยู่เฉยๆ

๓) ถ้ามีอาการรอ ขอให้สำรวจความรู้สึกว่ากำลังเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ถ้ากำลังกระตือรือร้นอยากเจอคนไข้ถือว่าเป็นสุข ถ้ากำลังเบื่อหน่ายไม่อยากจะเจอคนไข้ถือว่าเป็นทุกข์ แต่ถ้าไม่มีความอยากใดๆถือว่ารู้สึกเฉยๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข

๔) เมื่อเห็นคนไข้ก้าวเข้ามาในห้อง ให้ถามความรู้สึกของตนเองแบบสบายๆ ว่า คุณอยากคุยหรือไม่อยากคุยกับเขา **และที่สำคัญความอยากชนิดนั้น แปรความรู้สึกให้เป็นสุขหรือเป็นทุกข์มากกว่าเดิม** หากเห็นในขั้นนี้ได้บ่อยๆ จิตคุณจะเริ่มประจักษ์ว่าสภาวะสุขและสภาวะทุกข์เป็นของไม่เที่ยง มีเหตุปัจจัย ยิ่งดูบ่อยเท่าไรจะยิ่งเห็นว่าไม่มีบุคคลอยู่ในความสุขความทุกข์มากขึ้นเท่านั้น

๕) หากกำลังเป็นสุข คุณจะสามารเปรียบเทียบกระแสระหว่างตนเองกับคนไข้ ว่าใครเป็นสุขมากกว่ากัน และส่วนใหญ่เกือบร้อยทั้งร้อย คุณจะรู้สึกเป็นสุขมากกว่าคนไข้ **อย่าเพิ่งที่จุดใดจุดหนึ่ง ให้วัดจากความรู้สึกโดยรวมเท่านั้น** แค่เห็นว่า**คุณคือแหล่งกระจายสุขทุกข์หน่วยหนึ่ง คนไข้คือแหล่งกระจายสุขทุกข์อีกหน่วยหนึ่ง** เป็นต่างหากจากกันเท่านั้นพอ

๖) เมื่อเข้าโหมดพูดคุย สติของคุณจะเลื่อนจากการรู้กายใจตนเองไปหาเนื้อความที่พูดคุยกับคนไข้แทน ตรงนั้นให้คุยไปเรื่อยๆ อยู่ในโลกของความคิดไปตามสบาย จะซักถามสัมภาษณ์อะไรก็ตามแต่ทำตามแบบแผนเดิมที่ **แต่พอถึงจุดหนึ่งที่คุณว่างจากการเป็น**

ใช่...สำหรับคนที่เผชิญปัญหาใหญ่ ๆ มามากมายกว่าคนอื่นชีวิต แค่เรื่องถูกทิ้งนับว่าเล็กน้อย...

“ไม่...” อีกฝ่ายตอบด้วยเสียงสั้นพรวด “มันทุกข์มาก...ทุกข์มากจนไม่รู้จะบอกยังง...”

ฉันยิ้มอย่างสมเพชให้กับโทรศัพท์

“หนูอายุเท่าไร?”

“สิบหก” คำตอบของอีกฝ่ายทำให้ฉันถอนใจ อายุขนาดนี้น้อยกว่าลูกชายฉันหลายปี

“หนูรู้มั๊ย...ความทุกข์แค่เรื่องถูกผู้ชายทิ้งนะ มันเป็นปัญหาเล็กน้อยเหลือเกินชีวิตข้างหน้าของเรายังมีเรื่องดี ๆ รออยู่อีกเยอะ หนูยังมีโอกาสเจอผู้ชายคนใหม่คนที่ดีกว่าเดิม แล้วหนูจะมาอ่อนแอ ยอมแพ้ตั้งแต่ตอนนี้ได้ยังง...”

“ไม่...ไม่เอาอีกแล้ว หนูไม่อยากอยู่อีกแล้ว...หนูอยากตาย” พอฉันเปลี่ยนสรรพนามเจ้าของเสียงในโทรศัพท์ก็เปลี่ยนตาม ทำให้ฉันรู้สึกเห็นใจ โกลัซิด

“ตายไปแล้วหนูจะได้อะไรขึ้นมา คิดหรือว่าผู้ชายคนนั้นจะเสียใจ” ฉันย้อนถาม

“เขาต้องรู้สึกผิด!” เสียงพูดหนักแน่น เชื่อจริงเช่นนั้น “หนูพยายามโทรหาเขา...บอกเขาว่าหนูกำลังจะฆ่าตัวตาย ให้เขารับมาหาหนู...แต่หนูก็โทรหาเขาไม่ได้สักที หนูพยายามโทร...โทรเท่าไรก็ไม่ติด...”

“...เออ...เลยโผล่มาติดห้องฉันเสียเลย...” ฉันคิดในใจอย่างปลง ๆ

“หนูอยากให้เขารู้ว่าทำอะไรไว้กับหนู...อยากบอกให้เขารู้ว่าหนูกำลังท้องลูกของเขา!...” ประโยคท้ายทำให้ฉันสะทอนใจ ตัวเย็นเฉียบ รู้สึกหดหู่จนพูดอะไรไม่ออก

“หนูอยากให้เขารับผิดชอบ” เด็กสาวยังพูดต่อ เหมือนต้องการระบายความอัดอั้นในใจ “เขาต้องมาหาหนู...เพราะหนูคงอยู่ต่อไปไม่ได้แน่ ๆ หนูอายุเพื่อน

“ฉัน...” คำพูดหลุดมาค่อนข้างชัดเจน ฟังออกว่าเป็นเสียงผู้หญิง...สาวน้อย วัยรุ่น...ได้ยินอย่างนี้ อัดคิดถึงลูกไม่ได้

“มีอะไรหรือจะหนู” แรกทีเดียวฉันคิดว่าคงเป็นการโทรผิด พนักงานในโรงแรม อาจต่อสายพันกันสับสน ตั้งใจบอกให้เธอโทรใหม่อีกครั้ง แต่คำพูดต่อมาของเธอ ทำให้ฉันตกใจ

“ฉัน...อยาก...ตาย” แม้จะมีเสียงซ่า ๆ เป็นระยะแต่ก็ฟังชัดเจน

“อะไรนะ?” ฉันย้อนถามทั้งที่ฟังเข้าใจ...แต่มั่นน้าจะเป็นการล้อเล่น...

“ฉันไม่อยากจะอยู่...ฉันอยากตาย” คราวนี้เสียงชัด มีความรู้สึกจริงอยู่ในนั้น ฉัน เริ่มลังเลใจ...นี้อาจไม่ใช่การโทรผิด ไม่ใช่การหยอกล้อ กลับกัน

“ทำไมถึงอยากตายล่ะ” ฉันถามเสียงเรียบ

มีความเงียบก้นกลาง คล้ายสัญญาณขาดหาย ไม่ก็อีกฝ่ายยังหาคำตอบไม่ได้

“เป็นทุกข์มากมัย” น้าแปลกที่ฉันตั้งคำถามเช่นนี้ ทั้งที่คิดว่าเป็นการโทรศัพท์ จากพวกโรคจิต

“มาก...มากเหลือเกิน...”

คราวนี้ฉันไม่สนใจว่าปลายสายมีเจตนาอย่างไร ต่อให้เป็นสายจากพวกโรคจิต โทรมากลั่นแกล้ง ล้อเล่น ฉันก็พร้อมที่จะคุยด้วย...คนอย่างฉันเวลานี้ ไม่มีอะไร ให้กลัวอีกแล้ว

“มากขนาดไหน...เธอมีเรื่องอะไรให้เป็นทุกข์ขนาดนั้น” ฉันถาม

“ฉันโดนทั้ง!” คำตอบแทบทำให้ฉันหลุดเสียงหัวเราะอย่างขำขัน

“แค่ถูกทั้ง...” ฉันเน้นคำ “มันเรื่องเล็กน้อยเหลือเกิน”

ฝ่ายพูด ให้ลองสังเกตความรู้สึกของคนไข้ ว่าแตกต่างจากเมื่อแรกที่เขาก้าวเข้ามา ในห้องเพียงใด และความต่างนั้นเป็นบวกขึ้นหรือเป็นลบลง

เพียงด้วยการ ‘ฝึกรู้’ เท่านั้น ซึ่งไม่ขัดขวางกระบวนการทำงานใดๆของคุณเลย กับ ทั้งไม่ได้แก้ไขตกแต่งสถานะใดๆในตัวคุณเองด้วย ก็นับว่าคุณเจริญสติแล้ว สามารถ ทราบได้แล้วว่าตนเองและคนไข้กำลังเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ คุณอาจเห็นสลับไป สลับมาระหว่างสองฝั่ง หรือเห็นเพียงฝั่งใดฝั่งหนึ่งเท่านั้น นั่นไม่สำคัญ ที่สำคัญคือถ้า เจริญสติถูกต้อง คุณจะพบว่าความรู้สึกของตนเองและของคนไข้ไม่เที่ยง มีสุขบ้าง ลดบ้างเพิ่มบ้าง มีทุกข์บ้าง ลดบ้างเพิ่มบ้าง หรือเปลี่ยนมาเป็นเฉยเมยบ้าง

คนเราตอนทุกข์นั้น ในอกจะอัดอัดเหมือนมีแรงดัน จะมากหรือน้อยก็ตาม ส่วน ตอนสุข ในอกจะเปิดสบายคลายแรงอัด จะเบ่งบานแผ่ผายมากหรือน้อยเท่านั้น ไม่ว่าจะในเราหรือในคนอื่นก็ออกอาการคล้ายกันหมด เมื่อเคยชินที่จะสัมผัสเหมือน เล่นๆบ่อยเข้า ในที่สุดคุณจะพบว่าเกิดสติถี่ขึ้นเรื่อยๆ ต่อเนื่องขึ้นเรื่อยๆ เห็น ว่าความรู้สึกสุขทุกข์เป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่บุคคลชัดเจนขึ้นทุกที

ดังที่เกริ่นไว้ว่าโดยอาชีพนั่น สติคุณดีเป็นทุนอยู่แล้ว ยิ่งเมื่อเห็นสุขทุกข์ไม่ใช่บุคคล เกิดขึ้นแค่ไหนต้องเสื่อมไปแค่นั้น ใจคุณย่อมไม่มีอาการยึด เมื่อไม่มีอาการยึดก็ย่อม หน่วงเหนี่ยวขยะทางอารมณ์ของคนไข้มาเข้าตัวน้อย ผลกระทบข้างเคียงจาก อาชีพจิตแพทย์ย่อมไม่เกิด หรือถ้าเกิดขึ้นก็ตกค้างอยู่ในใจคุณน้อยที่สุดเท่าที่จะ เป็นไปได้

คำถามที่สอง – บางครั้งดิฉันจะสัมผัสได้ว่าคนไข้รู้สึกหรือกระตือรือร้นคิดอย่างไร อะไรเป็นสาเหตุที่แท้จริงของความผิดปกติ แต่ไม่ทราบจะเอามาใช้ประโยชน์ให้ เต็มที่ได้อย่างไร เพราะตามกระบวนการซักไข้ไล่เลียงมักทำให้เราเขวจากความรู้สึกแรกที่บอกตัวเอง แลผมจะมีการห้ามอย่างเป็นทางการไม่ให้ใช้ และไม่ให้เชื่อ ความรู้สึกของตัวเองด้วย เพราะอาจนำไปสู่อคติ คิดเองสรุปเอง ไม่เป็นไปตาม มาตรฐานการวินิจฉัยที่เป็นระบบ

การผ่านทะลุเข้าไปเผชิญกับความเป็นคนใช้ตรงๆ หรือที่เรียกกันว่า transparent encounter นั้น ไม่ใช่เรื่องลึกลับเหนือธรรมชาติแต่อย่างใดเลย ใครก็ตามที่วันๆต้องเจอผู้คนมากๆ ขอแค่ใส่ใจว่าคนที่อยู่ตรงหน้ารู้สึกอย่างไร ภาวะความรู้สึกของเขาเปลี่ยนไปเมื่อไหร่ กระทั่งสัมผัสได้ชัดเป็นขณะๆ ก็ต้องเกิดสัมผัสรู้กันทั้งสิ้น ส่วนจะรู้มากหรือรู้น้อยก็สุดแต่ว่าใครจะ ‘เอาใจเขามาใส่ใจเรา’ จริงจังเพียงใด

