



ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๕๖
๑๐ ก.ค. ๕๑

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

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

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

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

ธรรมะจากพระผู้รู้

เราควรตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติธรรมอย่างไร

หน้า ๑๐

ข่าวน่ากลุ่ม

ฝรั่งวิจัยออกมาแล้วว่า คนขี้ไม่โผ ผูกใจเจ็บ สุขภาพจะโดนบั่นทอน จนกว่าจะคิดให้อภัย

หน้า ๒๒

นวนิยายอิงธรรมะ

มาติดตามอ่านนวนิยายย้อนยุค รัก พ.ศ. ๑๐๐ โดยคุณวิลาศินี

หน้า ๖๑

ธรรมะจากพระผู้รู้	๙
รู้เฉพาะตน ▶ คิดว่าไม่เที่ยงใช้ไม่ได้ใหม่ ▶ จักรวาลแห่งการกระทบกระทั่ง	๑๕
ข่าวน่ากลุ้ม	๒๓
ไดอารี่หมอดู	๒๘
กวีธรรม ▶ ดอกสร้อยร้อยผกา [▶ ดอกเสาวรส ▶ ดอกฝิ่น]	๓๓
คำคมชวนคิด	๓๕
สัพเพเหระธรรม ▶ การเดินทางของความคิดข้า	๓๗
ของฝากจากหมอ	๓๙
▶ เสายืดหลัก สลักปักฐาน	
แง่คิดจากหนังสือ	๔๙
▶ บอดี้ ศพ ๑๙ - คุณคือใคร?	
เรื่องสั้นอิงธรรมะ	๕๔
▶ เมื่อยายแม่มดพมหาบิ๊ด (๑)	
นวนิยายอิงธรรมะ	๖๑
▶ รัก พ.ศ. ๑๐๐	

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรินย์ โมตรีเวช

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์
 ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรื่องมา
 เตรียมเสียบยงไว้เสียดัว: อนัญญา เรื่องมา
 เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรื่องมา
 ไดอารี่หมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ
 กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
 คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
 สัพเพเหระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู
 ธรรมะจากคนสู้กิเลส: พรราวพรรณราย
 มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมมาค
 ของฝากจากหมอ: พริ้ม ทังวงศ์
 แง่คิดจากหนังสือ: เกสรา เดิมสินวานิช
 นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วอง
 เทียววัด: เกสรา เดิมสินวานิช
 ธรรมะปฏิบัติ: ชนินทร์ อารีหนู
 ธรรมะกับโลโก้สไตล์: ศศานันท์ จารุพูนผล
 กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฏารักษ์

กานต์พิทธ์ รัชพันธุ์ • จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ
 ชนินทร์ อารีหนู • ณัฐชญา บุญมานันท์
 ณัฐธิดา ปันทานเต • ณัฐพร สกฤตอุทัยศักดิ์
 ปรียาภรณ์ เจริญบุตร • ปิยมงคล โชติกเสถียร
 พรราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมมาค
 พรหมเนตร สมรัักษ์ • พิจิตรา ไตรวิชัย
 พิทา จารุพูนผล • พริยสร์ อุบลวัตร
 มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร
 เขียวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี
 วิมล ดาวรรวิภาส • วิมุตติยา นิวาดังบงกช
 ศศานันท์ จารุพูนผล • ศศิธร ศิวะนันท์ ทากรณ
 ศิราภรณ์ อภิรัฐ • สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์
 สารีณี สาณะเสน • สิทธินันท์ ชนะรัตน์
 สุปราณี วอง • อนัญญา อึ้งชล
 อนัญญา เรื่องมา • อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์
 อัจฉนา ผลานวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์
 ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภภา
 ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์
 โพสิท ลายสนธิเสริกุล • กฤษฏ์ อักษรวงค์
 ฝ่ายสื่อ Word: พริยสร์ อุบลวัตร
 ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศศักดิ์ อีรวงศ์กิจ
 เกียรติภูมิ จารุเสน • จรรยาณี วิสุทธิกุลพานิชย์
 โยธิน มรกตอัมพร • วรณรัักษ์ ปัญจขวัพร
 ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้
 ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

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

๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า

ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจดูด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

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

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่:

<http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพเหระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนใกล้ตัว

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย sotima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมอดูดี

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

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

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

๔. ส่งแล้วจะได้อ่านหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้อ่านสาระที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้จริงใจในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรองลงแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณา บทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ :)

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขออนุโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของท่านค่ะ

เป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บน เส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

คอลัมน์: ของฝากจากหมอ

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

กติกา:

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

๒. อ่านสัปดาห์ ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็น จำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลด เวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามา ช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของบทความ ความ ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตาม แนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

๒.๑ ตรวจสอบคำถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจสอบ ให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์ เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่าน สายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบ ได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

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

๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่ สอดคล้องกัน ขอให้ใช้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้ นะคะ

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

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่า ผลกรรมช้อกเกมนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่า ผลกรรมช้อกเกมนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ) หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

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

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้น งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้าร่วมในคอลัมน์ กวีธรรม ขอให้ตรวจสอบให้แน่ใจสัปดาห์ก่อนจะส่ง ว่า บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่น กันค่ะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

จากใจ.ก.ใกล้ตัว

อ่านบนเว็บ • ฟังเสียงอ่าน

สวัสดีค่ะ

ก่อนอื่นก็ต้องขอบคุณคุณผู้อ่านมาก ๆ เลยนะคะ กับความอ่อนน้อมผาคั่ง ที่ส่งคำตอบเข้ามาร่วมสนุกกับคำถามในนิตยสารของเรากันอย่างล้นหลาม กับคำถามที่ว่า **คุณคิดว่า “รักแท้” เกิดขึ้นได้อย่างไร ในมุมมองของคุณ?**

มีผู้ร่วมสนุกเข้ามาถึง ๓๐๐ กว่าท่านในช่วงเวลาเกือบสองอาทิตย์ และที่น่าสนใจคือ เป็นคำตอบที่มาจากทุกทิศทั่วไทย และทั้งที่อยู่ไกลถึงต่างแดนเลยทีเดียว :)

สแกนดูแบบง่าย ๆ ก็มีตั้งแต่ กรุงเทพฯ ขอนแก่น ชลบุรี ชัยนาท เชียงราย ตาก นครปฐม นครพนม นครราชสีมา นครศรีธรรมราช นครสวรรค์ นนทบุรี นราธิวาส น่าน ปทุมธานี ปราจีนบุรี พิษณุโลก มุกดาหาร สงขลา สมุทรปราการ สระแก้ว สระบุรี สุราษฎร์ธานี อ่างทอง อุตรธานี อุบลราชธานี ระนอง ร้อยเอ็ด ตามมาด้วยระดับอินเตอร์ จากประเทศอเมริกา - ลอส แองเจลิส บอสตัน ซาน ฟรานซิสโก ประเทศออสเตรเลีย แล้วก็กวางเจา ประเทศจีน - กว่างโจนจันทันงานแอบตื่นใจไปด้วยเลยคะ :)

ใครยังไม่ได้อ่านความคิดเห็นและคำตอบของผู้ร่วมสนุกหลาย ๆ ท่าน ก็ลองแวะไปอ่านดู หรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมกันได้ที่กระดานนี้เลยคะ

<http://dharmaathand.com/forum/viewtopic.php?f=3&t=3007&st=0&sk=t&sd=a>

และด้วยการตอบรับมากมายขนาดนี้

คุณดังตฤณ ก็เลยอยากจะขอฝากกล่าวขอบคุณ และทักทายคุณผู้อ่านด้วยตนเองมาด้วย ดังนี้ค่ะ :)

“ขอบคุณมากนะคะสำหรับการส่งคำตอบที่พิสดารหลากหลาย เข้ามาร่วมสนุกกับเรา

จริงๆแล้วต้องบอกว่าส่งความคิดดีๆ
เข้ามาเปิดโลกทัศน์ให้แกกันและกันมากกว่า
นี่ถ้าผมมีโอกาสอ่านทุกความเห็นเสียก่อนจะเขียนหนังสือ
ก็น่าจะได้ไอเดียบรรเจิดกว่าที่เขียนไปแล้วเยอะเลย

รักแท้สร้างขึ้นมาจากอะไร?
คำตอบจะถูกหรือผิดคงไม่สำคัญกว่าที่ว่า
เราช่วยกันคิดหรือเปล่าว่าทำอะไรจะมีรักแท้
เพราะแค่คิด
ใจก็ลดความเฉื่อยชาทางความรักไปแล้วกว่าครึ่ง
อย่างน้อยก็คิด
ไม่ใช่เอาแต่ท้อต่อาลัยตายอยาก
และปักใจที่จะไม่เชื่อทำเดี๋ยว

ยิ่งได้อ่านความเห็นหลากหลาย
ใจก็ยิ่งกระตือรือร้น
เหมือนช่วยกันสร้างบรรยากาศร่วม
ที่ชวนให้เชื่อว่าโลกนี้ดีขึ้นได้ด้วยความรักจริงๆ
ไม่ใช่จะต้องผัดพ้อจากกันและกัน
ไม่ใช่จะต้องเกลียดกันและกัน
และที่สำคัญคือไม่ใช่จะต้องผูกเวรกันและกันต่อไปอีก
ทุกคนมีสิทธิ์หรือเจอคนที่ดีที่สุดในชีวิตตัวเองได้
ขอเพียงตั้งใจเอาจริงและทำจริงนานพอเท่านั้นครับ”

ดังตฤณ

กรกฎาคม

ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้เป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหา
ดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

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

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมี
ใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปัน
ความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่ง
เข้ามาได้เลยค่ะ

๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส

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

คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้น อิงธรรมะ

เนื้อหา: เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบ
เขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งฝันตัวมาอยู่ใน
โลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ขบคิดข้อ
ธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้น
ได้อย่างเพลิดเพลิน

คอลัมน์: คำคมชวนคิด

เนื้อหา: รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ
ที่เคยได้เขียนมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใคร
สามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

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

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจาก
ภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคล
ผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

คอลัมน์: สัพเพเหระ ธรรม

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

คอลัมน์: กวีธรรมะ

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

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่
ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

คอลัมน์: เที่ยววัด

เนื้อหา: รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่
ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มี
วันที่ใครคนเดียวยังรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้
แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

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

คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ

เนื้อหา: ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์
ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และ

“ไม่มีทาง ข้าไม่ยอมง่าย ๆ หรือ ฟังไว้นะจันทรา ข้าจะต้องหาทางล้มเลิกงาน
แต่งงานครั้งนี้ให้ได้...”

ในคืนนั้น ม่านบัญชาเปิดกว้าง พระธิดาโฉมงามนั่งสนทนากับดวง
จันทร์ที่ยังหลบลิ้นหน้าอยู่หลังหม่อมไปจนถึงรุ่งสาง ขณะที่สายลมแห่งกาลเวลา
ยังคงพัดพาเรื่อยไปไม่สิ้นสุด คล้ายกับจะอาสาทำหน้าที่นำพาบุคคลที่มีชะตาต้องกัน
ให้มาพบกันไม่วันใดก็วันหนึ่ง

ยิ่งต้องดึงเท่าไร ก็ดูประหนึ่งว่าจะยิ่งกรรโชกแรงขึ้นไปเท่านั้น...

(...อ่านตอนต่อไปในฉบับหน้า)

สารบัญ ←



ประกาศรายชื่อผู้โชคดี รับหนังสือ “รักแท้มีจริง” พร้อมลายเซ็น

สำหรับ ผู้โชคดี ๑๐ ท่าน ที่จะได้รับหนังสือผลงานเล่มใหม่ล่าสุด
ของคุณดังตฤณ พร้อมลายเซ็น จัดส่งไปให้ถึงบ้าน มีรายชื่อดังนี้ค่ะ

๑. คุณ jiraporn_bee @ hotmail.com (จากกระทู้หน้า ๑)
๒. คุณ thinfa – กรุงเทพฯ (จากกระทู้หน้า ๔)
๓. คุณ nomadic traveler - Guangzhou, China (จากกระทู้หน้า ๓)
๔. คุณ atisill5 @ hotmail.com (จากกระทู้หน้า ๓)
๕. คุณ opolja @ gmail.com (จากกระทู้หน้า ๓)
๖. คุณ วันดี สิริธนา (จากกระทู้หน้า ๗)
๗. คุณกี (จากกระทู้หน้า ๕)
๘. คุณธนัช – กรุงเทพฯ (จากกระทู้หน้า ๔)
๙. คุณ Bigpig (จากกระทู้หน้า ๓)
๑๐. คุณวารุณี (จากกระทู้หน้า ๓)

ขอให้ทั้ง ๑๐ ท่านส่ง ชื่อจริง และที่อยู่ในการจัดส่งมาที่
dthursday@gmail.com ด้วยนะคะ แล้วทีมงานจะจัดส่งหนังสือไปให้ค่ะ

งานแถลงข่าวเปิดตัวหนังสือ “รักแท้มีจริง” ๑๐ ก.ค. ที่บ้านอารีย์

และวันนี้ ๑๐ ก.ค. วันที่นิตยสารของเราวางแผงพอดี
บ่ายวันนี้ ก็จะมีงานแถลงข่าวเปิดตัวหนังสือผลงานเล่มล่าสุดของคุณดังตฤณ
ที่ ศาลาปณิ บ้านอารีย์ ใครยังว่างบ่ายนี้ก็ขอเรียนเชิญไปร่วมงานกันนะคะ :)

งานแถลงข่าวเปิดตัวหนังสือ “รักแท้มีจริง”

โดย สำนักพิมพ์ ฮาวพาร์

วันที่: วันพฤหัสบดีที่ ๑๐ ก.ค. ๒๕๕๑

เวลา: ๑๔.๐๐ – ๑๖.๐๐ น. (โดยปกติ คุณดังตฤณจะอยู่ที่งานจนกว่า
แถวขอลายเซ็นจะหมด ซึ่งกว่าจะเสร็จ ทุกงานก็ตะวันตกดินทุกทีค่ะ) :)

สถานที่: ศาลาปิ่นมี บ้านอารีย์

แผนที่: <http://www.baanaree.net/contact.php#>

พิธีกรดำเนินรายการ:

คุณอัจฉริยา สิริชตานันท์ (วีเจเหมียว)

การแต่งกาย (Dress Code):

สบาย ๆ ในโทนฟ้า ขาว – สงสัยไหมคะว่าทำไมความรักจึงใช้ “สีฟ้า”? :)

สถานที่จอดรถ:

ขอแนะนำให้ทุกท่านเดินทางด้วยรถไฟฟ้าบีทีเอส (BTS) จะดีที่สุดนะคะ เพราะสถานที่จอดรถค่อนข้างจำกัด และจำเป็นต้องจัดสรรไว้สำหรับแขกผู้มีเกียรติและผู้สื่อข่าวที่จะมาร่วมงานด้วยค่ะ

พิเศษ งานนี้ซื้อหนังสือได้ในราคาพิเศษลด ๒๐% ด้วยค่ะ

ใครที่สงสัยว่า ทำไมสำนักพิมพ์จึงชื่อ “ฮาวพาร์” หมายถึงอะไร มีที่มาที่ไปอย่างไร หนังสือเล่มแรกของสำนักพิมพ์เล่มนี้ ตั้งใจออกมาด้วยความตั้งใจแบบไหน รวมทั้งคุณดังตฤณจะมีมุมมองอย่างไรในการนำเสนอหนังสือเล่มนี้บ้าง และทำไมหนังสือเกี่ยวกับความรักจึงไม่ใช่สีแดงหรือสีชมพู แต่กลับเป็นสีฟ้า! ต้องไปฟังคุณดังตฤณเล่าให้ฟังกันเองที่งานแถลงข่าววันนี้ค่ะ ;)

พบปะและขอลายเซ็นคุณดังตฤณได้ วันเสาร์ ๑๒ ก.ค. นี้

ใครที่ไม่สามารถโดตงาน หรือโดตเรียน ไปร่วมงานแถลงข่าววันพฤษภาคมนี้ได้ :) ก็ยังมีโอกาสไปขอลายเซ็นจากคุณดังตฤณด้วยตัวเองกับมือได้อยู่นะคะ

เพราะใน วันเสาร์ที่ ๑๒ ก.ค. นี้ คุณดังตฤณได้ตอบรับร้านหนังสือชื่อดัง ๒ แห่งใน ๒ มุมเมือง ไปร่วมแจกลายเซ็นให้กับแฟน ๆ ถึงที่ร้านเลย ดังนั้นค่ะ

กระแสลมพัดผ่านบัลลังก์ของพระที่นั่งหม่นนอนอยู่ครู่หนึ่ง แล้วจึงพัดพาเอาความวังเวงไปยังแดนไกล ท่ามกลางความหนาวเย็นของไอน้ำค้างในช่วงเวลาเดียวกัน หากแต่ข้ามไปยังอีกฝั่งของขอบแคว้นมคธไปจรดเทือกเขาหิมาลัย ดวงใจอีกหนึ่งดวงก็กำลังรำพึงรำพันกับดวงจันทร์อย่างหม่นหมอง

“จันทร์ทราเอย เจ้าอยู่ที่ไหน ไยไม่ออกมาส่องแสงให้ข้าได้เซยชมบ้าง ช่างไร้น้ำใจเสียจริง คินนี่คินเดือนเพ็ญแท้ๆ แทนที่เจ้าจะออกมาสาดแสงปลอบประโลมข้าบ้าง กลับหนีไปอุดอู้แต่หลังหมู่เมฆเสียได้”

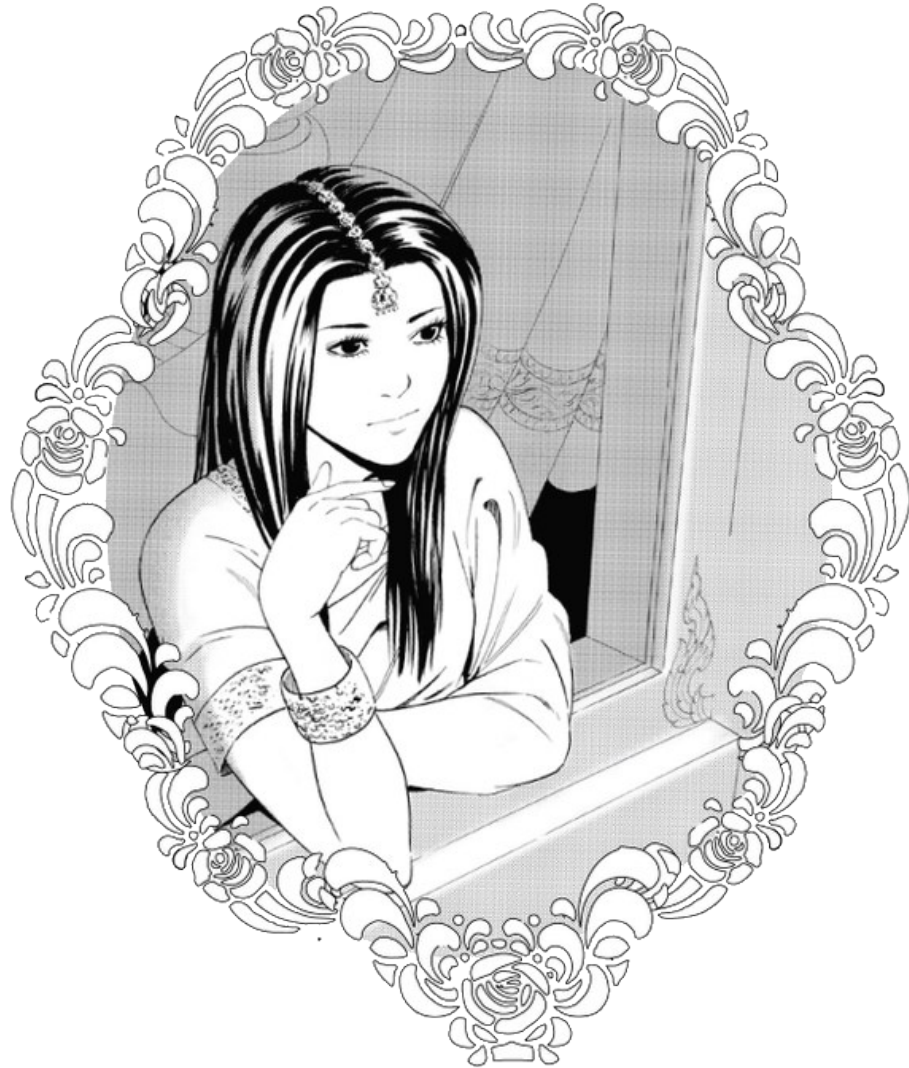
พระสุรเสียงแผ่วเบาที่ลอดผ่านพระบัลลังก์ลอยออกมาแล้วกลืนหายไปกับความเงิบงันของราตรี พระเทวีผู้มีสิริโฉมงามเอี่ยมพระหัตถ์เปิดม่านบัลลังก์ออกโล่งแล้วเงยพระพักตร์ขึ้นมองฟ้า นิ่งรอจนแนพระทัยว่าไม่มีผู้ใดขางรับจึงรำพันต่ออย่างหม่นหมอง

“จันทร์ทราเอย ผู้ใดจะมาตอบเจ้า พระจันทร์สนทนากับใครได้เสียที่ไหน เอาเถิด ไม่ตอบข้าก็ไม่เป็นไรจันทร์เจ้าข้า ฟังข้าต่ออีกสักนิดเถิด

ข้ากำลังจะแต่งงาน จันทร์เจ้าชื่อใหม่ แต่งกับเจ้าชายจากต่างเมือง ที่ส่งางามทัดเทียมกับพระเชษฐาของข้า พระปรีชาสามารถนั้นเกรียงไกรไปทั่วแดน พระสิริโฉมเล่าก็งดงามดั่งทิวประสาธพรของชายงามมาให้

นิยายประโลมโลกอย่างนี้ข้าฟังมาตั้งแต่เล็ก สนุกนักรหรือ? ไม่ละ นำข้าสิ้นดี เจ้าชายผู้ส่งางามแห่งแคว้นมคธ กระทำการอภิเษกสมรสกับเจ้าหญิงผู้เลอโฉมแห่งนครสาวดีถิ่นนี้เป็นบรรณาการขึ้นดีจากแคว้นโกศล! ยกย่องข้าอย่างราชินีได้สักสิบราตรีไม่น่าเกิน จากนั้นคงเที่ยวหาบรรณาการจากเมืองอื่นไปบำรุงบำเรอใหม่ไม่รู้จักประเพณีนี้ควรสิ้นสุดลงเสียที่เจ้าคิดเช่นข้าไหม หากแต่ข้าจะทำประการใดเล่าจันทร์เจ้าข้า ข้าไม่มีอำนาจใดๆไปขัดขืนราชานุกาพ นี้ข้าต้องแต่งงานจริงๆหรือ”

ดวงจันทร์ยังคงลอยอ้อยอิ่งอยู่หลังหมู่เมฆ ไม่มีเสียงซบซ่านใดๆให้พระทัยคลายความกังขา พระธิดาจึงตัดบทเอาเสียดื้อๆ



๑. ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สยามสแควร์

อาคารวิทยกิตต์ ขอยจุฬาลงกรณ์ ๖๔ โทร. ๐๒-๒๑๘๘-๙๘๘๘-๙๐

วัน: วันเสาร์ที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๑

เวลา: ๑๒.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.

ส่วนลด: ซื้อหนังสือ “รักแท้มีจริง” ในราคาลดพิเศษ ๑๕%

๒. ซีเอ็ดบุ๊คเซ็นเตอร์ ชั้น G เดอะมอลล์ บางกะปิ

โทร. ๐๒-๗๓๔-๑๙๕๖-๗

วัน: วันเสาร์ที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๑

เวลา: ๑๗.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.

ส่วนลด: สมาชิกบัตรซีเอ็ด ซื้อได้ในราคาลด ๕% ตามปกติ

ใครอยู่ใกล้ที่ไหน ก็แวะไปขอลายเซ็น ไปร่วมถ่ายรูป
หรือแค่แวะไปส่งยิ้มทักทายกันได้เลยนะคะ :)

ฉบับนี้ อาจจะดูบอวลไปด้วยบรรยากาศที่คึกคัก
ของสำนักพิมพ์น้องใหม่ และผลงานหนังสือเล่มใหม่สักหน่อยนะคะ
เพราะอยากเชิญชวนคุณผู้อ่านทุกท่านไปร่วมงานกันจริง ๆ
ใครสะดวกงานไหน ก็ไปกันงานนั้นได้เลยนะคะ :)

เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

เริ่มกันตั้งแต่ฉบับนี้ นอกจากเรื่องสนุก ๆ จาก “เรื่องสั้นอิงธรรมะ” แล้ว
เราก็ได้เพิ่มพื้นที่สำหรับ “นิยายอิงธรรมะ” ขึ้นมาอีกหนึ่งคอลัมน์โดยเฉพาะด้วยค่ะ
เพราะเรามีนวนิยายรักอิงธรรมะเรื่องยาวมาฝากเพิ่มจากเดิมหนึ่งเรื่อง ที่รับรองว่า
จะชวนคุณผู้อ่านตั้งใจและอยากติดตามอ่านกันไปได้อีกหลายฉบับทีเดียวค่ะ :)

คุณวิลาศินี นักเขียนน้องใหม่ ที่ไม่น้อยประสบการณ์ ได้ส่งเรื่อง รัก พ.ศ. ๑๐๐ มาฝากให้ติดตามกัน โดยเธอได้นำเหตุการณ์สำคัญตอนหนึ่งในประวัติศาสตร์ คือการสังคายนาพระไตรปิฎกครั้งที่ ๒ เรื่องวัตถุ ๑๐ ประการ ที่เมืองเวสาลี หลังจากพุทธนิพพานล่วงแล้ว ๑๐๐ ปี มาผูกสร้างเป็นเรื่องราว

ธรรมะจัดสรรให้หนุ่มสาวคู่หนึ่งมาพบรักกันกลางป่า ในขณะที่ต่างฝ่ายต่างเดินทางไปกับขบวนของตนเพื่อไปร่วมในการสังคายนาครั้งนี้ด้วย เรื่องไม่ธรรมดาค่ะ เพราะชายหนุ่มนั้นเป็นเจ้าของรูปหล่อ องค์รัชทายาทแห่งกรุงราชคฤห์ ส่วนสาวชาวบ้านป่าที่พระองค์ทรงรักแต่แรกพบ ก็ไม่ธรรมดาเช่นกัน... เล่าหมดเดี๋ยวจะอดสนุก ใครอยาการู้เรื่องราว ต้องเปิดไปติดตามอ่านกันเอาเองนะคะ :)

“แ่งคิดจากหนังสือ” ฉบับนี้ก็ไม่อยากให้พลาดกันค่ะ

คุณชลนิล ได้นำหนังสือของขวัญมาเล่าอย่างเต็มอรรถรส ไม่ใช่สรสยดสยองชวนขนลุก แต่เป็นรสรธรรมชวนให้เราได้สติตื่น กับเรื่อง **บอดี ศพ ๑๙ - คุณคือใคร?**

เรื่องราวฆาตกรรมสยองขวัญ ฝันร้าย วิญญาณอาฆาต ทั้งผีหลอกคน คนหลอกคน จนเกิดความสับสนว่าตัวเองเป็นใคร อ่าน “แ่งคิดจากหนังสือ” ฉบับนี้แล้ว บางทีเราอาจได้คำตอบของตัวเองเราเองด้วยว่า เราคือใคร?