ถ้าลองเจริญสติตามที่ผมบอกในข้อก่อนไปสักพัก กระทั่งเห็นแต่ความรู้สึกเป็นทุกข์ ไม่มีตัวตนคนใช้ผู้เป็นทุกข์ ก็อาจจับจุดได้ถูกว่านอกของคนใช้มีความอึดอัดขึ้นเมื่อไร เป็นแรงดันวูบๆวาบๆ หรือยืดยาว ซึ่งพอตามรู้ไปครู่หนึ่งจิตของคุณก็อาจเกิดความสามารถในการ ‘แปล’ ขึ้นมาได้เองว่าคนใช้กำลังจมอยู่กับความรู้สึกผิด

และหาก ‘เห็น’ ความรู้สึกผิดของเขาได้ชัดพอ ก็อาจเกิดนิมิตขึ้นกลางใจคุณเองโดยไม่ต้องหลับตานั่งทางใน คือเห็นต้นตอความรู้สึกผิดของเขา ว่ามาจากการที่ทะเลาะกับเมียแล้วลงมือลงไม้รุนแรง โดยนิมิตอาจแจ่มชัดหรือเลือนราง อาจทราบประมาณเวลาว่าเพิ่งเกิดหรือเกิดนานแล้ว อาจเห็นเป็นภาพนิ่งหรือภาพเคลื่อนไหวสั้นๆ เช่น เห็นเขากำลังเงื้อมือฟาดเมียเมื่อคืนนี้หยกๆ เป็นต้น

ช่วงต้นๆคุณจะไม่มั่นใจว่าที่เห็นนั้นจริงหรือหลอก จนกว่าจะได้ลองเฝ้าบนกรอบ เช่น อาจแกล้งพูดเปรยๆแบบไม่โดนตัวเขา เล่าให้ฟังว่าสถิติการตบตีกันระหว่างผัวเมียนับวันยิ่งรุนแรงขึ้นทุกที ถ้าเห็นเขาสะดุ้งหรือชะงักนิดๆก็พอบอกได้ว่ายังเข้าเป้าแล้ว และหากใช้วิธีเฝ้าแบบนี้ได้ผลบ่อยจนแน่ใจว่าคุณเห็นจริง ก็จะมีประโยชน์กับการระล่อมถามเอาความจริงให้ตรงจุด ไม่ต้องถามเหวี่ยงแหตามมาตรฐานทั่วไป ประหยัดแรง ประหยัดเวลา แล้วก็สนุกดีด้วย

คนใช้จะเชื่อหมอที่รู้จักตัวเขาจริงๆมากกว่าหมอที่รู้จักแต่หลักการชักใช้ไล่เสียง และสำหรับตัวคุณเองก็จะเชื่อมั่นว่าตัวเองเห็นเหตุแห่งทุกข์และวิธีดับทุกข์ให้คนใช้ได้เสมอ

ฉันเงยหน้ามองท้องฟ้า สูดลมหายใจยาวลึก ทอดสายตาไปไกลแสนไกล จิตใจหลุดเหินประมาณ ฟาเบียงบนสวย เมืองอาบแสงสีเบื่องลางก็ดูสวย แต่ใจฉันกลับไม่เสพรับความสวยงามใด ๆ ภายในเหมือนมีเมฆหมอกสีเทาครอบคลุมจนหาที่บอิดอัด...เหนื่อย...เหนื่อยเหลือเกิน

เอื้อมมือหยิบกระเป๋าสวนตัวมาใกล้ ล้วงมือหยิบของ “บางอย่าง” ออกมา มองมันนิ่ง ๆ อยู่ชั่วครู่ จิตใจซัดซา ขยับมือเตรียมเปิดมันออก แต่กลับมีเสียงโทรศัพท์มาขัดจังหวะ

กริ่ง...กริ่ง...โทรศัพท์ที่มีรูปลักษณ์โบราณ แต่ดีไซน์เก๋ ทำให้ดูเหมือนใหม่ วางอยู่บนโต๊ะตัวสวยใกล้ระเบียงนี่เอง ฉันถอนใจ คร้านจะขยับตัวลุกไปรับ แต่ทนรำคาญไม่ไหว จึงลุกขึ้นเอื้อมมือ หยิบโทรศัพท์มากรอกเสียงน้อย ๆ

“ฮัลโล”

เจียบ...ปลายสายเจียบกริบราวกับอยู่ในอุโมงค์ร้าง ฉันขมวดคิ้ว คิดว่าอาจเป็นการโทรผิดจึงวางโทรศัพท์ลง

กริ่ง...กริ่ง...ยังไม่ทันเท่าไรเสียงโทรศัพท์ก็ดังอีกครั้ง ฉันมองอย่างแปลกใจ แต่คิดว่าคงเป็นพนักงานในโรงแรมโทรขึ้นมา จึงยกหูโทรศัพท์ขึ้นรับ

“ฮัลโล”

เจียบ...แต่ฉันไม่ใช่ความเจียบกริบเช่นครั้งแรก ฉันรู้สึกถึงกระแสที่ลอยเอื่อย ๆ อยู่ภายใน...กระแสความหม่นหมอง มีดำที่ลอยวนเวียนอย่างหาทางออกไม่ได้...ฉันควรรับวางโทรศัพท์ แต่น่าแปลกที่ตนเองยังส่งเสียงถามไปตามปกติ

“ใครนะ...มีธุระอะไร”

ความเจียบแปรเปลี่ยน มีเสียงซ่า ๆ แ่วมาไกล ๆ ฉันตั้งใจเงี่ยหูฟังอย่างสนใจ

“อะ...อะ...” เสียงแผ่ว ๆ แทบจับใจความไม่ได้ปลุกเร้าความอยากรู้

“คุณเป็นใคร” ฉันถาม

ห้องเดียวกัน

โดย ชลนิล

ดวงอาทิตย์กำลังขึ้นจากขอบฟ้า แสงสว่างส่องจับตามยอดตึกทางทิศตะวันออก ระบายเงาดำแก่บางส่วนของอาคารบ้านเรือนเป็นลวดลายแปลกตา ไกลลิบเห็นแสงสีระเรื่อของอรุณกำลังพลิบาน ชูรัศมีแห่งตะวันฉายให้ย่างเท้ามาเยือนโลก เมฆปุยน้อยเคลื่อนผ่านอาบรังสีวันใหม่ดูงดงาม รวากับเปิดม่าน ฉากใหม่แก่ชีวิตใครหลายคน

อรุณรุ่งช่างงามนักหนา สดสวยเบิกบานดังความงามของรักแรก...น่าเสียดาย หากใครหลายคนจะไม่มีโอกาสได้เห็นมันอีก...ที่จริง ฉันเองก็เกือบไม่ได้สัมผัสตามองเช้าวันใหม่อีกแล้ว ถ้าหากสามารถทำตามความตั้งใจเดิมสำเร็จ...และหากไม่ได้คุยกับใครบางคน...ใน “ห้องเดียวกัน”

ห้องวีไอพีหมายเลข ๒๕๐๑ เป็นห้องพักระดับหรู อยู่ชั้นบนสุดของโรงแรม ภายในตกแต่งมีรสนิยม ดีไซน์ยอดเยี่ยม ทุกส่วน ทุกมุมดูดี มีสไตล์เฉพาะตัว เหมาะสำหรับเป็นที่พักผ่อน สถานพำนักรหลังจากเหน็ดเหนื่อยมานาน

ฉันจำแทบไม่ได้ว่าตนเองพักผ่อนครั้งสุดท้ายเมื่อไหร่ ชีวิตเหมือนวิ่งไปข้างหน้าอย่างไม่รู้เหน็ดเหนื่อย ล้มลุกคลุกคลานนับครั้งไม่ถ้วน ตะเกียกตะกายฝ่าฟันมามากมาย น่าแปลกที่ฉันไม่เคยพบความสุขจริง ๆ เลย...ไม่รู้ความสุขอยู่ตรงไหน ไม่รู้ด้วยซ้ำว่าที่ตนเองเหนื่อยยากลำบากมาก่อนชีวิตนั้น ทำไปเพื่อใคร เพื่ออะไร?

หลังจากลงแช่น้ำอย่างหน้าใจ แต่งตัวด้วยชุดนอนที่สวยงามที่สุด พรมน้ำหอมกลิ่นคุ้นเคย ฉันก็รู้ดม่านเปิดรับสายลมรัตติกาล มองดวงดาวที่พอลงเหลือให้เห็นบนฟากฟ้า และก้มดูแสงไฟระยิบระยับเบื้องล่าง ที่ไม่ต่างจากดาวบนดิน นั่งเก้าอี้สานตัวยาวริมระเบียง ข้างกายมีโถ้ขันดีแช่เย็นเฉียบ รอให้จับลิ้มรส

อยากมีสมาธิอ่านหนังสือ

กรณีเฉพาะตนของ - นายครอบครัว จักรวาล

อาชีพ - นักศึกษา

ลักษณะงานที่ทำ - เหมือนรับจ้างพ่อแม่ไปมหาวิทยาลัย ฝันใจดี ฝันใจเรียน แต่หัวไม่ค่อยเล่น ใจจดใจจ่อรอเวลาเล่นเกม หรือไม่ก็หาหญิงจับ ฯลฯ

คำถามแรก - จะฝึกสมาธิอย่างไรให้อ่านหนังสือได้รู้เรื่องขึ้นครับ? แต่แต่ละครั้งที่จะเริ่มอ่านต้องฝันมาก แม้แต่คืนก่อนสอบ แล้วก็ไม่เคยจดจ่ออยู่กับหน้าหนังสือได้นานๆ อ่านได้บรรทัดสองบรรทัดจะอยากเผลอไปทำอย่างอื่นทุกที

ถ้าไม่อย่างทำอะไร ใจก็ไม่จดจ่อกับสิ่งนั้น และถ้าไม่จดจ่อกับอะไรได้นานๆ ก็ไม่มีทางที่สมาธิจะเกิดขึ้น นี่คือหลักการที่ต้องจำไว้แม่นๆ

ถามว่าเรามีวิธีฝึกสมาธิกันอย่างไรบ้าง? คำตอบไม่ใช่แค่นั่งหลับตาบริกรรมคำว่าพุทโธ ดูลมหายใจเข้าออก หรืออาศัยอุบายอื่นใดเท่านั้น แต่หาอะไรที่ดึงดูดใจคุณให้ติดตามอย่างต่อเนื่องได้ก็พอแล้ว แม้แต่การอ่านหนังสือก็จัดเป็นการฝึกสมาธิอย่างหนึ่ง ซึ่งน้อยคนจะพบเคล็ดลับในการอ่านให้สำเร็จ

คุณคงนึกไม่ถึงว่าเราเอาหลักการเจริญสติมาเป็นเคล็ดลับในการอ่านหนังสือให้มีสมาธิได้ เรื่องเป็นอย่างไรครับ ตามหลักการเจริญสติ จะชอบหรือไม่ชอบสิ่งใดก็ตาม เราย่อมสามารถรู้ใจตัวเองได้ตามจริง เมื่อรู้ใจตัวเองแบบยอมรับตามจริงได้ ขณะนั้นสติย่อมเกิดขึ้น เจริญขึ้น แม้จะเป็นภาวะไม่ดี ไม่น่าชอบใจก็ตาม

คุณรู้สึกเหมือนหน้าหนังสือเป็นไม้เบื่อไม้เมา ถ้ามองแบบส่งจิตออกนอก ก็คล้ายมีแรงผลักจากหน้าหนังสือให้คุณเือนหน้าหนี แต่ถ้ามองแบบตั้งรู้้อยู่ภายในจิต ก็

จะเห็นว่าใจคุณนั่นเองที่มีแรงด้านหน้าหนังสือ อยากทิ้งหนังสือ ทั้งที่หนังสือไม่ได้
ส่งกลิ่นเหม็น แล้วก็ได้ไม่ได้ส่งแรงผลักแต่อย่างใดเลย

เมื่อเห็น ‘อาการต่อต้าน’ ที่เกิดขึ้นกับจิต คุณมีทางเลือกได้สองทาง

๑) ปลอยใจเหม่อลอย หรือหันไปครุ่นคิดถึงสิ่งอื่นที่จับใจคุณได้จริงๆ เช่น เกม
และผู้หญิง จากนั้นก็ผ่นกลางวัน เว้นระยะพักสายตาจากหน้าหนังสือนานๆ พอเหม่อ
ลอยนานก็กลับมาต่อให้ติดกับเนื้อความที่ค้างไว้ได้ยากขึ้นเป็นสองเท่า