เรื่องราวของคนที่ชอบคิดซ้ำ และเวียนอยู่ในวังวนของความคิด ทำอย่างไรจึงจะคิดซ้ำได้น้อยลง ทำอย่างไรจะออกจากการคิดวนวนได้ **คุณศรีณ วังจันเจริญรัตน์** ได้ถ่ายทอดเทคนิคเหล่านี้ผ่านเรื่อง **การเดินทางของความคิดซ้ำ** ในคอลัมน์ “สัพเพหระธรรม” ค่ะ

ใครไปงานของคุณดังตฤณ ก็พบกันที่งานนะคะ ส่วนใครติดธุระไม่สามารถไปได้

อีกสองสัปดาห์เรากลับมาพบกันใหม่ฉบับหน้านะคะ สวัสดีค่ะ :)

กลางชล

สารบัญ ←

แล้วสัมผัสได้ถึงความรู้สึกว่าอุ่นในพระทัยของนายเหนือหัว พระราชบุตรองค์นี้เป็นพระราชโอรสองค์เดียวของพระอัครมเหสี จึงมียศเหนือกว่าพระโอรสและมเหสีอีกนับร้อยนับพันในราชวัง

แต่เหมือนดังว่าไม่เคยพอพระทัยในตำแหน่งที่ตนได้รับ พระเนตรรัตนทนต์นั้นปรากฏหลายคราเมื่อเข้าไปถวายบังคมพระราชมารดาที่ประทับอยู่เดี่ยวดายในวังหลวง รอคอยการแวะเวียนมาของพระราชบิดาที่ยังมีอ้อมเอมในพระราชกิจต่อมเหสีองค์รองอีกนับร้อย

และแม้ไม่เคยแยมพระโอรสผู้ตัดพ้อต่อว่าพระราชบิดาเลยแม้เพียงครั้ง แต่สายตาอำมาตย์ชราที่มองออก ว่าองค์จักรพรรดิแห่งมครองค์ต่อไปพระองค์นี้ มิได้ทรงใส่พระทัยที่จะเดินตามรอยพระบาทของราชบิดาเลยแม้แต่นิด...

“เช่นนั้น เราจึงควรรับสั่งแต่โดยไว ว่าโอ้อำมาตย์เอ๋ย เราคงหาชีวิตอยู่ไม่ หากมิได้เซยขมนางผู้นั้นในเร็ววัน ดังนั้นท่านจงรีบไปสู่สาวัดถิ่นครเพื่อไปรับนางมาเป็นมเหสีของเรา ณ บัดนี้ เช่นนั้นหรือ?”

ครานี้กระแสนิ่งนั้นประหนึ่งว่ากลิ่นเสียงสรวลเอาไว้เต็มที อำมาตย์ชราสายหน้าก่อนกราบทูลอย่างเหนื่อยอ่อน

“ข้าพระองค์ไม่ได้ล้อเล่นนะฝ่าบาท ทรงทบทวนให้ดีเถิดพะย่ะค่ะ ราชธิดาพระองค์นี้เป็นบรรณาการจากแคว้นโกศล ผู้จะมาดำรงตำแหน่งเป็นมหารานีของพระองค์ในวันข้างหน้า ทั้งพระชนมายุของพระองค์ก็สมควรจะมีพระชายาได้แล้ว หากพระราชบิดาทรงสละพระราชบัลลังก์เมื่อใด เจ้าชายเทวินทร์วรมันต์ของข้าพระบาทจะต้องขึ้นเถลิงราชย์เป็นพระจักรพรรดิ และไม่มีเวลาให้ทรงตรัสล้อเล่นเช่นนี้ได้อีกแล้วนะพะย่ะค่ะ”

“อ้อ...” ว่าที่กษัตริย์หนุ่มรับคำสั่งเสียงแผ่ว

“อ้อ” หากแต่อำมาตย์ชราทวนคำสั่งเสียงหลง

“ทรงรับสั่งเพียงเท่านี้เองหรือพะย่ะค่ะ”

“ท่านจะให้เรารับสั่งว่าอะไรล่ะ?”

“มิรู้เลยพะย่ะค่ะฝ่าบาท ข้าพระองค์จนปัญญาแล้ว”

ท่าทีของอำมาตย์ชราที่ดูจนปัญญาดังว่า พระโอรสจึงได้โอนอ่อนลงบ้าง

“เอาเถิด ท่านอำมาตย์ช่วยกลับไปยังปาฐลิสบุตรทูลเสด็จพ่อด้วยว่าเราไม่ขัดข้องจะจัดพิธีการอันใดก็ตามไปตามธรรมเนียมเถิด เพียงแต่เราไม่เต็มใจและไม่เห็นด้วยเท่านั้น”

พระสุรเสียงครานี้คืนความหนักแน่นและมีอำนาจอย่างที่เชื่อพระวงศ์ขององค์เทวราชาฟังมี อำมาตย์ชราสพพระเนตรว่าที่จักรพรรดิที่ตนคอยดูแลมาแต่เล็ก

ถาม: สงสัยว่าจะติดเพ่งครับ ทำยังไงถึงจะทำได้ลูก

ของคุณถ้าผลออกไป คุณรู้ทันมันจะตื่นขึ้นมา แต่เพ่งนี้ทั้งๆ ที่รู้ก็ไม่หลุดออกมา ให้คุณรู้ที่กำลังเพ่งอยู่ ถ้าใจเราอยากเลิกเพ่ง ให้รู้ว่าอยากเลิกเพ่ง ให้รู้ทันทีที่เราพอใจเราเป็นกลางหมดความอยากเลิกจะเพ่งนะ มันจะหลุดออกมาเลย จะตื่นขึ้นมา พอคุณตื่นขึ้นมา คุณจะพบความอัศจรรย์ใจมันจะโล่งมันจะเบา มันจะสว่าง รู้ตื่นเบิกบานสงบสะอาดสว่างขึ้นมาเลยฉับพลัน แต่สภาวะอันนี้ก็เกิดชั่วขณะ ก็ดับ เพราะสภาวะแห่งความรู้ตื่นก็เกิดชั่วขณะเหมือนกัน เป็นไตรลักษณ์เหมือนกัน เขาดับไป เราก็จะหลงครั้งใหม่หรือไม่ก็ไปเพ่งใหม่ มี ๒ อัน ไม่มีอย่างอื่นหรอก ที่ผิดมีแค่นี้แหละ ถ้าเมื่อไหร่คุณรู้ที่ผิดนะ เดี่ยวคุณถูกเอง คุณอย่าพยายามทำตรงที่ถูกต้องนะ นิสัยคุณจะพยายามทำให้ถูกต้องระวัง ถ้าเราอยากทำให้ถูกให้รู้เลยอยากทำถูกแล้ว คนอีสานบอกอยากทำถูกให้ถามเด็กเลี้ยงควาย ถามว่าทำยังไง ไม่รู้ ทำไม่ได้ ไม่มี เพราะฉะนั้นที่ถูกทำไม่ได้นะ แต่เมื่อไหร่รู้ที่ผิดเมื่อนั้นจะถูกเอง

๒๖ กันยายน ๒๕๔๘
สวนโพธิญาณอรัญญวาสี

ถาม: เราควรตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติธรรมอย่างไร

การปฏิบัติธรรมไม่ใช่มุ่งที่จะเอาให้ได้ ไม่ใช่มุ่งที่จะทำได้ แต่มุ่งเรียนเพื่อให้เห็นความจริงว่ากายนี้ใจนี้บังคับไม่ได้หรือ กายนี้ใจนี้ไม่เที่ยง กายนี้ใจนี้เป็นทุกข์นะไม่ใช่เป็นสุข ถ้าเราตั้งเป้าหมายของการปฏิบัติว่า
 อยากให้จิตนี้มีความสุขถาวร อยากให้จิตนี้ดีถาวร
 เราก็จะเดินไปเรื่อยๆ ทำยังไงก็ทำไม่ได้หรอก
 มันจะเดินไปจนวันหนึ่งมันยอมรับความจริงว่าทำไม่ได้หรอก
 ตรงที่มันยอมรับความจริงนี้ มันจะวาง
 ปล่อยวางความยึดถือกาย ปล่อยวางความยึดถือจิต
 ความพันทุกข์เกิดขึ้นเพราะปล่อยวางความยึดถือขั้น
 ความพันทุกข์ ไม่ใช่อยู่ที่ไปบังคับของไม่เที่ยงให้เที่ยง
 ของที่เป็นทุกข์ให้สุข ของที่บังคับไม่ได้ให้บังคับได้
 ความไม่รู้ของเราทั้งหลาย พาให้เราต้องดิ้นรน ฝืนธรรมชาติ
 จิตเป็นของไม่เที่ยงอยากให้เที่ยง จิตเป็นทุกข์อยากให้เป็นสุข
 เพราะฉะนั้นความพันทุกข์ไม่ใช่เกิดจากการฝืนจนมันดีถาวร มันสุขถาวร
 ความพันทุกข์อยู่ที่เราไปเห็นความจริงแล้วก็ยอมรับความจริง
ว่าขันธ ๕ นี้ไม่สุขหรือไม่ดีหรือ

วางลงไปก็พันทุกข์ตรงนั้น
 ตราบไต่ที่ยังเห็นว่าจิตนี้เป็นเรา อยากให้จิตมีความสุขก็ต้องเดินไปเรื่อยๆ
 คนโง่ก็เดินอย่างโง่ๆ คนฉลาดก็เดินอย่างคนฉลาด
 คนโง่เดินยังไง คนโง่อยากให้จิตนี้มีความสุข
 ดิ้นหาอารมณ์ที่เพลินเพลินพอใจมาตอบสนองให้จิต
 เรียกว่าดิ้นหากามคุณอารมณ์มาตอบสนองมัน
 ดิ้นไป หวังว่าได้อารมณ์ที่ดีแล้วจะมีความสุข
 แต่เมื่อมีตา เมื่อมีหู มีจมูก มีลิ้น มีกาย

ณ ห้องทรงพระอักษรขององค์รัชทายาท ราชคฤหนคร
 ในคืนเดือนเพ็ญ

“รอยยิ้มประพิมพ์ประพายนั่นคล้ายคลึงกับพระมารดา ยิ่งนัก ฝ่าพระธิดาองค์นี้ มิได้มีพระเนตรนิ่งและเย็นเช่นองค์ชัตติยนารีรัชตรีย์ หากแฝงไว้ด้วยแววชุกชอนและความฉลาดรอบรู้ทัดเทียมกับพระเชษฐาทั้งสาม พระฉวีวรรณผุดผ่องพรรณรายนั้น แม้แสงจันทร์วันเพ็ญที่สว่างสุกสว่างแล้ว ยังต้องหลบลิ้นเข้ากลีบเมฆเมื่อทรงเงพระพักตร์มองผ่านพระบัลลังก์แล้วร้องหา จันทราเอย เจ้าอยู่ที่ไหน ไยไม่ออกมาส่องแสงให้ข้าได้ชื่นชมบ้าง...”