๒) ยอมรับตามจริงว่าใจของคุณมีแรงต้าน การยอมรับตามจริงนั้นแหละคือสติรู้
เข้ามาในปัจจุบัน คุณจะรู้สึกถึงความอึดอัด คล้ายมีก๊าซพิษอัดอยู่ในอก จากนั้นถาม
ตัวเองว่าแรงต้านเป็นภาวะที่เที่ยงหรือไม่เที่ยง อันนี้อย่าตอบด้วยวิธีคิดเอา แต่ให้
สังเกตดูแรงอัดในอกว่าจะคลี่คลายลงเองได้หรือไม่ เมื่อเกิดประสบการณ์ภายใน เห็น
แรงด้านหนังสือลดลงได้เอง คุณจะรู้สึกว่าแรงต้านไม่ใช่ตัวคุณ มันเป็นแค่ภาวะ
กันขวาง เป็นกำแพงไร้ตัวตนที่ไม่ยอมให้จิตของคุณเชื่อมติดกับหนังสือเท่านั้น

หากเลือกที่จะปฏิบัติตามข้อ ๒ บ่อยๆ คุณจะพบว่าแต่ละครั้งที่รู้สึกถึงความ
อึดอัดแน่นอกคล้ายตัว จิตใจจะพลอยสงบลงพอที่จะหันกลับไปหาหน้าหนังสือได้
กับทั้งพร้อมเปิดรับเนื้อความได้สักประโยคสองประโยค ซึ่งหากประโยคสองประโยค
ดังกล่าวเข้าไปสู่การรับรู้ของคุณ ก็จะเป็นขบวนการจุดความสนใจให้อยากรู้เนื้อความ
ในประโยคต่อๆได้เช่นกัน

ขอให้สังเกตวิธีใช้สายตาด้วย ถ้าคุณออกแรงเพ่งมากเกินไปจะรับข้อความได้เพียง
คำหรือสองคำ พอต้องฝืนรับข้อความทีละนิดทีละหน่อยนานเข้า สมาธิก็จะหลุดง่าย
ตัวเกร็งและเหนื่อยเร็ว แต่หากมองสบายๆเหมือนมองรูปกว้างๆ ก็จะได้รับข้อความได้
เป็นกลุ่มคำพร้อมกัน พอรับข้อความได้มากสมาธิจะต่อเนื่อง เนื้อตัวผ่อนคลาย เกิด
ความเพลิน อ่านได้เรื่อยๆจนเกิดสมาธิในที่สุด

นี่แหละวิธีสร้างแรงดึงดูดระหว่างจิตกับหน้าหนังสือให้เกิดขึ้น สังเกตดู ตอนแรก
อาจจะเป้นแรงดึงดูดอ่อนๆ แต่เมื่อคุณเริ่มสนุก เข้าใจเนื้อหาในหนังสือมากขึ้น
แรงดึงดูดก็จะทวีตัวขึ้นตามลำดับ กระทั่งรู้สึกเหมือนถูกดูดติดอยู่กับหนังสือไม่ต่าง

มีชีวิตที่เหลื่ออย่างหดหู่ ไร้ค่า หมดคนอาลัยแม้กระทั่งผู้หญิงที่ตนรัก จมอยู่กับบาป
ผิดที่เคยกระทำ จิตใจไม่อาจสัมผัสแสงสว่างอย่างที่ต้องการได้เลย



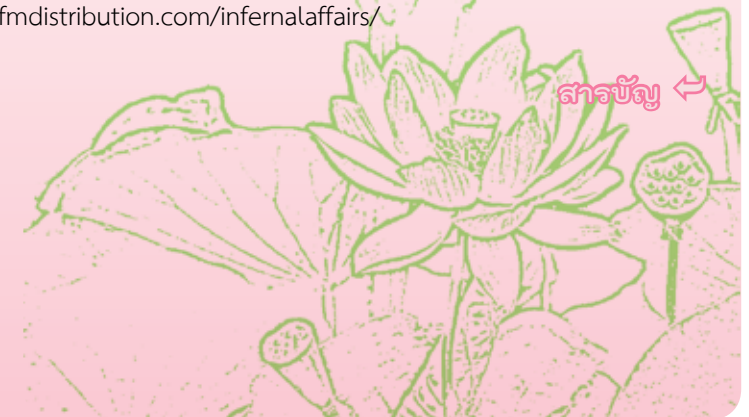
ทั้งสองคือกระจกที่สะท้อนสลับซับซ้อนระหว่างกันและกัน มีจุดเริ่มต้นที่แตกต่าง
มีเป้าหมายคนละด้าน...และสุดท้าย ต่างก็ได้รับผลกระทบ...สมควรแก่เหตุที่ได้
กระทำ...

รูปภาพประกอบหนังจาก

http://www.rottentomatoes.com/m/infernal_affairs/

http://www.popcornfor2.com/movies/019_feb_infernalAffairs.html

<http://www.tfmdistribution.com/infernalaffairs/>





หยานตายในขณะที่ทำหน้าที่ของตำรวจ...เรื่องของเขากลับเปิดเผย ศพได้รับการฝัง ทำพิธีสมเกียรติ เยี่ยงวีรบุรุษ ทุกคนอาลัยในการจากไปของเขา สิ่งดีๆ ที่เขากระทำ ได้รับการจดจำในใจผู้คน มากกว่าสิ่งเลวร้าย ที่เขาจำใจกระทำ

หมิงรอดชีวิต แต่เบื้องหลังถูกเปิดโปง ทุกคนต่างหันหลังให้ ความผิดต้องเข้าสู่กระบวนการยุติธรรม...เขาพยายามฆ่าตัวตาย แต่กลับรอดชีวิต เป็นการรอดชีวิต เพื่อมาใช้ชีวิตอย่างไร้ค่า ไร้เกียรติ เป็นเหมือนคนพิการ สติไม่อาจรับรู้เรื่องราวใด นอกจากคิดวนเวียนอยู่กับเรื่องบาปผิดที่ตนกระทำ

ชีวิตเช่นนี้ ยืนอยู่นาน ยิ่งทนทุกข์ เมื่อสิ้นชีวิต ก็ยังมีทุกข์ที่ใหญ่กว่าเปิดรออยู่... นั่นคือความทุกข์หลังประตูปาฏิหาริย์...

ผลย่อมสมต่อเหตุที่ได้กระทำ

“ความไม่รู้” ทำให้คนเราสร้างอกุศล โดยคิดว่าเป็นกุศล

แต่กุศลคือกุศล อกุศลก็คืออกุศล

ทั้งสองไม่อาจหักล้างกัน ทำได้เพียงแบ่งช่วงเวลาให้ผล

และผลของการกระทำนี้เอง ที่เป็นข้อพิสูจน์ว่า...กฎแห่งกรรมเที่ยงตรง

หยานตาย ชดใช้กรรมที่ตนสร้างระหว่างปลอมตัวเป็นมาเฟีย แต่เจตนาดีของเขา ก็ส่งผลให้ทุกคนรับรู้ ยกย่อง ให้เกียรติสูงสุด อย่างเช่นตำรวจคนหนึ่งพึงได้รับ

หมิงได้มีชีวิตต่อ สมกับความต้องการที่เขาอยากกลับตัวเป็นคนดี แต่เรื่องเลวร้าย ต่างๆ ที่กระทำ ส่งผลให้เขาได้รับโทษทัณฑ์ ทั้งทางด้านกฎหมาย และกฎแห่งกรรม

จากตอนเล่นเกมเลย แต่สิ่งที่ต่างกันคือสมาธิในการอ่านหนังสือ จะหนักแน่นกว่า สมาธิในการเล่นเกมนะ

ที่เป็นเช่นนั้นเพราะอะไร? เพราะตอนเล่นเกมคุณจะรู้สึกสบายใจ ได้สนุกตื่นเต้น เรื่อยเปื่อยโดยไม่ต้องรับผิดชอบจริงจัง มันก็แค่เรื่องเก็บแต้มเล่นๆ ได้ก็เหมือนไม่ได้ เสียก็เหมือนไม่เสีย ชนะก็เหมือนไม่ชนะ แพ้ก็เหมือนไม่แพ้ ไม่ทำให้จิตของคุณ เข้าไปตั้งมั่นอยู่กับผลของการเล่นเกมสักเท่าใด

แต่ถ้าคุณอ่านหนังสือรู้เรื่อง ทำข้อสอบผ่าน ไม่น้อยหน้าเพื่อน คุณจะรู้สึก เป็นจริงเป็นจัง อย่างน้อยก็ได้รับผิดชอบตามหน้าที่ ‘รับจ้างพ่อแม่เรียน’ อย่างเต็ม ภาควินัย กับทั้งอุ่นใจว่าอนาคตคงเอาตัวรอดได้ด้วยวิชาความรู้ที่เริ่มมีติดตัว สรุปคือ อ่านหนังสือได้คือได้อะไรมาจริงๆ จึงทำให้จิตของคุณเข้าไปตั้งมั่นอยู่กับผลของการอ่านหนังสือรู้เรื่อง

ยุคเราเต็มไปด้วยเครื่องหลอกให้เสียพลังงาน แม้เกมจะถูกสร้างขึ้นมาจากจินตนาการ แต่เราก็เอาร่างกายและจิตใจของเราไปเล่นจริงๆ ผลของการเล่นเกมเก้งอาจทำให้ภูมิปัญญาแบบไฟไหม้ฟาง หรือเหมือนไม้หลักปักชี้อ้น เดียวเดียวก็ล้ม จุดหมายในชีวิตเลยไม่มีจริงๆ แต่ถ้าพยายามเล่นแล้วไม่เก้งหรือแพ้รำไป ก็กลายเป็นความรู้สึกว่าเราคือไอ้ขี้แพ้ ทั้งที่ยังไม่ลงสนามชีวิต รู้แพ้รู้ชนะกันจริงๆ เลย

คำถามที่สอง – จะแก้การเสพติดเกมอย่างไรครับ?

ค่อยๆ ดูประหว่างเล่นเกม พิจารณาไปว่าจิตมีลักษณะแข็งๆ ทำให้ตัวที่อู้อ้อเหมือนหุ่นยนต์ น่าเบื่อจะตายที่ต้องจมแช่อยู่กับสภาพจิตและสภาพกายแบบนั้น คุณจะเห็นแต่ภาพล่อตาข้างหน้าจนกว่าจะฝึกความรู้สึกตัว และเห็นสภาพน่าสังเวชของกายใจตัวเอง

นอกจากนั้นก็ให้เห็นภาพรวมตามจริง ถ้าเล่นเกมอย่างมีวินัย ชีวิตก็จะอยู่ในวินัย แต่ถ้าเล่นอย่างไร้วินัย ชีวิตก็กระจัดกระจายเป็นเสี่ยงๆ ประกอบเป็นรูปเป็นร่างยาก กลายเป็นคนอ่อนแอทั้งที่ร่างกายยังอาจจะแข็งแรง

เท่าที่เห็นมา จิตของคนหมกมุ่นกับเกมจะพุ่งชนอย่างหนัก หงุดหงิดง่าย ออกจากการหุ่นหันปลิ้นปล้อนบ่อย หลายคนเหมือนแปลกแยกจากโลกความเป็นจริงกระทั่งยากจะยอมรับความจริงใดๆ

คนไม่ยอมรับความจริงจะชี้แจงทำงาน มือเท้าอ่อนถ้าต้องแบกภาระ ความอดทนต่ำเมื่อเกิดความขัดแย้งกับใครๆ แม้อยากทำอะไรก็กลัวความล้มเหลว เพราะชีวิตจริงต่างจากเกม เกมแพ้แล้วกดปุ่มเดียวก็เริ่มต้นใหม่ได้ แต่ชีวิตแพ้ก็ต้องรวบรวมกำลังใจกันนาน ไม่มีปุ่มกดใดๆทำให้รู้สึกเหมือนเริ่มต้นใหม่หมดอย่างสดชื่นบู่บับฉับพลันเลย

เมื่อเร็วๆ นี้ก็มีข่าวนักเล่นเกมขึ้นเทพที่ทำรายได้จากการแข่งขันระดับชาติ ใช้ชีวิตล้มเหลวจนต้องฆ่าตัวตายไป นี่แสดงให้เห็นว่าสุดยอดของการเล่นเกมไม่ใช่ความสุขพิจารณาโทษให้มาก แล้วคุณจะทำอะไรกับตัวเอง มีวินัยกับการเล่นเกมมากกว่าเดิม

สรุปคือถามว่าติดเกมจะแก้อย่างไร อันที่จริงป้องกันดีกว่าแก้ เหมือนยาเสพติดพอติดแล้วค่อยหาวิธีเลิกคงยาก แต่เมื่อติดแล้วก็ต้องหาทางแก้ ไม่ใช่ปล่อยไปเรื่อยๆ เริ่มจากพิจารณาให้เห็นโทษ แล้วมีวินัยกับตัวเอง จำกัดเวลาเท่านั้นเท่านี้ หรือถ้างานไม่เสร็จจะไม่เล่น เป็นต้น

การห้ามใจก็เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้สติเจริญขึ้น โดยเฉพาะถ้าการห้ามใจนั้น ดังเรากลับมาสู่โลกความเป็นจริงได้ครับ

สารบัญ ←

หยานเป็นสี่เทา หมิงก็เป็นสี่เทา

ระหว่างทั้งสองคงยากแยกแยะอย่างเป็นกลางชัดเจนว่า ใครทำดี ใครทำชั่ว...