“จันทราก็จะตอบนางว่า ข้าไม่อาจสอดแสงจันทร์อันหมองมัวมาแข่งกับรัศมีจากพระฉวีวรรณอันเรืองรองของพระองค์ได้ โอ นางช่างงามแท้ งามกว่าหญิงใดในสามโลก นี่คือนี่ที่ท่านต้องการนำเสนอเราต่อไปใช้ไหมท่านอำมาตย์?”

เสียงขจัดจิงหะสอดแทรกนั้นยั่วเย้าอยู่ในที่ อำมาตย์ผู้ชราเงหน้าก่อนถอนหายใจเฮือกใหญ่แล้วก้มลงสนองพระโอษฐ์

“พะยะค่ะ”

ภาคที่หนึ่ง ก่อนล้างคายนา

มันไม่สัมผัสเฉพาะอารมณ์ที่ดี สัมผัสอารมณ์ที่เลวด้วย
พวกที่ฉลาดขึ้นมาหน่อยก็เลยคิดว่า
ถ้ามันสัมผัสแล้วเรารักษาจิตของเราไว้ได้ มันจะมีความสุข
เพราะฉะนั้นพวกที่สองนี้จะฝึกเพื่อควบคุมจิตตนเอง
พวกแรกหลงตามกิเลสไป
เรียกว่าอุปถัมภ์สังขาร ความปรุงแต่งฝ่ายชั่ว
เรียกว่ากามสุขัลลิกานุโยค
การสุดโต่งในฝ่ายเที่ยวแสวงหาอารมณ์สนองกิเลส
พวกชาววัดทั้งหลายนักปฏิบัติทั้งหลายนี้
ดินรนที่จะบังคับกายบังคับใจ เรียกอัตตกิลมถานุโยค ฝึกบังคับตนเอง
คิดว่าถ้าบังคับจิตไว้ได้ดีแล้ว ถึงคนมาด่าเราก็มิโกรธ เราก็มีความสุข
แต่ว่าลืมนิดอย่างหนึ่งว่าจิตเป็นอนัตตา ไม่มีใครบังคับได้จริงหรอก
ถึงบังคับไว้ได้ วันหนึ่งก็หมดแรงบังคับ ถึงเป็นพรหมอายุหมื่นกับ
สุดท้ายก็บังคับไว้ไม่ได้ เพราะฉะนั้นยังไม่ใช่ว่า
อีกพวกหนึ่งฉลาดมากกว่านี้อีก
เห็นว่าถ้าจิตยังต้องรับรู้อารมณ์นะ ก็ยังต้องกระเทือน
ต้องคอยรักษาจิต ยังเป็นภาระอีก
พวกนี้หลีกเลี่ยงการกระทบเลยนะ
เขาเรียกว่าอานัญญาภิสังขาร ความปรุงแต่งในทางที่จะหลีกเลี่ยงการกระทบ
ไม่ต้องกระทบอะไรแล้วจะได้ไม่กระเทือน
จะได้มีความสุข พวกนี้เข้ารูปฌาน หรือไปฝึกเป็นพรหมลูกฝึก
จะได้ไม่ต้องกระทบอะไร นี่ก็ไม่ใช่ว่า
เพราะว่าวันหนึ่งมันต้องเคลื่อนจากตรงนี้ก็กลับมาอยู่กับโลกธรรมดานี้เอง
ทางที่พระพุทธเจ้าชี้ไว้ให้หันมาเผชิญหน้าเลย
ความทุกข์อยู่ที่ไหนเผชิญลงไปที่นั่น
ความทุกข์อยู่ที่กายรู้ลงที่กาย
ความทุกข์อยู่ที่จิตรู้ลงที่จิต
ไม่ใช่ดูเพื่อให้มันหายทุกข์นะ แต่ดูเพื่อให้เห็นความจริง

กายนี้ใจนี้แหละเป็นตัวทุกขไม่ใช่ตัวดีเลย
ถ้ารู้แจ่มแจ้งนะ มันไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นตัวทุกข
ได้พระโสดา เห็นว่ามันไม่ใช่ตัวเรา
เผารู้เผ่าดูต่อไปอีก มันเป็นตัวทุกขล้วนๆ เลย
จิตมันจะสลัดทิ้ง มันจะคลายความยึดถือ
เหมือนแต่เดิมสมมติว่าเรารู้
เราไปหยิบมันอันหนึ่งขึ้นมา เรารู้สึกนี้ของดีของวิเศษของเราละ เราหวง
วันหนึ่งหันมาดู มันเป็นกิ่งกือเป็นไส้เดือนอะไรอย่างนี้
มันจะขว้างทิ้ง จิตนี้เหมือนกันนะ
เราจะยึดถือจิตผู้รู้ของเราไว้
อยากประคองอยากรักษาจิตให้ดีถาวรนะ
วันหนึ่งเผารู้เผ่าดูไปจนเห็นว่ามันไม่ใช่ตัวดีหรือ มันตัวทุกข มันจะวาง
พอวางแล้วความสิ้นภาระก็เกิดขึ้น

พระพุทธเจ้าสอนชั้น ๕ เป็นภาระ เป็นของหนัก
บุคคลแบกของหนักพาไป เขาไม่พ้นจากทุกขทั้งปวง
พระอรียเจ้าวางของหนักลงแล้วนะ ไม่ไปหยิบฉวยของหนักขึ้นมาอีก
ก็พ้นจากทุกขทั้งปวง
เพราะฉะนั้นเราไม่มีทางเลือกทางอื่น เราไม่มีทางเลือกให้เลย
เพราะทางเลือก ๓ ทางที่มนุษย์รู้จักกันนั้นไม่ใช่ทางพ้น
มันเป็นทางหนีชั่วคราวเท่านั้น
เช่น ไม่สบายใจก็ไปดูหนัง สบายใจชั่วคราว
จิตใจงุ่นวาย นั่งสมาธิ สงบชั่วคราว
มันยุ่งนกันนอนหลับให้ลึกๆ ไปเลย ไม่รู้อะไรเลย นี่ความสุขชั่วคราว
มันหลีกเลียงการกระทบ
เราเข้าสมาบัติขั้นสูงไม่เป็น คล้ายๆ นอนหลับไปอย่างนี้
หมดความรู้สึกไปนะ มันพ้นทุกขไปชั่วคราว แค่วชั่วคราวนะ
คนมีปัญญาก็ไม่นอนใจ ต้องสู้
ไม่สู้ก็ไม่ได้แล้วเพราะอะไร เพราะสติเกิดขึ้นเองแล้ว

๑. เก็บเกลือไว้ในเขาสัตว์ เอาไว้ฉันทกับอาหาร
๒. ฉันทอาหารเมื่อตะวันชายไปแล้ว ๒ นิ้ว
๓. ฉันทอาหารที่นิมนต์จนอิ่ม และนำกลับไปฉันทต่อ
๔. ภิกษุอยู่ในสีมาเดียวกัน ทำอุโบสถแยกกันได้
๕. สงฆ์ยังมาประชุมไม่พร้อมกัน แต่ครบจำนวนพอที่จะทำกรรมได้
ก็ควรทำไปก่อนได้ แล้วขออนุโมติหรือความเห็นชอบจากภิกษุผู้มาทีหลัง
๖. เรื่องที่อุปัชฌายะอาจารย์เคยประพฤติมาแล้ว(แม้ผิด) ก็เป็นอันใช้ได้
๗. เปรียบนมสดเป็นยา แม้ฉันทในที่นิมนต์จนบอกพอกก็ยังฉันทนมนั้นๆได้
๘. ภิกษุสามารถฉันทน้ำเมาอย่างอ่อนที่มีรสเมาเจืออยู่น้อยได้
๙. ผ้าปูนั่งไม่มีชาย ควรใช้ได้ (ความจริงไม่ควร)
๑๐. ภิกษุสามารถรับเงินทองได้

วัตถุดิบประการนี้ที่จริงเป็นเรื่องเล็กน้อย หนักสุดเห็นจะเป็นข้อสุดท้ายที่ พระยสะ
กาถกฏกบุตรไปพบเห็นว่าภิกษุพวกวัชชีบุตรเอาถาดใส่น้ำ เทียวเรียไรเงินพวกอุบาสก
ที่มาในวันอุโบสถ เพื่อเป็นค่าบริวารของพระสงฆ์ ญาติโยมมีจิตศรัทธาก็ร่วมบุญโดย
ไม่รู้ว่าพระธรรมวินัยนั้นห้าม เมื่อมีการชี้แจงโดยพระยสะ เหล่าอุบาสกก็พากันกล่าว
ประณามภิกษุวัชชีบุตร แต่ผู้เคราะห์ร้ายกลับเป็นพระยสะเองที่ถูกลงอุกเขปนิยกรรม
(ยกเสียจากหมู่ ไม่ให้ใครคบด้วย) จากภิกษุวัชชีบุตร

เวลาต่อมา พระยสะจึงหนีไปชวนพระเถระที่เห็นแก่ธรรมวินัยหลายรูป ซึ่งเป็น
ประมุขสงฆ์อยู่ในที่ต่างๆ รวมทั้งพระอรหันต์ทั้งหลายเป็นอันมากไปประชุมกัน ณ
วาฬิการาม

ส่วนเหตุการณ์จะเป็นอย่างไรต่อไป ฉันทคงต้องหลีกเลี่ยงให้พระนางของเรื่องเขาได้
เล่าบ้าง และเพื่อไม่ให้เสียเวลา ก็เห็นจะต้องเชิญให้คุณพริกหน้าต่อไปแล้วละ

วิลาศินิ

รัก พ.ศ. ๑๐๐

โดย วิลาศินี

เกริ่นนำ

เมื่อเริ่มเขียนนิยายเรื่องนี้ในปี ๒๕๔๕ มีคนถามว่าคิดอย่างไร ถึงเขียนเรื่องราวที่ย้อนไปตั้งเกือบสองพันห้าร้อยปีก่อน ฉันทอบอย่างชะล่าใจว่า ต้องย้อนให้ไกลเข้าไปเวลาเขียนผิจะได้อ่านใครว่าเอาได้ เพราะก็เกิดไม่ทันเหมือนกัน

แต่เมื่อได้ลงมือเขียนจริงจึงฉันทกลับพบว่า มีเรื่องราวที่ฉันยังไม่รู้อีกมาก ทั้งยังมีผู้สามารถบอกเล่าได้อีกหลายท่านและหลายตำรา และถ้าหากฉันไปนั่งเขียนนิยายเรื่องนี้ในอีกประเทศหนึ่ง ที่มาของการสังคายนาอาจกลับตาลปัตรไปคนละเรื่อง (เช่น ตามนัยคัมภีร์ภพธรรมดัจจกรศาสตร์ ต้นเหตุแห่งการสังคายนาคือพระมหาเทวะ ไม่ใช่พระภิกษุแห่งวัชชีบุตรตามหลักฐานในพระไตรปิฎกของเถรวาท) กว่าฉันจะรู้ตัวว่ากำลังเขียนเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย – ซึ่งเป็นเรื่องที่ยากยิ่งขึ้นไปอีก) ตัวละครทั้งหลายก็พากันยืนรออยู่หลังเวที รอทำความรู้จักกับคุณผู้อ่านอยู่นานแล้ว

เพื่อเป็นการยืนยันว่านิยายเล่มนี้จะเป็น ‘นิยายรัก’ ที่อ่านง่าย ฉันทจึงต้องขอโอกาสอธิบายเหตุการณ์ที่ทำให้ตัวเอกของเรื่องเกิดความสนใจและได้เดินทางมาพบกัน ด้วยต้องการให้ผู้อ่านมีความเข้าใจเป็นพื้นฐานเดิมเสียก่อน จึงขอนำ พระสูตรสัตตสติภังคะ (หมวดว่าด้วยพระอรหันต์ ๗๐๐ รูป ในการสังคายนาครั้งที่ ๒) เรื่องวัตถุ ๑๐ ประการจากพระไตรปิฎกมาย่อให้ฟังเสียคร่าวๆ (หากผู้อ่านท่านใดสนใจมากกว่านี้ ฉันทจะยินดีเป็นอย่างยิ่งหากคุณได้ลองเปิดอ่านในพระไตรปิฎกเอง อาจได้อรรถรสกว่านี้อีกหลายเท่า)

พระสูตรนี้กล่าวถึงเหตุการณ์เมื่อพุทธปรินิพพานล่วงแล้ว ๑๐๐ ปี ภิกษุวัชชีบุตรชาวเมืองไพศาลี ได้แสดงวัตถุ ๑๐ ประการ (ซึ่งผิดธรรมวินัย) ได้แก่