คนเราทั่วไปก็เช่นนี้ กระทำทั้งเรื่องดี เรื่องร้ายปนเปกันไป เหมือนจิตใจที่ผลัดกันมีกุศลบ้าง อกุศลบ้าง แต่โดยส่วนใหญ่ จิตใจคนเราจะถูกอกุศลครอบงำเสียมาก



อกุศลส่วนใหญ่นั้น คือโมหะ...ความหลง...ความไม่รู้ เมื่อ “ไม่รู้สึกรู้ตัว” ก็มักทำอะไรตามความ “ไม่รู้” ซึ่งบางครั้งเป็นเรื่องดี บางครั้งเป็นเรื่องร้าย สุดท้าย...คนเราก็ต้องมารับผลจากการกระทำเหล่านั้น

ผลลงเอยของหยานกับหมิงเป็นอย่างไร?

คำตอบคือ...

หยานตาย...หมิงรอดชีวิต!

หากใครรู้เพียงเท่านี้ คงขัดใจ นึกแย้งว่า...นี่ไม่ได้เป็นไปตามกฎแห่งกรรม แต่ถ้าได้รู้ต่ออีกสักหน่อยจะเข้าใจ

...ถ้าหากให้สีขาว แทรกซึมอยู่ในหมู่สีดำ
...และหากให้สีดำแทรกซึมอยู่ในหมู่สีขาว
...ผลจะเป็นเช่นไร?

ถ้าคนดีเข้าไปอยู่ร่วมกับกลุ่มคนทุจริต
แล้วต้องสร้างทำตัวเลว เพื่อให้กลมกลืนกับคนรอบตัว
เขาจะกลายเป็นคนเลวในที่สุดหรือไม่?
ถ้าให้มาเพียงเข้าไปอยู่ร่วมกับตำรวจ
แล้วต้องทำหน้าที่พิทักษ์สันติราษฎร์ เพื่อให้กลมกลืนกับคนรอบตัว
เขาจะกลายเป็นคนดีในที่สุดหรือไม่?

หยานบอกว่า...ที่เขามาเป็นตำรวจ ก็เพราะต้องการมี “คุณธรรม” และคุณธรรม
ของตำรวจคือ ขจัดคนพาล อภิบาลคนดี...แต่เส้นทางชีวิตตำรวจสายสีเข้มเขา
จำเป็นต้องกระทำหลายสิ่งซึ่งขัดต่อคุณธรรมตำรวจ ไม่ว่าจะเป็นการตีรันฟันแทง มี
ส่วนร่วมในการค้ายาเสพติด ถึงกระนั้น ในใจเขา มักบอกต่อตนเองเสมอว่า เขาคือ
ตำรวจ ผู้พิทักษ์สันติราษฎร์...ทุกสิ่งที่เขากระทำมาหลายปี ก็เพื่อหาหลักฐาน ส่งข่าว
เพื่อจับตัวคนผิดมาลงโทษ...เขาคือคนดี ที่มีส่วนในเรื่องเลวร้าย...

สำหรับหมิง...ชีวิตเขาไม่มีอะไรมาตั้งแต่ต้น เขาไม่มีประวัติอาชญากรทั้งที่เข้ามา
ในวงการนักเลง ชีวิตนี้มีหน้าที่ทำตามคำสั่งของแซม มาเพียงระดับบ๊าก...การเข้ามา
เป็นตำรวจของเขา ทำให้เกิดความขัดแย้งในใจอย่างรุนแรง เสมือนคนที่อยู่กลาง
แสงสว่าง แต่ในใจมีเงามืด...งานเบื้องหน้าคือผู้พิทักษ์สันติราษฎร์ เบื้องหลังต้องลอบ
ส่งข่าว ความเคลื่อนไหวของตำรวจให้แก่แซม ทำให้จิตใจเกิดความสับสน...เขาอยาก
เป็นคนดี แต่กลับกระทำความชั่ว

...ระหว่างความดีกับความชั่ว อาจดูเหมือนสีขาวกับสีดำ
...แต่ระหว่างขาวกับดำ คือสีเทา
หยานมีเจตนาตั้งมั่นในความดี แต่งานที่เขาทำต้องเกี่ยวข้องกับเรื่องเลวร้าย
หมิงมีเจตนาทำเรื่องเลวร้าย แต่เขาอยู่ในวงล้อมของโลกสว่าง จนอยากเป็นคนดี

ข่าวน่ากลั้ม

อ่านบนเว็บ • ฟังเสียงอ่าน

**เฮ้อ! – ผลการสำรวจออกมาแล้ว คนไทยในวันนี้เครียดจัดเข้าขั้นเสี่ยงต่อการ
ฆ่าตัวตายร่วมล้านคน!**

อ่านดีๆ นะครับ ผลสำรวจที่ว่านี้ไม่ใช่ ‘คนไทยเครียด’ ร่วมล้านคน แต่เป็น ‘คน
ไทยเครียดเข้าขั้นเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายแล้ว’ ร่วมล้านคน!

ฟ้ากำลังอึมครึมขนาดไหนก็ลองนึกดู ทุก ๖๐ คนคิดจะฆ่าตัวตาย ๑ คน คุณ
รู้จักคนถึง ๖๐ คนไหม? ถ้าใช้ก็อาจแปลว่าหนึ่งในนั้นกำลังซึ่งใจอยู่ว่าจะตัดช่อกน้อย
แต่พอตัวที่ไหนเมื่อไหร่ดี!

ถ้ามีใครประดิษฐ์เครื่องฉาย ‘โลกหลังการฆ่าตัวตาย’ ให้ชมได้ ก็คงไม่มีใครยอม
ฆ่าตัวตาย เพราะใครๆ ก็รักตัวและกลัวความทุกข์ ที่อยากตายก็เพราะนึกว่าจะหนี
ทุกข์ได้พ้นนั่นเอง แต่ถ้าทราบชัดว่าปลิดชีวิตตนเองทิ้งแล้วยังทุกข์หนักกว่าเดิม
ใครมันจะไปอยากทำ?

เพื่อให้เห็นภาพง่ายที่สุด เราจะพูดว่าพวกที่คิดฆ่าตัวตายนั่น จิตเศร้าหมองมืดมน
จนไม่เหลือปัจจัยในฝ่ายนามให้ดำรงชีวิตอยู่ต่อ แม้จะยังคงเต็มไปด้วยปัจจัยในฝ่ายรูป
เช่น อาหารการกิน อุณหภูมิที่เหมาะสม ตลอดจนสัมผัสหล่อเลี้ยงกายให้คงสภาพ
อยู่ได้ทั้งหลายแหล่ อย่างไรก็ตามต้องตาย หนีอยู่ไม่ได้ ทำนองเดียวกับขาดอาหาร น้ำ
และอากาศนั่นเอง

ดังนั้น เพื่อไม่ต้องพบกับสภาพที่แยกว่ามนุษย์ คุณต้องไม่ปล่อยให้จิตมืดแบบดัง
ลงเหว เมื่อรู้สึกตัวว่าเริ่มมืดต้องหาทางทำให้สว่าง หรือแม้เมื่อรู้ว่ามืดลงจนแทบ
สายเกินกว่าจะหาทางแก้ ก็ต้องเพิ่มความสว่างขึ้นให้จงได้ สักนิตก็ยังมีดี เพราะมัน
หมายถึงการต่อชีวิต ต่อโอกาสได้รับแสงสว่างยิ่งขึ้นไป

ความสว่างมีหลายแบบ ใช้ในหลายสถานการณ์ เช่น

๑) สว่างแบบที่สามารถลดแรงกดดันให้อยากตาย ความสว่างแบบนี้ได้จากการฟังความจริง ต้องฟังให้เข้าใจอย่างเป็นเหตุเป็นผลตามจริง คือจิตที่เศร้าหมองก่อนตายยอมเป็นเหตุให้ไปสู่อบายอย่างแน่อน คิดง่าย ๆ ว่าถ้าตายตอนนี้ ตอนที่จิตยังเศร้า ยังอยากคลุ้มคลั่ง มันก็ต้องเศร้าหรือคลุ้มคลั่งต่อ ไม่ต่างจากคนสติแตก อาละวาดจนหลับเพราะเหนื่อย ที่ยอมฝันร้ายต่อเป็นแน่แท้ โดยไม่มีสิทธิ์ทำอะไรให้ดีขึ้นจนกว่าฝันร้ายจะหมดกำลัง การพิจารณาตามจริงย่อมทำให้ยังคิด อย่างน้อยก็รู้สึกว่าย่ำยังเป็นมนุษย์ คงมีสิทธิ์ทำจิตให้ดีขึ้นได้บ้าง

๒) สว่างแบบที่สามารถลดความเศร้าหมอง ความสว่างแบบนี้ได้จากการรู้จักคิด รู้จักพูด และรู้จักทำเหตุแห่งความสุขทางใจ เช่น สวดมนต์หลาย ๆ รอบจนกว่าใจจะรู้สึกโล่งใสเสียสวดของตัวเอง หรือริเริ่มกวาดตาดหาคนที่ลำบากกว่าคุณแล้วรีไปช่วยเหลือให้เต็มที่ หรือเดินเล่นพักผ่อนในสวนสาธารณะกว้าง ๆ เพื่อมองน้ำมองหญ้าอย่างมีสติ หรือออกกำลังกายในแบบที่ร่างกายและจิตใจจะสดชื่นขึ้น ฯลฯ ความเคลื่อนไหวดี ๆ อันใดก็ตาม ขออย่างเดียวสามารถถอนใจไม่ให้แช่จมอยู่กับความเครียด ความหดหู่ ความสิ้นหวังได้ นับว่าใช้ได้หมด

๓) สว่างแบบที่สามารถป้องกันความเศร้าหมอง ความสว่างแบบนี้ได้จากการมีสติให้เป็น! ถ้าเศร้าแล้วแช่แปลว่าขาดสติ เหมือนจมน้ำลึกแล้วว่ายขึ้นฝั่งยาก แต่ถ้าเริ่มเศร้าแล้วรู้สึกตัวว่าเศร้า แปลว่าสติยังติดอยู่ เหมือนเริ่มลุยน้ำตื่นพอรู้ว่าเปียกก็ถอนเท้ากลับขึ้นฝั่งได้ง่าย

นอกจากการมีสติให้เป็นแล้ว ไม่มีทางลัด ไม่มีอุบาย ไม่มีวิหการอื่นใดช่วยคุณได้จริงเลย ต่อให้อ่านวิธีเอาชนะความทุกข์สักสิบเล่ม ก็ยังได้ประโยชน์น้อยกว่าลงมือทำจริงง่าย ๆ เช่น ตื่นนอนตอนเช้าแล้วสั่งตนเองให้รู้ทัน ว่าความเศร้าครั้งแรกของวันเกิดขึ้นในใจคุณเมื่อใด!

แง่คิดจากหนัง

อ่านบนเว็บ • ฟังเสียงอ่าน

Infernal Affairs – คือกฏแห่งกรรม

โดย ชลนิล

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียรรถรสในการชมภาพยนตร์



...ถ้าตำรวจ สามารถส่งสายสืบเข้าไปแทรกซึมในกลุ่มมาเฟียได้

...ทำไมมาเฟีย ถึงจะไม่สามารถส่งลูกน้องตัวเอง เข้าไปแทรกซึมในกลุ่มตำรวจ!

“หยาน” คือนายตำรวจที่ถูกส่งเข้าไปเป็นสายสืบในกลุ่มมาเฟีย

“หมิง” คือมาเฟียที่ถูกส่งเข้าไปเป็นนักเรียนตำรวจ เพื่อให้เป็นหนอนบ่อนไส้

ทั้งสองคือ กระดจกที่สะท้อนสลับชั่วระหว่างกันและกัน

มีจุดเริ่มต้นที่แตกต่าง มีเป้าหมายคนละด้าน

แต่มีการกระทำที่คล้ายคลึงกัน...นั่นคือ...ต้องโกหกทุกคนรอบตัว

ขั้นตอนการเติบโตทั้งทางกายภาพ อารมณ์ สังคม ปัญญา ความคิด
การส่งเสริมการเรียนรู้ บบบรรยายความรู้สึกของแม่ที่ต้องเสียลูก
วิธีคิดของเด็กที่เผชิญหน้ากับความตาย

เพื่อนคนหนึ่งพูดขึ้นมาว่า

ตั้งแต่เรียนเป็นหมอดู ทำให้เข้าใจโลกมากขึ้น
รู้จักคนมากขึ้น ใช้ชีวิตง่ายขึ้น
แม่เด็กโวยเพราะรักลูกก็ไม่โกรธ เด็กพูดไม่รู้เรื่องก็ไม่เป็นไร
ก็เลยพลอยโกรธคนอื่นๆ น้อยลงไปด้วย

แค่ไม่คาดหวังว่าคนทุกคนต้องคิดเหมือนเรา
ผู้ใหญ่บางคนก็ยังมีความเป็นเด็ก
แค่ไม่คิดว่าตัวเองเป็นศูนย์กลาง ก็เปลี่ยนวิธีมองโลกของเราได้แล้ว

เพื่อนๆ ที่เหลือ พักหน้ารับว่าจริง

วันนั้น แม้ยังไม่รู้ว่าเราจะสอบบอร์ดผ่านหรือเปล่า
แต่ก็คิดว่าคุ้มเหลือเกินแล้ว กับความเหน็ดเหนื่อยยาวนานที่ผ่านมา

แค่ยอมรับ แค่ไม่คาดหวัง
ก็ใช้ชีวิตให้ง่าย เบา และสบายขึ้นมากแล้วละค่ะ

สารบัญ ←

เฮ้อ! – คณะนักวิจัยระดับนานาชาติได้ข้อสรุปออกมา คือกรรมพันธุ์เป็นตัว
กำหนดว่าเด็กคนไหนจะชอบรังแกเพื่อน เด็กคนไหนจะยอมตกเป็นเหยื่อให้
เพื่อนรังแก แกรมเด็กจำนวนถึง ๓ ใน ๔ คนเสี่ยงที่จะเป็นเหยื่อให้คนอื่นรังแก
อีกต่างหาก อย่างนี้ก็แปลว่านิสัยเสียๆ แก้ไม่ได้ล่ะซี?

คนเรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นกำเนิด ทุกคนก็ต้องเป็นทายาทรับผลกระทบ
อันก่อไว้ด้วยตนเองเสมอ ไม่มีข้อยกเว้น ความจริงนี้แม้แต่ฤๅษีชีไพรที่ทรงอิทธิญา
สามารถระลึกชาติได้และรู้เห็นการเกิดตายของเหล่าสัตว์ ก็สามารถยืนยันได้เช่นกัน
ไม่แต่เฉพาะนักปฏิบัติธรรมภาวนาในขอบเขตพุทธศาสนาเท่านั้น

ผู้ที่ทราบการจุติและอุบัติของตนเองและสัตว์อื่น ย่อมเล็งเห็นการไหลไปตามกรรม
คือใครทำกรรมชั่วมามากก็ไปที่สวามิ ใครทำกรรมดีชั่วมาก็ไปที่มิต ประดุจคนบน
ยอดเขาสูงย่อมเห็นด้วยตาเปล่าอย่างถนัด ว่าเพราะเลี้ยวซ้ายจะลาดลงต่ำ เลี้ยวขวา
จะขึ้นสูง แต่ตรงไปจะตกเหว ในขณะที่คนยืนบนระดับพื้น ณ จุดนั้นไม่อาจทราบ
ถนัดว่าขวาซ้ายหรือตรงจะพาไปพบกับอะไร

ณ วันนี้เทคโนโลยีก้าวหน้าขนาดทำให้นักวิทยาศาสตร์เริ่มไหวตัว ชักจะ
ระแคะระคายบ้างแล้วว่ากำเนิดมนุษย์ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ ในนามของพันธุกรรม
ทุกอย่างถูกวางแผนไว้หมด แม้กระทั่งใครจะมีนิสัยอย่างไร ใครจะเป็นฝ่ายกระทำ
หรือฝ่ายถูกกระทำ

แต่ความรู้นี้อาจก่อให้เกิดความเข้าใจที่ผิดพลาดคลาดเคลื่อนได้ง่ายๆ เหมือนที่
ในอดีตเมื่อบางคนเชื่อเรื่องกรรมวิบาก ก็เชื่อแบบมกมายว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตนั้น
ล้วนเป็นผลบันดาลขึ้นโดยอดีตกรรมในชาติปางก่อน ซึ่งพระพุทธเจ้าก็ทรงแก้ความ
เข้าใจเสียใหม่ ว่าตา หู จมูก ลิ้น กาย และสภาพจิตใจแบบหนึ่งๆ คือผลของกรรม
เก่า แต่เจตนาอันกำหนดได้ในปัจจุบัน คือกรรมใหม่ อาจจะเหมือนเดิมหรือต่างไป
เป็นคนละคนได้ สุดแต่แต่ละจะเลือกเอาระหว่างยังมีชีวิตมนุษย์

กรรมพันธุ์ที่กำหนดให้เด็กคนหนึ่งเป็น ‘ฝ่ายรังแกเพื่อน’ บ่งบอกว่าเด็กคนนั้นสืบ
‘นิสัยเสียๆ’ ที่เคยมีมาก่อนในตัวตนเก่า ในชาตินี้อิงค์ประกอบมูลฐานทางกายของเขา

จึงกระตุ้นต่อมอยากรังแกคนอื่นตั้งแต่ยังเล็ก แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะหมดสิทธิ์
ตัดสินใจตัวเอง ขอเพียงเจอใคร หรือเกิดแรงบันดาลใจแรงพอ ก็อาจกัดฟันห้ามใจ
ตนเอง ตั้งใจพัฒนาตนเองให้กลายเป็นลูกผู้ชายที่รักจะปกป้องคนอื่นได้

ลูกโซ่ของกรรมเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงทิศทางได้ หรือแม้กระทั่งตัดให้ขาดเข้าสู่
นิพพานไปเลยก็ยังไหว และโอกาสของความเป็นไปได้ที่จะเลือก ก็คือเมื่อมีวาสนา
พอจะเป็นมนุษย์ พบพุทธศาสนา เพราะความเป็นมนุษย์คือศักยภาพในการ
เปลี่ยนแปลง ส่วนพุทธศาสนา คือเข็มทิศที่บอกได้ดีที่สุดว่าควรเปลี่ยนแปลงไป
ในทางใด!

สารบัญ ←



เฮ้อ ความวิตกกังวลของคุณพ่อคุณแม่ สร้างได้ทั้งความขำแถมเอ็นดู
ความหนักใจ รำคาญก็มี บางครั้งก่อความอึดอัด จนเป็นความเครียดได้พอดู

ประสบการณ์ที่สะสม ถึงสัมผัสได้ว่าทั้งหมดที่เกิดขึ้น เกิดจากความรักลูก
รักมาก ก็กังวลมาก คาดหวังมาก อาการผิดปกติที่บางครั้งดู “หลุด” ไปบ้าง
ถ้าเกิดจากความรัก ก็เป็นเหตุผลที่ทำให้เข้าใจ และอภัยให้กันได้ง่ายๆ

... ^ _ ^ ...

ไม่ได้เป็นหมอดูเด็กตลอดเวลา

แต่ความเคยชินที่ถูกฝึกให้รับความต่างบ่อยเข้า พอเจอรถปาดหน้า
แม้จะตกใจแถมโกรธ แต่ก็ยอมรับได้ว่ามีคนขับรถแบบนี้จริงๆ
ไม่ได้แปลว่าเราต้องถูกเสมอ ไม่คาดหวังว่าทุกคนต้องขับซ้ำแบบเรา
ความโกรธก็หายไปเอง ถ้าเป็นแต่ก่อนที่ไม่ยอมรับความต่างง่ายๆ
ก็คงจะบ่นอยู่นั่น

พอไม่พยายามหาเหตุผลเข้าข้างตัวเองต่อ
ความโกรธก็ไม่ถูกถกต่อเช่นกัน

ชื่อของเจอแม่คำพูดไม่ดี แม้จะอายแถมโกรธ แต่ก็ยอมรับได้ว่ามีแม่คำคิดแบบนี้
พูดแบบนี้ก็เป็นปกติ ไม่ได้แปลว่าเราต้องถูก แม่คำต้องพูดสุภาพเท่าเรา
แม่คำก็ต้องอยากได้กำไรเป็นเรื่องปกติ
ความโกรธแสดงตัวไม่นานก็ลดยไปเอง

ที่เด็กๆ ทำร้ายเราด้วยสิ่งปฏิญญาสารพัด ยกมือเล็กๆ ตบหน้าเราเข้าไปทั้งแสบก็เคย
ยังอภัยให้กันได้ง่ายๆ นับประสาอะไรกับความขุ่นเคืองจากแค่คำพูดลอยลม

... ^ _ ^ ...

วันสุดท้ายของการเรียน

เพื่อนๆ ร่วมรุ่นที่กุมารแพทย์ทั้งหลาย นั่งรอกับพื้นหน้าห้องสอบ
วันสุดท้าย วิชาที่สอบส่วนหนึ่งด้วยจิตวิทยาและพัฒนาการ

ไดอารี่หมอดูหน้าที่ ๓๕

โดย หมอผีร์

สวัสดีทุกท่านที่ติดตามอ่านไดอารี่หมอดูค่ะ อาทิตย์ที่ผ่านมาเจอเหตุการณ์ซ้ำ ๆ กันนิดหนึ่ง คือเจอแต่คำถามที่ว่ามิดวงเป็นหมอดูได้ไหม ซึ่งบางคนมิดวงเป็นได้ เพราะค่อนข้างมีความสุขได้จากตัวเอง แต่บางคนต้องช่วยเหลือตัวเองให้มีความสุขก่อนจะดีกว่า ไม่อย่างนั้นจะสะสมแต่กรรม

เมื่อปีที่ผ่านมาเจอคำถามนี้เยอะเหมือนกัน ซึ่งไม่แปลกค่ะ เพราะอาชีพหมอดูไม่เสียภาษี ล้อเล่นค่ะ ความคิดเห็นของคนที่ยากเป็นหมอดูส่วนใหญ่จะบอกเป็นเสียงเดียวกันว่า อยากช่วยคนเพื่อจะได้สร้างบารมี ส่วนปัจจัยรองลงมาคือรายได้ดี ซึ่งเป็นอย่างนั้นจริง ๆ ค่ะ

การเป็นหมอดูเป็นได้ง่ายไม่ยาก แต่จะเป็นหมอดูที่จะสร้างบุญอย่างเดียวนั้นค่อนข้างยาก เพราะคนที่เป็หมอดูต้องมีสัมมาทิฐีก่อน จึงจะไม่สร้างบาปให้ตัวเองได้ง่าย การมีสัมมาทิฐินั้นต้องฝึกฝนให้มีความเห็นถูกต้อง ตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ว่าจะเป็นจากครูอาจารย์ที่ท่านเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง หรือจากพระไตรปิฎก และจากการปฏิบัติเรียนรู้ด้วยตัวเอง

หมอดูที่ชี้แนะให้คนเป็นผู้มีสัมมาทิฐิ มีความเห็นที่ถูกต้อง จะได้อนิสงส์กลับมาคือชื่อเสียง ที่จะมีคนรู้จักเร็ว และมีรายได้ที่เป็นผลตอบแทนรองลงมา

ดังนั้นหลาย ๆ คนที่ยากเป็นหมอดู ต้องพยายามสะสมให้ตนเองมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องก่อน ไม่อย่างนั้นคำแนะนำที่จะให้คนแก้ไขปัญหาวชีวิตจะเป็นไปในทางที่ก่อให้เกิดความเชื่อที่ผิด ก่อให้เกิดความทุกข์ใจ พอจิตคนที่มาดูหมอดู มีดกลับไปยอมสร้างบาปสร้างกรรมให้ตัวเองเพิ่มได้อย่างไม่รู้ตัว จะสะสมความผิดจากบาปของการที่แนะนำให้คนมีความเชื่อที่ผิด จิตย่อมตกลงสู่ที่ต่ำได้ง่าย

บางทีอาจเป็นเพราะ เราไม่เคยใช้เกณฑ์ของตัวในการตัดสินเขา ไม่ได้คาดหวังว่าเด็กจะต้องฟังเรา ต้องถามตอบรู้เรื่อง ต้องยอมกินยาดี ๆ ไม่ได้คาดหวังว่าเด็กจะต้องรู้ว่าหนังสือเนลสัน กับเจ้าหญิงน้อยนี้ต่างกันมาก

พร้อมจะยอมรับว่าเขาอาจคิด เข้าใจ แสดงออก หรือพูดจาไม่เหมือนเรา เกิดอะไรขึ้นก็ตาม เราพร้อมจะสละความรู้สึก และบ่อย ๆ ก็เป็นความเจ็บปวดอภัยให้ได้ง่าย ๆ เพียงเพราะเขาเป็นเด็ก

แค่ไม่คาดหวังล่วงหน้าว่าทุกคนต้องเข้าใจเรา

แค่ไม่คิดว่าทุกคนต้องคิดเหมือนกับเรา

แค่ไม่คิดว่าตัวเองคือมาตรฐาน ความซุ่นซ้องหมองใจที่มีต่อกันก็หายไปเอง ยอมรับง่าย ๆ ก็สบายใจง่าย หายโกรธง่ายเช่นกัน

... ^ _ ^ ...