คนทั่วๆ ไปสติยังไม่เกิดขึ้นเอง แกล้งเถลไถลได้ แกล้งไม่ปฏิบัติได้ แต่ถ้าเราฝึกไปจนสติเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติแล้วนี้ไม่มีทางหยุดเลยนะ หยุดพักไม่ได้เลย ตะลุมบอนทั้งวันทั้งคืนนะ ทางหยุดพักมีทางเดียวก็คือการเข้าสมาธินั่นเอง ทำสมณะได้พักผ่อน เพราะฉะนั้นจิตใจว่าอุ่น ไหว้พระสวดมนต์ก็ได้นะ นึกถึงพระพุทธเจ้านึกถึงครูบาอาจารย์นะ ให้เกิดกำลังใจ ครูบาอาจารย์เมื่อก่อนก็เหมือนเรานี่เอง ล้มลุกคลุกคลานมาตลอดเวลาเหมือนกัน ไม่มีใครชะลวยฟ้ามาตรัสรู้ ไม่มีหอรอก มีแต่ล้มลุกคลุกคลานมาทุกคน ทำไมเขาผ่านได้ เขาก็เป็นมนุษย์เหมือนเราเหมือนกันนะ ผิดอบรมใจสอนใจให้มันแข็งแรง อย่าท้อแท้ เอาใจแข็งแรงเข้ามา คราวนี้กระโดดเข้าสู่ครั้งใหม่ สู้จนสะบักสะบอม หมดเรี่ยวหมดแรงซ้ำแล้วซ้ำอีก แต่ใจมันยอม ไอ้ ไม่ใช่ตัวเรานะ บังคับไม่ได้จริงๆ สู้ไป ช่วยไม่ได้ ตัวใครตัวมันนะ

๒ ตุลาคม ๒๕๔๘

สวนโพธิญาณอรัญญวาสี

พระปราโมทย์ ปาโมชโช



คิดว่าไม่เพียงใช้ได้ไหม

กรณีเฉพาะตนของ – สำราญภพ จันทรก้อง

อาชีพ – เจ้าของกิจการ

ลักษณะงานที่ทำ – ต้องคิดอะไรใหม่ๆเรื่อยๆ เพราะกิจการจะเกี่ยวกับไอเดียที่ต้องโดนใจคน

คำถามแรก – ผมติดที่จะคิด เพราะแต่ละวันต้องคิดเกี่ยวกับงานใหม่ๆไม่หยุด แต่ถ้าไปเดินเล่นจะฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไปเลย รู้สึกว่าได้พักผ่อนตอนได้ปล่อยใจฟุ้งซ่านสำหรับการฝึกเจริญสตินั้นไม่แน่ใจว่าเป็นสติได้หรือเปล่า คือมักบอกตัวเองตอนตีใจมากๆว่าเดี๋ยวจะเปลี่ยนไป ไม่แน่นอน บอกตัวเองอย่างนี้มาเป็นปีแล้ว และรู้สึกได้ถึงความคลายอาการยึดมั่นลงกว่าแต่ก่อนอย่างเห็นได้ชัด ถือว่าใช้ได้ไหมครับ?

แค่คิดว่าไม่เพียง ก็พอเรียกว่าเป็นการเจริญสติได้อยู่ครับ ขออย่างเดียวคือตอนคิดให้คิดเข้ามาที่ภาวะทางกายใจซึ่งกำลังปรากฏอยู่เดี๋ยวนั้น เช่น เมื่อรู้สึกซู่ซ่า ปริดาปราโมทย์กับการสมหวัง ก็ให้คิดว่าความซู่ซ่า ปริดาปราโมทย์เป็นของไม่เพียงเดี๋ยวก็ต้องเปลี่ยนไป

ช่วงขณะที่คุณคิดถึงความไม่เพียงของความปริดาปราโมทย์ อย่างน้อยต้องมีแวบหนึ่ง ที่ความคิดจะเหนี่ยวนำจิตให้ ‘รู้สึก’ ขึ้นมาจริงๆว่าภาวะปริดาปราโมทย์เป็นอย่างนี้ มีความฟองฟูอย่างนี้ มีอาการลึงโลดอย่างนี้ ไม่ใช่ไปนึกถึงความปริดาปราโมทย์ที่ยังไม่เกิดขึ้น หรือล่วงผ่านมาแล้ว

มาก แต่สุดท้ายถูกน้องชายและน้องสะใภ้โกงหมดตัว เพราะความเชื่อใจ ถ้าไม่ได้พระน้องชายเตือนไว้ นายปัดอาจไปฆ่าน้องชายและน้องสะใภ้ตาย และอยู่ในคุกไปแล้ว นายปัดไม่อยากเห็นภาพเก่าของความรุ่งเรืองในอดีตของตน จึงมาเริ่มชีวิตใหม่ในกรุงเทพฯ ใครจะรู้ว่า เขาคือคนที่ เฉลียวฉลาด เป็นพี่ชายที่แสนดีของน้องๆ เสียสละเพื่อน้อง เป็นอดีตเจ้าของกิจการใหญ่โต และ เป็นชายที่ถูกน้องโกงจนหมดเนื้อหมดตัว ข้อมูลในใบสมัครเป็นลายมือที่สวยงามน่าประทับใจ ในนั้นยังระบุอีกว่าน้องๆ นายปัดจบปริญญาตรีอย่างน้อยทุกคน มีหน้าที่การงานอันมีเกียรติและมั่นคง เว้นเสียแต่น้องคนรองจากเขาที่บวชเป็นพระ

เปรมมิกาเคยเห็นนายปัดเดินถือถังเหลืองติดตามพระในวัดที่ออกบิณฑบาตในตอนเช้า เธอไม่ได้ตกบทรมานานแล้ว เพราะไม่ศรัทธาในพฤติกรรมของพระบางรูป แต่นายปัดทำให้เปรมมิกาจอตลอดลงไปเดินในตลาดที่เธอไม่ชอบนักในความสกปรก และเดินไปใส่บาตรเพื่อดูหน้านายปัดให้ชัดๆ นายปัดร่างกายกำยำล่ำสันจัดว่าเป็นคนหน้าตาดีคนหนึ่ง นายปัดยังเป็นขวัญใจของบรรดาแม่ค้าหน้าบริษัทอีกด้วย

“สวัสดีครับ คุณเปรมมิกา” ภาพนายปัดถือถังเหลือง และถุงพลาสติกใบใหญ่ และสะพายย่าม ยิ้มเห็นฟันขาว ดูอารมณ์ดี ก่อนที่จะเดินตามพระจากไป

เปรมมิกาไม่คลายความสงสัยว่า ทำไมคนที่มีสติปัญญาเหนือมนุษย์เช่นเขา ทำตัวจมปลักติดอยู่ในความยากลำบาก ไม่คิดที่จะกอบกู้ฐานะอีกสักครั้ง ทั้งๆที่วัยก็ยังไม่ถึง ๔๐ เธออยากจะได้สักภาพของนายมหาปัดออกมาใช้ทำประโยชน์มากกว่าที่จะใช้ชีวิตอย่างซอมซ่อ อาศัยวัดอยู่ ทำงานที่ได้เงินน้อยๆ ไปวันๆ แบบนี้

อีกครั้งที่ทำให้เปรมมิกาประทับใจนายปัด ก็คือ เรื่องราวในงานฉลองปีใหม่ของบริษัท

(จบตอนที่ ๑)

สารบัญ ←

เธอเลยลองให้แนวปราชญ์นำเอาแบบทดสอบ IQ มาตรฐานชุดหนึ่ง ที่เป็นการหมุนรูป คูสี หาความสัมพันธ์ระหว่างรูปเรขาคณิตต่างๆ ซึ่งเธอดาวน์โหลดมาจากอินเทอร์เน็ต พิมพ์หมึกสีอย่างดี ไปให้มหาปัดลองทำ ปรากฏว่ามหาปัดทำเสร็จก่อนเวลาที่กำหนด และผลสรุปคือสติปัญญาของมหาปัดอยู่ในขั้นอัจฉริยะ อย่างไม่ต้องสงสัย ขาวนี้ทำให้เปรมมิกาประหลาดใจมาก

เปรมมิกาจึงศึกษาข้อมูลของนายปัด จากรายละเอียดในใบสมัครงาน จากเจ้าหน้าที่สรรหาบุคคล ด้วยความที่หัวหน้าฝ่ายบุคคลเกรงใจเธอมาก เธอจึงได้ข้อมูลมาไม่ยาก และพบว่านายปัดอายุมากกว่าเธอ ๔ ปี จบเพียงชั้นประถมปีที่ ๖ จากโรงเรียนบ้านนอกแห่งหนึ่ง ด้วยเกรดเฉลี่ย ๔.๐๐ ได้ ๔ ทุกวิชา แกรมคะเนน สอบไล่วิชาคณิตศาสตร์ยังได้ ๑๐๐% เต็ม วิชาอื่นๆ ๙๐-๙๕% นายปัดไม่ได้เรียนต่อเพราะมีน้องถึง ๘ คน โดยนายปัดเป็นลูกคนโต และพ่อเสียตั้งแต่เขายังเด็ก น้องคนเล็กสุดยังอยู่ในท้องแม่

เขาจึงไม่เรียนต่อชั้นมัธยม ออกมาทำงานส่งน้องๆ เรียน ตัว ด.ช.ปัด ทำงานสารพัด เคยเป็นกระเป๋ารถสองแถว คนขับรถสองแถว ขายของตามงานวัด จนเกณฑ์ทหาร พอปลดจากราชการทหาร ก็ไปทำงานอยู่โรงงานแห่งหนึ่ง นายปัดส่งเงินให้น้องทั้งหมด ๘ คน เรียนจนจบหมดทุกคน นายปัดบอกเหตุผลของการลาออกจากงานโรงงานในใบสมัครงานตามตรงว่า ชัดแย้งกับหัวหน้างานระดับสูงกว่า จากนั้นจึงออกมาทำกิจการขายเครื่องมือช่างที่ต่างจังหวัด แต่ก็ล้มละลายในที่สุด จึงมาขับรถเมล์เล็กหาเงินใช้ไปวันๆ จนฝ่ายสรรหาบุคลากรของบริษัทไปพบเข้า และชักชวนมาทำงานที่นี่

นายปัดยังโสด อาศัยอยู่กับพระน้องชายที่วัดแห่งหนึ่งไม่ไกลจากบริษัท และส่งรายได้ไปให้แม่ที่บวชเป็นแม่ชีอยู่ที่วัดต่างจังหวัดไม่ไกลจากกรุงเทพ และยังไปหาแม่ทุกวันหยุด

คนที่รู้จักพระน้องชายของนายปัด เล่าให้เปรมมิกาฟังเพิ่มเติมว่า กิจการขายเครื่องมือช่างของนายปัดไม่ใช่เล็กๆ มียอดขายปีหนึ่งเป็นสิบล้าน เพราะเป็นร้านขายส่งใหญ่ในจังหวัด นอกจากนี้ นายปัดยังลงทุนซื้อที่ดินในละแวกบ้านเป็นจำนวน

อย่างไรก็ตาม สติเพียงแวบเดียวจะทำให้คุณเห็นเพียงตัวภาวะปรีดาปราโมทย์ แต่จะยังไม่เห็นความไม่เที่ยงของความปรีดาปราโมทย์

การเห็นความปรีดาปราโมทย์เพียงแวบเดียว จะทำให้คุณยังคงรู้สึก ว่า ‘ตัวเราปรีดาปราโมทย์’ ไม่ใช่เห็นความปรีดาปราโมทย์เป็นต่างหากจากตัวคุณ จึงนับว่าสติเจริญขึ้นเพียงครั้งเดียว ไม่ประกอบด้วยความเข้าใจภาวะตามจริงเต็มรอบ

การจะเข้าใจภาวะตามจริงเต็มรอบ ต้องมีความสามารถทางจิตเป็นทุน คือไวพอจะ ‘รู้เท่าทัน’ ว่าความปรีดาปราโมทย์เกิดขึ้นด้วยเครื่องกระตุ้น และคงสภาพได้ไม่นานก็ค่อยๆ จืดจางลง

พูดง่าย ๆ คือทันทีที่เห็นกับตาหรือได้ยินกับหู ว่าธุรกิจของคุณประสบความสำเร็จ สติของคุณต้องเกิดขึ้นพร้อมกัน ทราบชัดว่าใจฟูแล้ว ปากยิ้มร่าแล้ว โดยยังคงความรู้สึกตัวว่าคุณกำลังอยู่ในท่าทางแบบใด นั่งหรือยืน เกร็งหรือผ่อนคลาย กับทั้งเห็นตามจริงว่าอาการใจฟูปรากฏอย่างไม่สม่าเสมอ อารมณ์พุ่งขึ้นเป็นลิงโลดเต็มเหนี่ยว แล้วตกกลับลง สลับกันเป็นช่วงๆ อย่างนี้ถึงจะเรียกว่าเกิดสติเห็นตามจริงเต็มรอบ

โงทย์อยู่ตรงนี้ครับ ทำอย่างไรสติจึงไวพอจะเท่าทันเป็นอัตโนมัติ ในทันทีที่บังเกิดความปรีดาปราโมทย์ขึ้นมา?

คำตอบคืออาศัยความนึกๆ คิดๆ แบบที่คุณทำอยู่นั้นแหละ ทุกครั้งที่ปรีดาปราโมทย์ต้องคิดไปเรื่อยๆ ว่าภาวะปรีดาปราโมทย์เกิดขึ้นแล้ว และไม่เที่ยง การคิดเช่นนี้เรื่อยๆ จะเหมือนการหยอดกระปุกสะสมสติที่ละบาท ทีละสลึง เมื่อเห็นความปรีดาปราโมทย์บ่อยจนกระทั่งคุ้นกับภาวะนั้น กระทั่งจำได้ขึ้นใจว่าสภาพอย่างนี้เกิดขึ้นอีกแล้ว และเต็มวันมันก็จะหายไปตามเคย นั่นเองเป็นบ่อเกิดของ ‘อนิจจสัญญา’

อนิจจสัญญาคือความหมายรู้ว่าภาวะทางกายใจไม่เที่ยง ภาวะใหญ่ย่อยทั้งหลายทางกายใจไม่จีรัง เกิดด้วยเหตุแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา ปรวนแปรคลี่คลายจากความ เป็นสิ่งหนึ่งไปสู่ความเป็นอีกสิ่งหนึ่งตลอดเวลา

แต่หากคุณคิดถึงความไม่เที่ยงของสิ่งอื่น เช่น ความรุ่งเรืองหรือความชบเซาของกิจการ อย่างนี้เรียกว่าเป็นการเอาใจไปใส่กับเรื่องนอกตัว การคิดถึงความไม่เที่ยงของเรื่องนอกตัวนั้น ก็ทำให้ใจสละวางได้เพียงเรื่องนอกตัว แต่จะยังไม่สละวางเรื่องในตัว

เมื่อไม่สละวางเรื่องในตัว ก็ไม่ได้ชื่อว่าสละวางต้นเหตุอุปาทานทั้งหมด!

คนที่มีความซื่อซื่อทางการคิดสร้างสรรค์อะไรใหม่นั้น เวลาประสบความสำเร็จจะฟองฟูและยึดมั่นถือมั่นหนักกว่าความสำเร็จของคนทั่วไป เพราะจะรู้สึกเด่นเป็นพิเศษว่าตัวเราเป็นคนสร้าง นี่เป็นผลงานของเรา นี่คือความสามารถอันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของเรา ผลงานที่สำเร็จนั้นจึงก่อให้เกิดมโนภาพตัวตนเด่นชัด เป็นปมเชื่องยากที่จะรู้สึกว่าเป็นของนั้นไม่เที่ยง

แต่หากสะสมความคิดว่าปมเชื่องไม่เที่ยง เป็นแค่มโนภาพ เป็นแค่ความปรุงแต่งทางใจ ใหญ่ได้ก็เล็กได้ ในที่สุดก็เกิดอนิจจังสัญญากับปมเชื่องได้เช่นกันครับ

คำถามที่สอง - ทราบมาว่าการให้ทานและการรักษาศีลจะเป็นฐานให้เจริญสติได้ดี และเมื่อเจริญสติได้ดีแล้ว จะมีส่วนเสริมการให้ทานและการรักษาศีลยิ่งขึ้น แต่ผมสังเกตตัวเอง เวลาให้ทานยังมีความตระหนี่ และยังไม่เต็มใจรักษาศีลบางข้ออย่างนี้แปลว่ายังเจริญสติไม่ได้ดีใช่ไหม?

คุณสามารถดูใจตัวเองขณะทำทานและรักษาศีลไปได้เลยครับ ทั้งก่อนทำ ขณะทำ และหลังทำ ดูว่ามีความฝืนใจแค่ไหน ดูว่าความฝืนใจนั้นเที่ยงหรือไม่เที่ยง อย่าพยายามเอาชนะอาการฝืนใจ เพราะจะเป็นการหลอกตัวเอง กับทั้งปล่อยให้ ความฝืนใจเกิดขึ้นอย่างสูญเปล่า โดยไม่เอามาเป็นเครื่องมือฝึกเจริญสติ

เมื่อเห็นมลทินในการทำทานและรักษาศีลบ่อยเข้า จิตจะค่อยๆ คลายจาก ‘อาการ ก่อมลทิน’ ไปเองโดยไม่ต้องฝืน เพราะสติรู้ตามจริงจะทำให้จิตฉลาดได้เองว่ามลทินเป็นส่วนเกินในการทำทานและรักษาศีล

เมื่อทานอาหารกลางวันเสร็จแล้วจึงเดินไปลานจอดรถ ทางบริษัทจัดเตรียมรถให้เธอพร้อมคนขับชื่อนายปัด

นายปัดเป็นพนักงานขับรถมือหนึ่งของบริษัท ฝ่ายสรรหาบุคลากรไปได้ตัวมาจากพนักงานขับรถเมล์เล็ก มินิบัสสายหนึ่ง เขาขับรถดีมาก สุภาพ เหล้าไม่ดื่ม บุหรี่ไม่สูบ เสื้อผ้าดูเก่าแต่สะอาด เธอเคยได้ยินเรื่องราวของนายปัด และพูดคุยกั๊กทายกันบ้าง ฉายาในบริษัทของนายปัด คือ มหาปัด เขาเป็นคนธรรมะเข้มโหมมาก อาศัยอยู่กับพระน้องชายที่วัดไม่ไกลจากบริษัทมากนัก ไม่สนใจผู้หญิง เปรมมิกาอยากจะรู้ว่า รูปร่าง หน้าตา ผิวพรรณ ที่ยังสวยสะกดตาของเธอ จะทำให้มหาปัดหวั่นไหวได้บ้างไหม เธอคงจะภูมิใจมากถ้าสามารถทำให้นายปัดตะแบกได้ด้วย ความงามของเธอ

นายปัดแม้จะเป็นคนขับรถ แต่ก็ไม่ใช่คนขับรถธรรมดาๆ ครั้งแรกที่เธอสะดุดใจนั้นเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับ สติปัญญาที่เหนือธรรมดา

ครั้งนั้นเธอส่งแวนปราชญ์ ลูกน้องมือหนึ่งของเธอไปสระบุรี เพื่อติดต่อกับลูกค้ารายหนึ่ง ลูกน้องของเธอคนนั้น เธอสัมภาษณ์มาเอง เป็นคนที่ฉลาดใช้ได้ ผิดกับลูกน้องคนอื่นที่เธอรับมรดกมาจากผู้จัดการคนเก่า แวนปราชญ์ถูกคัดเลือกมาอย่างดีจากผู้สมัครจำนวนหลายสิบคน แต่เธอเรียกสัมภาษณ์แค่ ๗ คน และผ่านมาตรฐานของเธอเพียงแค่คนเดียวเท่านั้น ในวันนั้นแวนปราชญ์พกหนังสือปริศนาอักษรตัวเลข SUDOKU (เกมใส่ตัวเลข ลงในตารางขนาด ๙x๙ ช่อง ที่ต้องใส่ตัวเลขตามเงื่อนไขของตัวเลขในโจทย์) ไปทำระหว่างนั่งรถที่นายปัดขับไปส่ง แวนปราชญ์เล่าให้เปรมมิกาฟังด้วยน้ำเสียงตื่นเต้นว่า

“ผมพูดจริงๆ นะพี่ ผมเหลือปริศนาระดับยากสุดๆ อยู่ ๑๑ แผ่น พี่มหาปัดขอไปดู ระหว่างรอที่ลานจอดรถ ๒ ชั่วโมง พี่ปัดสามารถแก้ได้หมด จนผมช็อคไปเลยครับพี่เปรม” ลูกน้องเล่าต่อไปว่า

“แล้วเขายังทำเสร็จก่อนตั้งนานด้วยนะพี่ ตอนผมลงมาพี่มหาปัดไปเก็บดอกไม้แห้งใส่ถุงพลาสติก บอกว่าจะเอากลับมาปลูกที่โรงงานเรา ได้ตั้งถุงเบ้อเรอแล้วก็นั่งรอผมอยู่”

“น้อง คราวที่แล้วเรื่องใบรับรองแพทย์ปลอม พี่ยังไม่สะสางเลยนะ พี่ตรวจ สอบกับเว็บไซต์ของแพทยสภา หมอที่ลงนามรับรองการป่วยของน้องไม่มีชื่ออยู่ใน ระบบ”

“ถ้าป่วยบ่อยแบบนี้ น้องลาออกไปนอนอยู่บ้านเลยดีกว่าไหม อย่ามาทำงาน เลย มันลำบาก มันเหนื่อย”

พูดกับลูกน้องแบบนี้ ลูกน้องเลยพากันขนานฉายาให้เธอว่า “ยายแม่มด”

เธออยากให้ลูกน้องพัฒนาตัวเอง จึงเคี่ยวเข็ญลูกน้อง แม้ว่าเธอจะดูเรื่องมาก พูดจาตรงไปตรงมา แต่เธอก็เป็นที่ประทับใจของผู้บริหารบริษัท เพราะความรู้ ความสามารถรอบตัวของเธอ ทำให้วิศวกรผู้ชายยังต้องทึ่ง ไม่ว่าจะได้รับมอบหมาย งานใด เธอก็ทำได้ดีเสมอ

เธอเป็นคนจุกจิก สนใจในทุกรายละเอียด รู้ลึกรู้จริง จนยากที่จะมีใครมาทำงาน มั่วๆ ส่งเธอได้ ถ้าส่งงานมั่วมา อาจเจอเธอตอนจนกระทั่งจนมุม รวมถึง เรื่องการเลือกแฟน เหตุผลที่เธอปฏิเสธหนุ่มๆ ที่มาจีบเธอ เช่น ทำทางไม่ฉลาดแบบนี้ ลูกออกมาคงโง่แน่ คงต้องมาสอนการบ้านเองแน่เลย ทำทางซี้ไรค์แบบนี้ เป็น ภูมิแพ้ด้วย ยืนไม่ต้ออาจส่งผลถึงลูกเกิดมาซี้ไรค์ นายนี้ก็ตี้มเหล่า นายนั้นก็ สูบบุหรี่ นายโน่นก็เที่ยวกลางคืน ผู้ชายในอุดมคติของเธอ ต้องเก่งและฉลาด กว่าเธอเป็นอันดับแรก และต้องนิสัยดี มีศีลธรรม ไม่ซ่องแหวะอบายมุข หน้าตา ต้องดี และเธอไม่เคยลดมาตรฐานใดๆ มาตั้งแต่แตกเนื้อสาว แต่ว่าแค่ฉลาด กว่าเธอก็หายากแล้ว สุดท้ายเธอจึงอยู่เป็นโสดแบบไม่ธรรมดา เพราะไม่เคย มีแฟนเลยสักคนเดียว เธอเคยเอาแบบทดสอบ IQ เกี่ยวกับการมองมิติสัมพันธ์ให้ ผู้ชายคนหนึ่งจะมาจีบเธอทำ ปรากฏว่าเขาทำได้น้อยมาก และผู้ชายคนนั้นก็หายไป เพราะไม่แน่ใจว่านี่เป็นการจีบผู้หญิง หรือขอทุนเรียนปริญญาเอก

เธอนั่งสรุปงานอยู่ในห้องทำงานส่วนตัว เตรียมตัวไปคุยงานกับลูกค้ารายใหม่ จนเวลา ๑๑ นาฬิกา ทานอาหารกลางวันเตรียมมา แม่เธอนั่นเองที่เตรียมอาหาร กลางวันใส่กล่องมาให้ เพราะเธอบ่นวิจารณ์ความสะอาดของร้านค้าทั้งในโรงอาหาร ของบริษัทและนอกบริษัทว่าสกปรก ใส่แต่ชูรสกัณฑ์ทุกร้าน จานชามก็ไม่สะอาด

ในระยะสั้นคุณเป็นสุขที่จะทำทานรักษาศีลมากกว่าเดิม ส่วนในระยะยาวจะรู้สึก ถึงความเบิกบานเต็มที่จิตใจมีอาการให้ทาน หรือมีอาการห้ามใจตวันพฤติกรรมที่ผิดศีล ผิดธรรม

และเมื่อเกิดความเบิกบานในการทำทานรักษาศีลเต็มที่ คุณก็จะรู้สึกว่ามีกำลัง สติมีความคมชัดยิ่งขึ้น นี่แหละครับ การส่งเสริมกันไปส่งเสริมกันมาของทาน ศีล และการเจริญสติ

จักรวาลแห่งการกระทบกระทั่ง

กรณีเฉพาะตนของ - วันชัย

อาชีพ - ค้าขาย

ลักษณะงานที่ทำ - วุ่นวายกับงานจัดการทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องคุยกับใครต่อใครเยอะ แต่ละเรื่องที่ต้องคุยก็ชวนฟังชานทั้งนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับการจัดวางสินค้า แต่ละคนคิดไปคนละแบบ พยายามตั้งใจพูดดีๆ มีเหตุผลและดูอารมณ์ขึ้นลงของตัวเองไปด้วย แต่ก็ยังทำไม่ได้ คือผลลไปอยู่กับเรื่องที่เกี่ยวข้องกันเต็มๆทุกที

คำถามแรก - อยากทราบว่า การตบยุงถือเป็นการผิดศีลไหม และจะขัดขวางการเจริญสติเพียงใด