หมอหลายท่าน ไม่ชอบดูแลคนไข้เด็ก นอกจากเพราะคนไข้เอาแต่ร้องแวก ๆ แล้วคุณแม่ของคนไข้ก็เป็นอีกเหตุผลหนึ่ง ต้องขอนินทาหน่อยนะคะ

“คุณหมอ ลูกไข้ขึ้นเป็นชั่วโมงแล้วยังไม่ลด นี่พาไปรักษาหลายที่แล้วนะค่ะ”

ความจริงคือ คุณแม่ควรใจเย็น ให้เวลาลายออกฤทธิ์นิดหนึ่งค่ะ

การพาน้องไปตรวจซ้ำหลายที่ติด ๆ กัน นอกจากไม่มีประโยชน์แล้ว

ยังทำให้น้องอ่อนเพลีย ติดเชื้อเพิ่มได้ค่ะ

“ลูกเขาชอบพลิกตัว กรน แล้วเกาकाงตัวเองตอนหลับ เป็นอะไรหรือเปล่าค่ะ”

ความจริงคือ เด็กมีรายละเอียดปลีกย่อยที่เป็นลักษณะปกติได้มากมาย

ไม่ว่าการกิน นอน ผื่น และอื่นๆ ดูแลใกล้ชิดก็ดี แต่ถ้าวิตกมากเกินไปก็ไม่ดีค่ะ

“หมอ ถ้าลูกเป็นอะไรไป ฉันจะเอาเรื่องถึงที่สุด”

ความจริงคือ หมออาจไม่ได้รับน้องเท่าคุณแม่ แต่รับรองว่าความห่วง

อยากให้น้องหายมีไม่ต่างกันหรอกค่ะ มีหมอที่ไหนไม่ยอมให้คนไข้หายบ้าง

จำได้ว่าเมื่อก่อนที่จะเจอพี่ดังตฤณ ทำอาชีพหมอดูที่ไม่ได้มีสัมมาทิฐินั้น ทุกข์มากเลยนะ เพราะคำแนะนำที่ให้คนมาดูดวง ไม่มีเหตุผลที่มาที่ไป แถมยังพาคนอื่นเขาเข้ารกเข้าพง มีความเชื่ออะไรที่มกมายไม่มีเหตุผลเลย ดินะแค่สองปี ถ้านานกว่านั้น มีหวังตีตัวปลายทางลงบាយภูมิแน่ๆ ณ ตอนนี้องย้อนกลับไป ยังเสียส้นหลังวบอยู่เลยนะ ปัจจุบันนี้ไม่ใช่จะไม่มีสิทธิ์ลงบายได้นะคะ เพราะตอนนี้ยังไม่สามารถปิดประตูบายได้ค่ะ

ยังต้องพยายามขยันฝึกฝนตัวเองอย่างมาก ๆ เหมือนกัน เพราะตราบใดที่ยังไม่สามารถพาจิตหลุดพ้นได้ มีสิทธิ์ลงบายได้ทั้งนั้น ต้องสร้างความเพียร เพื่อให้ตัวเองห่างไกลปากบ่อบบายภูมิหน่อยก็ยังดี เพราะอาชีพหมอดูนอกจากเรื่องคำแนะนำที่ถูกต้องแล้ว ยังต้องพยายามมีสติรักษาจิตไม่ให้เอาจิตตัวเองไปติดกิเลสคนอื่นมาด้วยสิ

เรื่องใหญ่ว่านั้นอีกคือ คนที่มาดูดวงไม่ค่อยมีใครชอบหิ้วความสว่างของจิตที่เป็นสัมมาทิฐิมาดูดวงหรอก มีแต่กระแสของความมืด ด้วยอำนาจของ ความโลภ โกรธ หลงผิด และ ตัณหาความทะยานอยาก

ถ้าดูดวงด้วยจิตที่ไม่มีสติ มักหลงไปเอากิเลสของคนอื่นมาเป็นของตัวเอง เอากิเลสของตัวเองไปบอกคนอื่น ปนกันไปหมด ไม่รู้ของใครเป็นของใคร

จิตที่ต้องคลุกคลีกับจิตคนอื่นมาก ๆ ถ้าบางครั้งจิตตัวเองไม่ทันในขณะที่ดูดวง จะพลาดไปยึดถือกิเลสคนอื่นติดมาด้วย ตกตอนเย็นจิตใจจะหนักสะบักสะบอม มอมแมมด้วยกิเลสคนอื่น ต้องพยายามทำความสะอาดจิตทุก ๆ วัน ไม่ให้ไหลไปแตะกิเลสของคนอื่นมา ยากมากค่ะ เวลาส่งการบ้านครูบาอาจารย์ ท่านเมตตาบอกว่าจิตเรายุ่งเกี่ยวกับคนมาก เป็นธรรมดาที่จะต้องยากหน่อยในการภาวนา

ต้องฝึกจิตให้แข็งแรง จะได้ไม่จมลงไปกับเรื่องราวของคนมาดูดวง ต้องพยายามทำให้ได้กับทุกคน ไม่อย่างนั้นวันนั้นก็สอบตก พอก่อนนอนจะหมดแรงเหมือนคนวิ่งไกลหรือขับรถไกล ๆ มาเลย พอหัวถึงหมอนนอนสลบไม่รู้เรื่องถึงเช้า เช้ามาไม่อยากจะตื่นเลยเหมือนคนไม่มีแรง คนที่บ้านบอกว่า ถ้านอนอย่างนี้ เวลาไฟไหม้จะรู้ไหมเนี่ย

เหตุเกิด ณ ตึกเด็กโรคเลือด

สาวน้อยอายุราว ๘ ขวบ เงยหน้าจะอ่อนพนักศึกษแพทย์

“พี่ชา พี่ชา พี่หมคนสวย ขอหนูนั่งตักหน่อยได้ไหมคะ”

พี่สาวยิ้มหวานด้วยท่าทางรักเด็กเต็มที่ รีบขยับอุ่มน้องมาบรรจงกอด

สั๊กพัก น้องสาวก็หัวเราะเสียงดัง ฮี ฮี ฮี

“พี่คนสวยชา หนูเป็นเลือดออกที่ก้น กระโปรงพี่เลอะหมดแล้วละคะ”

ก่อนจะกระโดดผลุง หายไปหัวเราะตัวงอกับเพื่อนกลุ่มเด็กแสบด้วยกัน

เวลาไล่เลี่ยกัน หนูน้อยห้องข้างๆ ก็กำลังอดพนักศึกษแพทย์อีกคน

ด้วยวิธีการคล้ายกันราวกับลอกข้อสอบ

“พี่คร่ำบ พี่คร่ำบ ขยับมาใกล้ๆ หนูหน่อย หนูมีอะไรจะพูดให้ฟัง”

เพื่อนขยับหา หนูน้อยก็ไม่พอใจ เร่งให้เข้าใกล้อีกจนหน้ายื่นเข้าไปในเตียง

สั๊กพักก็มีเสียงดังเพียะ ตามด้วยไอ้ย จบด้วยเสียงเฮลั่นจากคนไข้ทั้งห้อง

คุณคนไข้ตัวดีเอาหน้ายื่นยงหน้าผาก เข้าตรงกลางพอดีเปะเลยคะ

... -_- #...

กว่าจะเป็นหมอเด็ก

ถูกน้องตาแป๋วๆ โอ อาเจียน อี ฉี่ ป้ายน้ำมูก ถูกถีบ ถูกข่วน ถูกแก้งสารพัด

ตั้งอกตั้งใจรักษาเขา อยากให้เขาหายดี เขาก็ร้องกรี๊ดๆ หาวาเรารังแก

บางครั้งก็ฟ้องแม่ หาวาเราหยิก (ความจริงคือคุณน้องนั่นแหละหยิกพี่เต็มๆ)

เด็กเข้าใจผิดบ้าง ถูกบ้าง ทำอะไรเราสารพัด แปลกดีที่เราไม่ค่อยถือโกรธ

ไม่ใช่แค่เพราะเขาน่ารัก

เพราะเด็กหลายคนด้วยรูปลักษณ์ เนื้อตัว กลิ่น ก็ไม่ได้น่ารักน่าเอ็นดู

แบบตุ๊กตา เด็กก็เป็นคนตัวเล็กที่แสดงอาการอิจฉา ริษยา โกรธ

ใส่ร้าย วางแผนแก่งก็ก็เป็น

กว่าจะเป็นหมอเด็ก

โดย พิมพการัง

๓ ปีในการต่อบอร์ดเพื่อเป็นกุมารแพทย์ เป็นชีวิตช่วงที่เหนื่อยที่สุด หนังสือตำราก็มาก งานก็หนัก เวิร์กต้องอยู่ งานวิจัยก็มี สอบก็บ่อย

เพื่อนร่วมรุ่นคนหนึ่ง เป็นคุณแม่ของสาวน้อยวัย ๔ ขวบ หนักขนาดไหน ด้วยความเป็นแม่ ก็ต้องรีบกลับบ้านมากล่อมน้องนอนอยู่ดี น้องเองไม่รู้จึกคำว่าสอบบอร์ดก็จริง แต่รับรู้ความกดดันของคุณแม่ได้นะค่ะ

น้องเอง : “หม่าม๊า ไม่ทอ่งหนังสือเหยอ”

แม่เอง : “ก็น้องเองหลับก่อนสิ หม่าม๊าค่อยไป”

น้องเองเอียงคอหนีหนึ่ง : “อ๊ม.. หม่าม๊าไปทอ่งเหอะ หนูนอนเองได้”

แม่เองถึงกับตื่นต้น ในใจนึกถึงตำราหนาหลายพันหน้าชื่อ Nelson ที่วางรออยู่

น้องเอง : “หม่าม๊า ไปเอาหนังสือมาทอ่งสิ หนูหิบบให้เอามา”

ว่าแล้วก็รีบลงจากเตียง วิ่งตื้อไปหยิบหนังสือ ‘เจ้าหญิงน้อย’ มายื่นให้

ด้วยสีหน้าภาคภูมิใจ “อ๊ะ หม่าม๊าทอ่งจิ ทอ่งดังๆ นะ น้องเองจะฟังด้วย”

... -_- #...

หลายท่านนิยามว่า เด็ก คือ ภาพของความสะอาด บริสุทธิ์ ไร้มายา

ฉันทักเคยวาดภาพเด็กตาแป๋ว แขนขาป้อม หอมนม หอมแป้งฟุ้ง นำฟัดนักหนา

จนมาทำงานจริงๆ ถึงรู้ว่าไม่ใช่

เด็กเล็กๆ มีกลิ่นๆ ของคราบน้ำลายเปื้อนแฉะ กลิ่นเรอบูด

กลิ่นนมไม่ได้หอมหวานรสวานิลลาอย่างที่เข้าใจ ยังไม่นับผ้าอ้อมกลิ่นฉุนอีก

แถมคำกล่าวที่ว่าเด็กบริสุทธิ์ ไร้พิษสง เอ.. บางกรณีก็ไม่ค่อยแนใจนะค่ะ

... -_- #...