นี่เป็นคำถามที่ผมได้รับบ่อยที่สุด และคิดว่า จะตอบได้ดีที่สุดก็ต่อเมื่อผู้ถามเป็นนักเจริญสติ ซึ่งใจหวังความหลุดพ้นจากกองทุกข์ของกิเลสทั้งปวงเป็นหลัก

เรื่องตบยุงนี่นะครับ แทนที่จะแค่ว่าบาปหรือไม่บาป ผมอยากให้คุณมองเป็นภาพใหญ่ภาพรวมไปเลย ว่าเรากำลังอยู่ในจักรวาลแห่งการกระทบกระทั่ง นับตั้งแต่ระดับกาแล็กซีชนกัน ดวงดาวชนกัน เมฆชนกัน เครื่องบินชนกัน รถไฟชนกัน รถยนต์ชนกัน คนชนกัน เรื่อยลงไปจนถึงระดับอะตอมชนกัน

นี่คือจักรวาลแห่งการกระทบกระทั่ง トラบเท่าที่คุณยังอาศัยอยู่ในจักรวาลนี้ ใดๆ คุณก็หลีกเลี่ยงการกระทบกระทั่งไปไม่พ้น เพราะมันคือธรรมชาติขั้นพื้นฐานที่มีมาแต่ดั้งเดิม

สิ่งมีชีวิตกระทบกระทั่งสิ่งมีชีวิตด้วยรูปแบบที่พิสดารกว่าการกระทบกระทั่งของสิ่งไร้ชีวิต และรูปแบบของการกระทบกระทั่งที่ชัดเจนที่สุดก็คือการรบกวน

-เลือกไม่ได้ เลือกไม่ได้ เลือกไม่ได้-

จะว่าไปแล้ว เธอก็จัดได้ว่าเป็นคนสวยมากคนหนึ่ง เคยมีหนุ่มๆ มารุมล้อมจีบ แต่เธอเป็นคนที่เรื่องมาก เลือกมาก ช่างเลือก จนในที่สุดก็เลือกไม่ได้สักที แล้วเธอก็กลับไปตรวจรายงานการทดสอบวัสดุของลูกน้องอีกคน

“น้อง รู้ใหม่น้องใช้วิธีการทางสถิติที่ผิดในการสรุปข้อมูล ข้อมูลแบบนี้ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนไม่ได้ ไปหาวิธีทำมาใหม่ดีกว่า หนังสือสถิติยังอยู่ไหม ไปลองเปิดดูข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวน แล้วน้องจะเข้าใจ”

นี่ขนาดเธอจบวิศวกรรมเครื่องกล แต่ก็เคยจัดวิศวกรอุตสาหกรรมที่เรียนสถิติมา มากกว่าเธอ จนเกลียดไม่ออกมาแล้ว

“หนูกดตำราให้น้องรหัสไปหมดแล้วค่ะพี่” ลูกน้องตอบ

สายตาของเปรมมิกามองมาอย่างไม่พอใจ จนทำให้ผู้ให้คำตอบถึงกับก้มหน้านิ่ง

“นั่นเป็นเรื่องของน้องนะ” เธอเริ่มหงุดหงิด เบื่อกับระบบเรียนแล้วลืมน ยกตำราให้รุ่นน้องเสียหายหมดเมื่อเรียนจบวิชา เรียนมาไม่คิดจะเอามาใช้ เรียนกันเอาแต่ปริญญา

“น้อง! พี่ว่าหนังสือมันไม่แพงหรอก ถ้าอ่านแล้วฉลาดขึ้น ราคาตำราที่น้อยกว่าค่าเครื่องสำอางของน้องนี่ พี่ว่าคุ้มค่านะ” เธอก้าวในขณะทีลูกน้องก้มหน้านิ่ง ลูกน้องแต่ละคนไม่ได้ตั้งใจสักคน

โทรศัพท์มือถือดังขึ้น ลูกน้องที่เธอจะพาไปประยงค์ด้วยวันนี้เอง

“พี่เปรมครับ ผมขอลาป่วยนะครับ ปวดหัวมาทำงานไม่ไหว”

“อีกแล้วหรือน้อง ปวดหัวเพราะกินเหล้าจนแฉังค์หรือเปล่า” เปรมมิกาตอบอย่างรู้ทัน

“คราวนี้ป่วยจริงครับพี่”

“ฝรั่งเศษคะ เขาสั่งเตาอบอุตสาหกรรมหลายตัวเลย บ่ายนี้เปรมคงต้องไปคุยรายละเอียดงานที่ระยอง”

เปรมมิกาเป็นวิศวกรเครื่องกล เธอจัดว่าเป็นผู้หญิงที่สวยมากคนหนึ่ง แกรมยังเก่งได้ทุนมหาวิทยาลัยไปเรียนด้านการถ่ายเทความร้อนในต่างประเทศ ทำงานในมหาวิทยาลัยได้สักพัก ก็ลาออกมาเป็นพนักงานบริษัท เธอได้เงินเดือนสูงกว่าเดิมมาก และเพียงพอที่จะใช้ชำระข้อผูกพันกับทางมหาวิทยาลัย ไข่ว่าเธอเป็นคนเห็นแก่เงิน แต่เธอเบื่อบรรยากาศในมหาวิทยาลัยอยู่พอที ด้วยนิสัยไม่ยอมใคร มั่นใจในตัวเองสูง เลยลาออกมาตามคำชวนของสมภพ บ่ายนี้เธอจะไปเจอลูกค้าสัญชาติฝรั่งเศส

-ชาติไหนเธอครับ ชาติไหนเธอครับ ชาติไหนเธอครับ-

คิดในใจว่าไม่ว่าจะชาติไหนๆ เธอก็ไม่กลัว แต่เนื้อคู่ฉันล่ะ ขอชาตินี้ได้ไหม อย่าให้รอถึงชาติหน้าเลย

เข้านี้ เธอต้องติดตามงานกับวิศวกรใหม่ลูกน้องของเธอ ด้วยความเป็นคนเรื่องมาก มาตรฐานสูงของเธอ วิศวกรใหม่ๆ สมัยนี้จึงดูความสามารถด้อยกว่าสมัยเธอมาก เมื่อเธอย่างกรายเข้ามาในแผนก เสียงจ้อแจ๋คุยเรื่องโน้นเรื่องนี้ของบรรดาลูกน้องเงียบลงสนิทในทันที เหลือแต่เสียงเครื่องปรับอากาศครางหึ่งๆ เดินขึ้นมาในความเงียบกริบของเสียงอื่นในห้อง เปรมมิกาเดินไปที่โต๊ะของวิศวกรคนหนึ่ง แล้วเอ่ยถามว่า

“เชี่ยวชาญ งานของน้องไปถึงไหนแล้ว”

“ผม เลือกไม่ได้ครับ พี่เปรม คิดว่าผมควรใช้ระบบไหนดี” เชี่ยวชาญตอบตะกุกตะกัก

“นี่ พี่เปื่อจริงๆ กับคำว่าเลือกไม่ได้ น้องลองไปสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติม แล้วแจจแจจข้อดี ข้อเสีย แล้วลองพิจารณาดูอีกทีดีกว่า โพรเจกต์นี้ยังพอมีเวลาไม่ต้องรีบสรุป บริษัทจ้างน้องมาเป็นวิศวกรนะ จำไว้ด้วย”

ให้รำคาญกัน ทำให้เจ็บใจกัน หรือกระทั่งทำให้แค่นั่นนอกขนาดคิดลงมือประหัตประหารกัน

จิตของสิ่งมีชีวิตต่างๆ ได้เสวยภพแห่งการมีภาวะอะไรอย่างหนึ่ง ก็ด้วยการจองเวรกันไปจองเวรกันมา อยากระทบกระทั่งกันไม่เลิกรานีเอง

คุณถูกยุงเบียดเบียน แล้วยุงก็เหมือนเป็นสัตว์ตัวจ้อยไร้ค่า ตบให้ตายๆ ไปเสียก็ไม่เห็นจะผิดแปลก แต่เรื่องของเรื่องไม่ได้อยู่ที่ค่าของชีวิตยุง เรื่องของเรื่องอยู่ที่ **คุณมีเจตนาฆ่า พยายามฆ่า และฆ่าสิ่งมีชีวิตสำเร็จ**

เมื่อยังมีความยินดีในการฆ่า ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้ยินดีวันเวียนอยู่ในวงจรของการผลัดกันฆ่า ต่อเมื่อหมดความยินดีในการฆ่าอย่างไร้เงื่อนไข จึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้โหด และพร้อมจะสละสิทธิ์ในการเป็นผู้อยู่ร่วมจักรวาลแห่งการกระทบกระทั่งเสียที

ลองดูปาฏิหาริย์ของการไม่คิดเบียดเบียนกันและกันเถิดครับ คุณไม่ตบยุง ยุงก็ไม่กัดคุณ หรือถึงกัดก็กัดน้อย ยิ่งถ้าหากเจริญสติได้จนถึงภาวะหนึ่งที่จิตรินเมตตาออกมาเอง ก็เหมือนทุกที่ที่คุณอยู่แทบปลอดจากการรบกวนจากสิ่งมีชีวิตตัวน้อยเหล่านั้น อย่างเห็นได้ชัดเลยทีเดียว

ปาฏิหาริย์ทางธรรมชาติที่กล่าวข้างต้นไม่ใช่ทำกันวันสองวันนะครับ แต่ต้องพิสูจน์ใจกันเป็นเดือนเป็นปี กระทั่งธรรมชาติแน่ใจแล้วว่าคุณอยากออกจากวิภวภูฏะแห่งการเบียดเบียนแน่ๆ ปาฏิหาริย์แห่งชีวิตประจำวันของผู้ทรงศีลจึงแสดงตัว

ตรงข้าม คงเห็นกันนะครับว่ายังมีจิตประทุษร้ายมาก คิดฆ่ามากๆ ก็จะมีถูกรบกวนมากเป็นเงาตามตัว เปรียบเทียบเช่นนี้แล้ว ในที่สุดคุณก็จะพบกับความจริงว่าโลกนี้ แต่ละคนที่มีถิ่นเฉพาะตนอยู่ที่หนึ่ง เป็นแนวโน้มว่าจะต้องกระทบกระทั่งหรือเบียดเบียนสิ่งมีชีวิตอื่นอย่างน้อยเพียงใด และที่เย็นนั้นก็ไม่ใช่อะไรอื่น มันคือจิตของ **แต่ละคนที่เป็นผู้มีศีลหรือไร้ศีลนั่นเอง**

จิตของผู้มีศีลย่อมสะอาด ปราศจากความเดือดเนื้อร้อนใจ เมื่อตั้งมั่นแล้วจะรู้สึกเหมือนยืนอยู่ในเขตปลอดภัยตลอดเวลา พร้อมจะเจริญสติได้อย่างมีกำลังและความมั่นใจ ส่วนจิตของผู้มีศีลต่างพร้อยหรือขาดทะเลาะ ย่อมเต็มไปด้วยความกระวนกระวาย

เดือดเนื้อร้อนใจ เมื่อตั้งมั่นแล้วย่อมรู้สึกเหมือนต้องวิ่งพล่านอยู่ในเขตอันตรายทั้งวัน ทั้งคืน จะเอาเวลาที่ไหนไปทำความสงบให้จิตได้พอจะเจริญสติไหวเล่า?