ต้องฝึกใหม่อีก ไม่ให้จิตวิ่งตามเขามากไป ใช้พลังเยอะไป แต่ถ้าวันไหนรู้ตัวทั้งวัน นอนสามสี่ชั่วโมงยังสบายมากเลย

บางครั้งไม่สามารถรู้ตัวเองได้เลยนะค่ะ เพราะมันค่อยๆ สะสมมาทีละนิดค่ะ ผ่านไปเป็นอาทิตย์กว่าจะรู้ว่าจิตสะสมขยะพิษของคนอื่นมา บางครั้งเป็นเดือน สองเดือน ถึงจะรู้ว่าจิตไปติดกิเลสคนอื่นมาอีกแล้ว มารู้สึกตัวตอนไหนรู้ใหม่คะ ตอนที่จิตทุกข์มาก ๆ ไม่ไหวแล้ว หาทางออกไม่เจอ ต้องโทรไปหาพี่ดังตฤณ ให้เคาะกิเลสให้ ดูไม่ออกคะว่าจิตเป็นอะไร

วันหยุดของตัวเองไม่ค่อยไปไหนหรอกคะ ไปแต่วัดเพื่อกราบครูบาอาจารย์ ไม้ อย่างนั้นจิตจะโดนดูดลงไปที่มีดได้ง่าย เลยต้องอาศัยทางลัดเข้าช่วยเพราะจิตของท่านสว่างไสว พอไปกราบกลับมาจะรู้สึกสว่างตามคะ ลักษณะของจิตใจที่ไม่เห็นจิตของตนแล้วหลงไปกับคนอื่นเช่น ลูกค้ามีเรื่องราวชีวิตที่น่าสงสารมาก และเราไม่เห็นอาการที่จิตถลาล่าไปสงสารเขา ความทุกข์ของเขาจะแตะมาทันที สัมผัสว่ามัน เป็นเพราะกรรมที่เขาทำไว้ให้ผล สติดูไม่ทันความสงสาร จึงไปทุกข์กับเขาด้วย หรือ บางช่วงเจอลูกค้ามีความทุกข์เรื่องความรัก เรื่องเงิน เรื่องงาน ชีวิตเขาเครียดมาก กระแสความเครียดที่ส่งออกมา แล้วเราไปดูใจเขา แล้วไม่ถอยกลับมาดูจิตตัวเอง ก็ เรียบร้อยคะ สะสมของหนักต่อ

อันนี้แค่ตัวอย่างนะค่ะ ของจริงร้องไห้ไปหลายตลบ จนทำให้เบื่ออาชีพนี้มาก ๆ อยากจะลาออกอยู่บ่อย ๆ สำหรับพี่ ถ้าไม่มีหมอดูอุปการะเป็นแรงบันดาลใจ ไม่ได้ เจอพี่ดังตฤณ และไม่ได้เจอหลวงพ่อบราโมทย์ท่านเมตตาสอนวิปัสสนา คงเลิกอาชีพ หมอดูไปแล้ว หรือคงเป็นหมอดูที่สั่งสมบาปแบบไม่รู้ตัวต่อไป

อาจารย์บอกว่าตอนนี้ถึงอยากเลิกก็ได้แล้ว ขึ้นหลังเสือแล้วต้องไปให้ถึง ลง กลางคันก็ตายแน่ ๆ ต้องลุกขึ้นสู้ต่อ ฝึกตัวเองให้อยู่เหนือความเบื่อให้ได้อีก แค่นี้ ให้ฟังยังเหนื่อยเลยคะ เพราะกรรมของตัวเองหนักมากตามหลังมาติดๆเลย

เล่าประสบการณ์การฝึกเป็นหมอดูที่เป็นสัมมาทิฐิคร่าว ๆ นิดนึงไปแล้วนะค่ะ ความจริงก็คือ การฝึกภาวนาวิปัสสนากรรมฐานเรียนรู้กิเลสของตัวเอง และฝึก ให้เข้าใจกฎแห่งกรรมนั่นเองคะ ดังนั้นถ้าใครสนใจจะเป็นหมอดูที่สร้างกุศล ต้องเรียน

วิปัสสนาให้เห็นกิเลสของตัวเอง ให้จิตเปิด เข้าใจการทำงานของกิเลสก่อน ต่อไปเราก็จะสามารถเห็นกิเลสของคนอื่นได้ง่าย

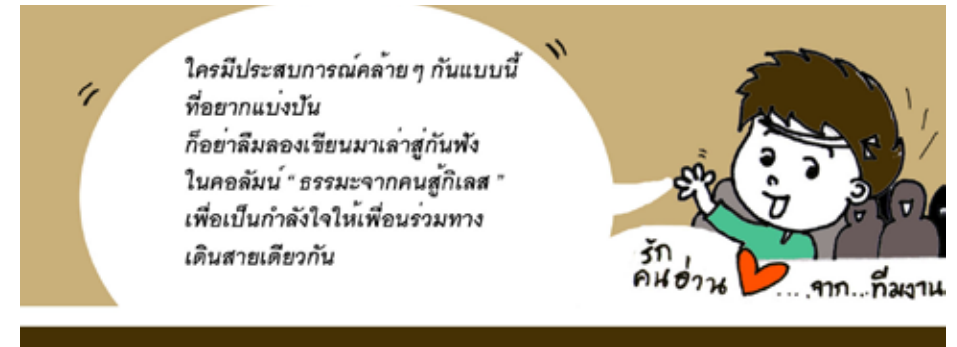
หรือว่าคนไหนที่เป็นหมอดูอยู่ ต้องไม่รอช้าที่จะฝึกเจริญภาวนานะคะ ไมอย่างนั้นจิตจะสะสมความมืดโดยไม่รู้ตัว อย่างน้อยคนที่เป็หมอดูมาได้ ต้องมีชิกซ์เซ็นส์สามารถเห็นจิตคนอื่นได้บางขณะอยู่แล้ว ดังนั้นถ้าได้เรียนวิปัสสนาเพิ่ม ย่อมเร็วแน่นอนค่ะ

การที่เรารู้จักกิเลสของตัวเองอย่างช้าชอง เราก็จะไม่เอากิเลสของคนอื่นมาปนกับกิเลสของตัวเอง คนไหนฝึกวิปัสสนาเก่งๆ หลังจากที่จิตเขาเปิด เวลาเขาเล่าถึงคนอื่น บางครั้งจะเป็นการเห็นลงไปที่จิตของคนอื่นก็ยังมีนะคะ บางคนพอจิตเปิดทางวิปัสสนาแล้ว จิตรับกระแสคลื่นของคนอื่นได้ด้วยคะ เหมือนพี่คนหนึ่งที่เคยรู้จักมา ตอนแรกเขาก็ไม่ค่อยเก่งมากจิตเฉื่อยๆ ไปเรียนวิปัสสนามาเรื่อย ๆ จนจิตสว่างขึ้นมาได้ พอไปทำงานบริษัทกำลังมีปัญหาคนในบริษัทเครียดกันทั้งบริษัท ตัวเองก็ไปทำงานแบบใจสบายไม่ได้ทุกชั้กับเขาหรอก แต่พอกลับบ้านเหมือนจิตใจหนัก ๆ ทุกข์มาก ความจริงเกิดจากจิตไปรับกระแสความทุกข์ของคนอื่นแล้วไม่เห็นนั่นเอง

ความจริงจิตมนุษย์สามารถสื่อสารกันได้โดยต้องผ่านภาษาพูด แต่เราต้องเข้าใจภาษาของจิตก่อน การเห็นจิตตัวเองบ่อย ๆ จิตจำได้ว่าสภาวะที่กำลังเป็นอยู่นั้นเรียกว่าอะไร ต่อไปเวลาคนอื่นเป็นบ้าง เราจะเข้าใจเขาได้ อย่างเช่น คนเรายังไงก็ต้องเคยโกรธคนอื่น เราก็จะจำภาษาของจิตได้ว่า โกรธ มีลักษณะร้อน ๆ ดังนั้นต่อไปเวลาที่เพื่อนเราโกรธบ้าง เพื่อนยังไม่ทันพูดเลยว่าฉันกำลังโกรธ เราก็สามารถจับกระแสเขาได้ว่าเขาเป็นยังไง หรือเราเคยเศร้า เวลาเห็นคนอื่นเขาเศร้า เขาไม่ทันพูดแค่เห็นหน้าเราก็สังสารเขาแล้ว

หรือว่าเคยไหมคะ ที่คุณกำลังนึกหน้าคนนี้อยู่ สักพักเขากำลังโทรศัพท์มาพอดี ความจริงจิตเขากำลังนึกถึงเราทำให้คลื่นตรงกันพอดี กรณีนี้มีข้อยกเว้นสำหรับคนที่ตกเป็นทาสของความรักนะคะ เพราะอาจจะถูกความคิดถึงปรุงแต่งให้ฟังชันไปเอง

หลายคนอาจจะมิจิตใจที่เปิดแบบนี้ะคะ อาจจะเป็นเพราะบุญเก่าด้วย ถ้าไม่ได้เรียนวิปัสสนา ฝึกที่จะทำความสะอาดจิตตัวเองเข้าไป บางทีไปเจอความทุกข์ของ





คนอื่น ทั้งที่ไม่ใช่ของตัวเองก็จะกลายเป็นความทุกข์ของตัวเอง ก็สะสมขยะหนักติดตัว

ยิ่งสังคมเมืองของเรา มีแต่คนส่งกระแสความเครียด กระแสความทุกข์ออกมาตลอดเวลา ถ้าจิตใจไม่มีสติก็ไปรับมาและจะสะสมติดตัวไป สังเกตสิคะบางทีเราไม่ทุกข์แต่ทำไมจิตเราทุกข์ บางวันเข้ามาสดชื่นมาก พอไปทำงาน ใจหงุดหงิดมันต๊บบ

ต้องหาทางผ่อนคลายด้วยการไปเที่ยว ออกกำลังกาย สปา นวดผ่อนคลายความตึงเครียด หรือนวดแผนไทยช่วยผ่อนคลาย หรือบางคนหนักถึงขั้นต้องหาหมอจิตเวช ซึ่งความจริงถ้าได้ลองฝึกวิปัสสนา ฝึกสติ ฝึกรู้สึกตัวเอง จะทำให้เป็นเหมือนเกราะป้องกันการสะสมขยะพิษทางจิตได้ค่ะ

มีตัวอย่างของจิตที่มนุษย์สามารถสื่อสารกันได้อีกเยอะเลยคะ เพื่อจะได้ฝึกเป็นหมอดูตัวเองกันก่อน ชำระจิตใจจากขยะที่เราได้รับมาแต่ละวัน และต่อไปค่อยช่วยคนอื่นทีหลัง ทำได้ไม่ยากคะ แต่ต้องอดทน วันหน้าจะนำมาเล่าให้ฟังใหม่คะ เดี่ยวจะยาวเกินไป

ชีวิต ณ ตอนนี้องฟิรัฐก็เปลี่ยนไปแล้วคะ อยากเป็นหมอดูต่อไป ที่ผ่านมามีลูกคลุกคลานนับหนึ่งใหม่เป็นพันๆ ครั้ง ตอนนี้งัดแรงขึ้นมาก ถึงแม้จะสะบักสะบอมด้วยกิเลส แต่ก็คุ้มมากคะ เพราะจิตมนุษย์มันดื้อ ต้องให้ความทุกข์ ต้องให้กรรมตัวเองสอนถึงจะเข็ดหลาบ สุดท้ายถ้าผ่านมาได้ จะแข็งแรงไม่ล้มลงไปแรงๆ อีก

ทั้งท้ายด้วยคติเตือนใจที่พี่ดังตฤณ สอนให้ฝึกตัวเองคะ

“เราสอนให้เขาละกิเลส แล้วเราละละได้หรือยัง
เวลาที่สอนให้เขาถือศีล ตัวเองถือศีลได้ครบหรือยัง
เวลาสอนให้เขาให้อภัย เราให้อภัยได้หรือยัง”

ขอบคุณคะ

สารบัญ

แม่

โดย มัชวีรฉติ (teetotal)

วันคืนลาล่วงแล้ว	ผ่านผัน
มีอายย่อนคืนวัน	กลับได้
คิดถึงอกอุ่นอัน	เอนอุ่น
แม่กล่อมก่อนหลับให้	เมื่อครั้งยังเยาว์

รัก ทำใจปวดร้าว	อาจเคย
รัก ไม่เหลียวแลเลย	เจ็บซ้ำ
รัก กลายกลับเมินเฉย	เลิกรัก เศร้าเฮ
รัก แม่เที่ยงแท้ย้า	ชั่วฟ้าดินมลาย

ตัดใจ

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

๑ ฉันรู้ว่าเธอเจ็บช้ำระก้านัก	ด้วยไปรักคนที่มิเจ้าของ
เพราะอยู่ใกล้ทำให้คิดผิดครรถ	ปักใจปองคนมีคู่อยู่ข้างกาย
แค่คำหวานที่ผลาญใจโยให้หลง	เชื่อคำลวงมันคงมีหางหาย
ผิดที่เขาเจ้าชู้ไม่ละอาย	ก่อกรรมร้ายกระทำชั่วกลัวกามา
ความเจ็บปวดเพราะมิได้สมใจรัก	แม่เจ็บหนักแต่ตัดใจไปเกิดหนา
อีกคนหนึ่งซึ่งร้าวรวดปวดอุรา	ภรรยาของเขาเศร้าเหลือดี
เบญจศีลข้อสามย้าสำนึก	ควรตรองตรึกเอาไว้ให้ถ้วนถี่
“กาเมสุมิจฉาจารา เวนมณี”	อย่าให้มีหม่นหมองครองศีลธรรม





แม้เธอตั้งใจคิดทำดี
ธรรมจะคุ้มครองผู้ประพฤติดีนั้น

ยึดธรรมนี้เป็นธงชัยไม่ไหวหวั่น
ชีพแสนสั้นอย่าทำชั่วกลัวบาปเทอญ

อย่ามีรัก (เพราะ) อยากมีรัก

โดย ภริมา

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| ๑ “อยากมีคนสักคนมาอยู่ข้าง” | “อยากมีความรักบ้างจะดียิ่ง” |
| “อยากมีคนสักคนมาแอบอิง” | “อยากมีหญิงสวยโสภามาเคียงกาย” |
| “อยากมีหนุ่มรูปหล่อพะเนาะเน้า” | “อยากมีคนอยู่กับเราไม่ห่างหาย” |
| “อยากมีรักปักใจไม่แคลนคลาย” | “อยากมีเธอจวบมลายชีพปลื้มลา” |

หลายคนที่ปองประสงค์จำนงใจ
หากมีใครมาอยู่คู่ชีวา

เฝ้าฝันใฝ่อยากมีรัก...แสวงหา
ก็คงเหงาอรุณแค้นครัน

แต่หากฝันจะมีรักปักใจจง
ถ้าเลือกอย่างมีระวางพลัดพลัด

แล้วทำตามประสงค์เป็นแน่มัน
ความทุกข์นั้นอาจมากมายกว่าไม่มี

ควรตรองไตร่ให้ซึ่งถึงความจริง
เรารักเขาเพราะว่าเป็นคนดี

ชายหรือหญิงผู้เข้ามาในชีพนี้นี้
หรือเหวว่าเหลือที่จึ่งยอมทน

ความรักซึ่งดีแต่แน่นอนยิ่ง
หากมีคู่เพราะเพียงเหงาในใจตน

พาสู่สิ่งชอบธรรมนั้นเลิศล้ำ
อาจจับผลคือทุกข์หนักเพราะรักเอย

แรงบันดาลใจในการเขียนจาก วาทีะตังถณ ด้วยความเป็นห่วง
ที่มา <http://dungtrin.com/mag/?15.kumkom> (คำคมที่ ๘)

ดอกสร้อยร้อยผูก

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ



<http://www.bloggang.com/data/baoujinlove/>

ดอกรัก

๑ ดอกเอ๋ยดอกรัก

อยากจะมีรักหวานซึ่งตรึงอุรา

หาก “เมตตากรุณา” สรรพชีวิต

นั้นแหละรักที่แท้จริงยิ่งกว่าใด

หลายคนปองใจนักปรารถนา

บ้างเสาะหาจนเจ็บช้ำระกำใจ

ด้วยดวงจิตประสงค์ดีที่จะ “ให้”

ซึ่งจะไม่นำทุกข์ทรมานสู่ตนเลย



ยังมีความผูกพันฝังลึกในสัญญาของเธอ เมื่อไรที่เกิดนึกถึงแม่ขึ้นมา ความทุกข์ก็กลับมาอีก

ทุกข์ของเด็กน้อย ไม่เพียงแต่ตัวเขาเองที่ต้องร้องไห้ คนรอบข้างที่รักและเลี้ยงดูเขาอยู่ ก็พลอยสงสารต้องหลั่งน้ำตาเวลาที่เห็นเขาร่ำร้องหาผู้ให้กำเนิด

แต่ถ้าหากเรามองสภาพที่เกิดขึ้นอย่างเป็นกลาง ให้เห็นได้ถึงความเป็นตัวตน บังคับไม่ได้ ถึงเวลาที่เด็กนึกรอหาแม่ขึ้นมา ก็เกิดขึ้นมาเอง เวลาจะเลิกนึกถึงแม่ ก็ดับไปเอง บังคับให้ดับตลอดไปไม่ได้ ให้เกิดตลอดก็ไม่ได้ เมื่อเหตุที่ทำให้เค้าปรุงแต่งความทุกข์ขึ้นมาดับไป เขาก็จะกลับมาเป็นปกติ วิ่งเล่นชน กินขนมทั้งน้ำตาได้อีก

เหมือนเราเองที่เป็นผู้ใหญ่แล้ว ไม่นำความเศร้าของคนที่เรารักมาปรุงแต่งเป็นอารมณ์ให้เราต้องทุกข์ไปด้วย คอยรู้ทันจิตใจของเราเอง ย้อนมาดูที่ตัวเรา เวลาเห็นหลานร้องไห้ เราสงสาร ก็รู้ว่า สงสาร แทนที่จะพลอยเศร้าไปกับเขาอีกคน พาให้บรรยากาศหดหู่ลงไปอีก

เรียนรู้เข้ามาที่ใจเราบ่อยๆ วันหนึ่ง เราก็จะเห็นว่า ทุกข์ที่ผ่านเข้ามาในแต่ละวัน ก็ผ่านมาชั่วคราว เมื่อไรที่ใจปรุงแต่ง ก็เกิดทุกข์ขึ้นมาโดยอัตโนมัติ เมื่อไรที่มีสติรู้ทันจิตที่ปรุงแต่ง ทุกข์นั้น ก็หายไปเอง กุศลเกิดขึ้นมาแทนที่ เพียงแค่เราดูสิ่งที่มากระทบเราทุกวัน ตลอดเวลา เราก็จะมีธรรมะของจริงเกิดขึ้นได้ในบ้าน ในใจของเราเอง เพียงเท่านี้ ข้ออ้างที่ว่าไม่มีเวลาไปวัด ไม่มีเวลาไปปฏิบัติ ก็ไม่เป็นอุปสรรคต่อคนธรรมดาที่ใช้ชีวิตเร่งรีบอีกต่อไป

คุณผู้อ่านลองมองย้อนกลับมาที่ตัวเองดูสิครับ เวลาคนในบ้านของเราเขามีความสุข ความทุกข์ หรือทำอะไรมากระทบจิตใจของเรา แล้วคอยดูว่า เรามีสติรู้ทันจิตใจเราหรือไม่ ลองเล่นเกมสัจใจของเราดู ทำบ่อยๆ ตามดูไปสบายๆ เราจะเห็นความจริงมากขึ้น ปล่อยาวได้มากขึ้น ความทุกข์จะน้อยลงเรื่อยๆ ทั้งๆ ที่คอยดูว่าใจเราทุกข์นี้แหละครับ

สารบัญ ↩

ธรรมะจากเจ้าตัวเล็ก

โดย หมี่พู่

ถ้าหากถึงเรื่องธรรมะ คนส่วนใหญ่ก็ต้องนึกถึงการไปเข้าวัดเข้าวา มีแต่คนรุ่นหลังเกียจฉลาด ผมสองสีไปนั่งฟังหลวงตาเทศน์เพื่อให้ได้คติธรรม แง่คิดต่าง ๆ กลับบ้านมา

อันที่จริงแล้วช่วง ๔-๕ ปีที่ผ่านมา ผมมองชีวิตด้วยความเป็นกลางมากขึ้น ก็เห็นได้หมดว่า อะไร ก็สอนธรรมะเราได้ทั้งนั้น ไม่จำเป็นต้องรอหาโอกาสเข้าวัด เราก็สามารถเรียนรู้ธรรมะได้จากคนรอบตัวเราเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนในครอบครัวของเรา เรื่องที่จะบอกเล่าในวันนี้ก็เป็นสิ่งที่ได้เรียนรู้จากเจ้าตัวเล็กคนหนึ่งในบ้าน

เจ้าตัวเล็กนี้ไม่ใช่ลูกผมเองหรือครับ เป็นลูกของพี่ชาย บ้านผมเป็นครอบครัวใหญ่ พี่ชาย พี่สาวผมมีลูกๆ กันแล้ว รวมๆ แล้ว มีหลาน ๔ คนภายใต้การปกครองของผม หลานคนนี้เป็นหลานชายคนเล็ก ตอนนั้นอายุราวๆ ๒ ขวบเศษๆ เขากำลังติดแม่ของเขา แต่วันหนึ่งแม่เค้าก็จากเค้าไปอย่างกะทันหัน เด็กน้อยก็เลยได้รับการเลี้ยงดูจากบรรดาอาทั้งหลาย และก็ปู้ย้านั่นเอง

ธรรมดาของเด็กอายุแค่นี้ วันๆ ก็ยังไม่มีอะไรมาครับ กิน นอน เล่นสนุกไปเรื่อยเปื่อย แต่ที่จริงแล้วการทำงานของสัญญา (ความจำได้หมายรู้) ก็เริ่มเกิดขึ้นกับเด็กตัวแค่นี้แล้ว ถ้าเวลาเค้าเล่นเพลินๆ อะไรไป เค้าก็อยู่ของเค้าได้เรื่อยๆ เหมือนมีความสุข เพราะกำลังหลงเพลินไปกับของเล่น หรือสิ่งที่ตัวเองสนใจ แต่พอจู่ๆ สัญญาของเค้าทำงานขึ้นมา เค้าก็ถึงแม่ อยากหาแม่ จะร้องหาแม่ขึ้นมา คราวนี้อาอย่างผมจะไปหาแม่ของเค้ามาให้ได้ยังไงละครับ

การพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกขอย่างหนึ่ง เด็กตัวน้อยๆ จะข่มจิตใจตัวเองยังไงไหว เขาก็ต้องร้องไห้ อยากได้สิ่งที่รักที่ทวงแค้นกลับมา ยิ่งสิ่งนั้นเป็นแม่ของเขาเอง



<http://gotoknow.org/file/pa-q-up/>

ดอกรสสุคนธ์

...รสเอयरสุคนธ์.....หอมกรุ่นกลั่นกำจายกลิ่นระรินริน
สุคนธ์รสแห่งดอกไม้อาจคลายคืน.....มิหอมชื่นทุกวันนิรันดร์กาล

ที่หอมพุ่งจรุงชื่นทั้งคืนวัน.....คือกลิ่นศีลหอมอนันต์แผ่ไพศาล
หอมพิสุทธิ์สุดสนิทดิตดวงมาน.....กลิ่นใดจักเปรียบปานมิมีเอย

สำหรับสืบค้นคำศัพท์

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

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

สวอปัญญ

“ความโศกย่อมเกิดแต่ของที่รัก ภัยย่อมเกิดแต่ของที่รัก
ความโศกย่อมไม่มีแก่บุคคลผู้พ้นวิเศษแล้ว จากของที่รัก ภัยจักมีแต่ที่ไหน
ความโศกย่อมเกิดแต่ความรัก ภัยย่อมเกิดแต่ความรัก
ความโศกย่อมไม่มีแก่ผู้พ้นวิเศษแล้ว จากความรัก ภัยจักมีแต่ที่ไหน”

คาถาธรรมบท ปิยวรรคที่ ๑๖

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

ถ้าเอาชีวิตเป็นเดิมพัน
คือพร้อมที่จะล้มหายตายจาก
เพื่อเปลี่ยนชะตาที่เลวร้ายให้กลายเป็นดี
เปลี่ยนเส้นทางจากมืดไปหาสว่าง
ทุกคนสามารถทำได้
ด้วยการมีน้ำใจเสียสละ
และถือศีลให้สะอาดตลอดชีวิต
เพราะการประพฤติตนเช่นนั้น
จะอยู่บนทางของการใช้บาปเก่าให้หมด
และไม่สร้างบาปใหม่ขึ้นมาแม้ถูกยั่วให้ทำ

พื้ดั่งตถุณสอนน้อง
แบ่งปันโดย Ratha

จำไว้เป็นคำสำคัญเลยนะ
พระพุทธเจ้าตรัสเองเลย
ถ้าไม่ทุกข์บ้าง
ก็ไม่มีใครอยากออกจากสังสารวัฏหรอก
ฉะนั้นอย่าเห็นแต่โทษของความทุกข์
เพราะความทุกข์เท่านั้น
ที่ผลักดันให้เราเลือกทางเดินไปสู่ความพ้น

พื้ดั่งตถุณสอนน้อง
แบ่งปันโดย praeuw

The strength of a nation derives from the integrity of the home.
ความเข้มแข็งของชาติ เกิดจากความสมัครสมานกันในครอบครัว

โดย ขงจื้อ
สรรหามาฝากโดย ภริมา

It is health that is real wealth
and not pieces of gold and silver.
ความมั่งคั่งที่แท้จริงมิใช่การมีเงินและทองมากมาย
แต่คือการมีสุขภาพที่แข็งแรงต่างหาก

โดย มหาตมะ คานธี
สรรหามาฝากโดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สารบัญ