คำถามที่สอง – พยายามเจริญสติเท่าที่จะนึกได้ เหมือนที่ได้รับคำแนะนำว่ามีอะไร ให้รู้ก็รู้ รู้ได้แคไหนเอาแค่นั้น ซึ่งปกติก็จะสังเกตเห็นความโกรธวูบๆวาบๆที่มีอยู่ใน ระหว่างวัน เรียกได้ว่าเริ่มชินกับการเห็นอารมณ์อันเป็นของภายในของตัวเอง และรู้ว่าแต่ละวันโกรธได้บ่อยเพียงใด แต่เพิ่งเร็วๆนี้เองที่เพิ่งเห็นว่าตัวเองมีอัตตาและความยึดมั่นถือมั่นขนาดไหน เป็นสิ่งที่ไม่เคยเห็นมาก่อน คือมีอยู่ครั้งหนึ่งเถียงกับ คนที่เห็นขัดแย้งกับเรา เราก็พูดออกไปว่า ‘คุณจะมารู้อะไร’ ปากพูดแค่นั้น แต่ใจ คิดต่ออีกว่าพวกไม่เจริญสติ ไม่รู้จักธรรมะ มันก็แค่นี้แหละ ตอนนั้นกำลังฉุน ก็ดู ตัวความฉุนด้วยความเคยชิน แต่ไปเจอความคิดนี้ด้วย เลยรู้สึกเหมือนตาสว่าง เป็นครั้งแรก เห็นว่าเราคงไม่ฉุน หากรับฟังความคิดเห็นของชาติๆ ไม่ถือมั่นว่า เราเหนือกว่า คำถามคือจะกำจัดตัวความถือมั่นที่เราปฏิบัติปฏิบัติชอบ อยู่สูงกว่าคนอื่นๆในโลกได้อย่างไร

ความสามารถในการรู้สึกถึงอัตตาของแต่ละคนมีไม่เท่ากัน ไม่มีใครเริ่มต้นด้วยการรู้ตัวว่าสำคัญตนผิดอย่างไรบ้าง มีแต่ยึดมั่นว่าตนถูกอยู่แล้วกันแทบทั้งนั้น

ต่อเมื่อเจริญสติ รู้กายใจอย่างถูกต้องตามที่มันเป็น จึงค่อยๆเห็นความจริงไปตามลำดับ โดยอาจเห็นผ่านจิตที่กำลังโลภ หรือกำลังโกรธ ว่า ‘ตัวตน’ ของเราเป็นอย่างไร

ศาสนาเป็นของสูง และการเจริญสติก็เป็นของสูงสุดในพุทธศาสนา จึงไม่น่าประหลาดใจที่ผู้เพียรเจริญสติจะสำคัญว่าตนดีกว่าคนอื่นเป็นธรรมดา หมายความว่า ความคิดเทียบเขาเทียบเราต้องผุดขึ้นในหัวอยู่เรื่อยๆอยู่แล้ว ใครจะสามารถเห็นหรือไม่เท่านั้นแหละ

อิจฉา เมื่อน้องสาวคนที่สองแต่งงานเมื่อ ๒ ปีที่แล้ว ตอนนั้นเธออายุ ๓๑ ปี แล้วก็ต้องเครียดอีกครั้งเมื่อปีที่แล้วนี้เอง เมื่อน้องสาวคนเล็กแต่งงานออกไปเป็นที่เรียบร้อย

รูปร่าง หน้าตา ผิวพรรณของเธอก็จัดว่าสะอาดตาและดูอ่อนกว่าวัย และดูดีกว่าบรรดาน้องๆ ของเธอด้วยซ้ำ แต่กลับหาแฟนที่ถูกใจไม่ได้สักที เธอเป็นคนเรื่องมาก เอาแต่ใจ ขี้ฉ้อ โวยวาย สุดท้ายเลยขายไม่ออก ไม่ลื้มยังไม่เจอใครที่คู่ควรมากกว่า

ขับรถออกจากหมู่บ้านจัดสรรย่านชานเมือง ขึ้นทางด่วนไปทำงานที่โรงงาน ณ ชานเมืองอีกด้านหนึ่ง เวลายังไม่ถึง ๗ นาฬิกา วิทยุบางช่องเลยมีเพลงรักหวานซึ้ง ทำนองอ่อนหวานเข้าหู เธอถึงกับออกอาการเซ็ง รีบปิดทันที เช้านี้ไม่มีอารมณ์อยากฟังเพลงรัก แล้วเธอก็ถอนหายใจยาว คิดอะไรเรื่อยเปื่อยระหว่างขับรถ เช้านี้ทำไม่ตัวเองกลับมาคิดเรื่องความโสด อยู่ในหัวก็ไม่รู้จริงๆ ที่ยุ่งๆ กับงานจนไม่ได้คิดเรื่องความโสดของตนเองมาสักกระยะแล้ว

ลงจากทางด่วนจวนถึงโรงงาน เข้าๆ แบบนี้ในช่วงเปิดเทอมเป็นเวลาที่รถติด เหลือยามมองไปยังรถคันข้างๆ ขณะรถติดเป็นการฆ่าเวลา สายตาเธอก็พบกับสายตาของเด็กน้อยคนหนึ่งในชุดนักเรียน ที่มองมายังเธอพอดีและยิ้มให้ เปรมมิกายิ้มตอบ เด็ก รถคันนั้นมีเด็กสองคนในชุดนักเรียน นั่งอยู่ในรถกับพ่อแม่ มองไปอีกทางที่ป้ายรถเมล์ก็เห็นพ่อแม่กำลังจูงลูกไปโรงเรียน ภาพเหล่านั้นทำให้เธอคิดอีกว่าอยากมีครอบครัวที่อบอุ่น อยากมีลูกกับเขาบ้างจัง

เมื่อถึงที่ทำงานก็พบสมภพเป็นคนแรกที่ลานจอดรถ สมภพเป็นคนที่เคยจีบเธอ ในสมัยเรียน แต่เธอรู้สึกว่ามันผิดๆ ไม่มีแววของความฉลาด เธอจึงไม่ยอมเป็นแฟนด้วย

“สวัสดีครับ เปรม” สมภพอ่อยขึ้น

“เปิดเทอมแล้ว รถติดมากเลยครับ ผมไปส่งลูกที่โรงเรียนมาครับ”

สมภพแต่งงานมีลูกเรียบร้อยแล้ว หลังจากจีบเปรมมิกาไม่สำเร็จ

“ลูกค้าเจ้าใหม่ของเราชาติไหนหรือครับ” สมภพถาม

เมื่อยายแม่มดพบมหาปัด (๑)

โดย ธีระวัฒน์ อนันตวรสกุล

“ลูกจะไปติดต่อลูกค้าที่ระยองเหรอ แม่อยากไปด้วยจัง ไปเที่ยวสวนผลไม้ที่ระยอง ไปดูทะเลระยอง อยากรับวัดเขาชีจรรย์ที่สัปดาห์ แล้วก็อยากกินหอยจืดที่บางแสน” คุณแม่ของเปรมมิกาย่อยปากขึ้น หลังจากที่ลูกบอกว่าวันนี้จะไปติดต่องานของบริษัทที่จังหวัดระยอง

“หนูไปทำงานนะคะแม่ ไม่ได้ไปเที่ยว” เปรมมิกาตอบด้วยน้ำเสียงเจือความรำคาญ

“ขับรถทางไกล ขับดีๆ อย่าใจร้อนขับรถเร็วนะลูก” แม่เตือนด้วยความห่วงใย เหมือนกับทุกวัน

“พนักงานขับรถขับไปส่งคะ แม่ไม่ต้องห่วง หนูไปทำงานก่อนนะคะ”

เปรมมิกา ผู้หญิงที่ทั้งสวยและเก่งตอบแม่ก่อนออกไปทำงาน ปีนี้เธออายุ ๓๓ ปีแล้ว ยังโสด จึงอยู่กับแม่ในหมู่บ้านย่านชานเมือง ส่วนพ่อนั้นเสียไปเมื่อ ๓ ปีที่แล้ว เธอเป็นพี่สาวคนโตในบรรดาพี่น้องหญิงล้วน ๔ คน สิ่งที่ทำให้เธอรู้สึกเครียดก็คือ น้องสาวของเธออีก ๓ คนแต่งงานไปหมดแล้ว วันอาทิตย์ที่ผ่านมา น้องสาวคนถัดจากเธอพาลูกน้อยมาเยี่ยมแม่และเธอที่บ้าน คำพูดบาดลึกของน้องสาวทำให้เธอรู้สึกเครียดที่ยังไม่แต่งงาน

“สวัสดิ์คุณป้าเร็วลูก ไหว้สวยๆ”

น้องสาวบอกให้หลานทักทายเธอ อะไรกัน หลานฉันโตขนาดนี้แล้วเหรอเนี่ย ตอนน้องคนรองแต่งงานเมื่อ ๕ ปีที่แล้ว เธอเริ่มรู้สึกเครียดเป็นครั้งแรก ในวัยของเธอตอนนั้นอายุ ๒๘ ปี แต่ยังไม่มีความสัมพันธ์กับเขาเลย ทั้งๆ ที่อายุในตอนนั้นควรมีแฟนได้แล้ว แต่เธอก็ยินดีกับน้องสาว แต่แล้วความยินดีก็เปลี่ยนเป็นความ

กรณีของคุณอาจนับเป็นเทคนิคที่ดีสำหรับอีกหลายๆคน คือเราอาจเห็นตัวอัสสมิมานะได้ ก็ผ่านการดูโทสะ หรือความหงุดหงิดขัดเคืองนี้เอง ดูบ่อยๆจนชิน จนชำนาญ หรือกระทั่งเห็นละเอียดเป็นขมๆ ในที่สุดจะเห็นครบเลย ทั้งกิเลสระดับหัวหน้าและระดับสมุน พวกมันมาชุมนุมรวมอยู่ในนั้นหมดแล้ว ขอเพียงดวงตาแจ่มใสพอต้องเจอแน่

และการมีสติเห็นอัสสมิมานะบ่อยๆนั่นแหละครับ จะเป็นตัวบั่นทอนกำลัง และกระทั่งทำลายอัสสมิมานะเสียให้สิ้นซากได้ โดยไม่ต้องหาอุบายวิธีอื่นใดเพิ่มเติมเลย เพราะจิตย่อมฉลาดในการละได้เอง หลังจากเห็นสิ่งที่เป็โทษมากพอ อิมัตถ์มากพอแล้ว

ดังตฤณ

สารบัญ ←



เฮ้อ! – ชีวิตเป็นเรื่องยากซะจริงๆ วันๆเจอแต่คนทำเรื่องไม่น่าพอใจให้โกรธ หรือ กระทั่งน่าผูกใจเจ็บ ซึ่งถ้าเผาพริกเผาเกลือสาปแช่งจะทำให้เขาเป็นทุกข์แค่ไหน ไม่น่า ที่แน่คือฝรั่งวิจัยออกมาแล้วว่าสุขภาพของเราเองนั่นแหละจะเลวลงทุกที โดยเฉพาะถ้าเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจและระบบประสาทอยู่ ไม่ว่าจะอาฆาตมาก หรือน้อยก็จัดเป็นของแถมทั้งนั้น เพราะมันทำให้ความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น แม้กระทั่งกล้ามเนื้อก็พลอยเกร็งและบั่นทอนความสามารถ ในการควบคุมตนเองลง ในการวิจัยพบว่าถ้าให้คนในกลุ่มตัวอย่างคิดอภัย ความผิดปกติต่างๆในระบบร่างกายข้างต้นก็จะหายไป เมื่อร่างกายไม่แปรปรวนก็ส่งผล ให้ปลอดภัยโปร่งโล่งใจ แตกต่างเป็นคนละเรื่องกับช่วงที่คุมแค้นอยู่

เน้นเลยนะครับ ข่าวน่ากลุ้มชิ้นนี้พยายามบอกเรา ว่าความอาฆาตจะทำให้ศัตรู ของคุณเดือดร้อนหรือเปล่าไม่รู้ รู้แต่ว่าตัวคุณเองนะเดือดร้อนแน่ๆ!

มีอยู่นะครับ มนุษย์ที่เห็นไฟแค้นอันน่าสะพรึงกลัวของตนเป็นของเท่ รู้สึกดีที่ได้ ทำตาวาวๆ กลอนๆเหมือนไซ้ห่านใส่ใครให้เขากลั้วจนตัวสั่น บางคนเหมือนโรคจิต พอรู้ว่าคนอื่นยำเกรงทำให้โกรธแค้นของตน วันๆก็หาเรื่องทำตาขวางไปเรื่อย ทั้งเรื่องใหญ่ เรื่องเล็ก และเรื่องไม่เป็นเรื่อง

ดูตัวอย่างง่ายๆในละครหลังข่าวนะครับ คุณเชื่อไหม ดาราทั้งชายหญิงไม่ว่าไทย หรือเทศหลายคนเลย ที่อยากเล่นเป็นตัวร้าย ได้ทำตาน่ากลัว ด้ระบายความโกรธ เป็นการตบตี หรือไม่ก็ได้แสดงท่าทาง ด้แสดงทำยังทั้ง ซึ่งในชีวิตจริงหาโอกาส ลงมือแบบนั้นยาก ทั้งที่เก็บกดและนึ๊งๆอยากทำมาโดยตลอด

ลองถามปากเปล่าเถอะ ว่าความโกรธเป็นสิ่งควรให้เกิดขึ้นไหม ความอาฆาตแค้น เป็นสิ่งสมควรเก็บกักไว้ไหม ตามสามัญสำนึกทุกคนคงตอบว่าไม่

ตื่นขึ้นมาเห็นความจริงว่า สังขาร ความคิดปรุงแต่งไม่เที่ยง เปลี่ยนแปรได้ ไม่สามารถบังคับให้เป็นอย่างต้องการ ตื่นขึ้นมาเห็นความจริงว่า สัญญา ความทรงจำไม่เที่ยง เกิด – ดับ ตลอดเวลา บังคับให้จำแบบไม่ลืมก็ไม่ได้ บังคับให้ลืม แล้วไม่ต้องจำอีกก็ไม่ได้เช่นกัน

ถ้าเช่นนั้น...คุณคือใคร?

ความจริงแล้ว “คุณ” ไม่มี...มีแต่สังขาร ความคิด สัญญาความทรงจำ ร่วมมือ กันแต่งเรื่องหลอกหลวงให้หลงคิด หลงฝัน ว่ามี “ตัวเรา” ... “ของเรา” เท่านั้นเอง

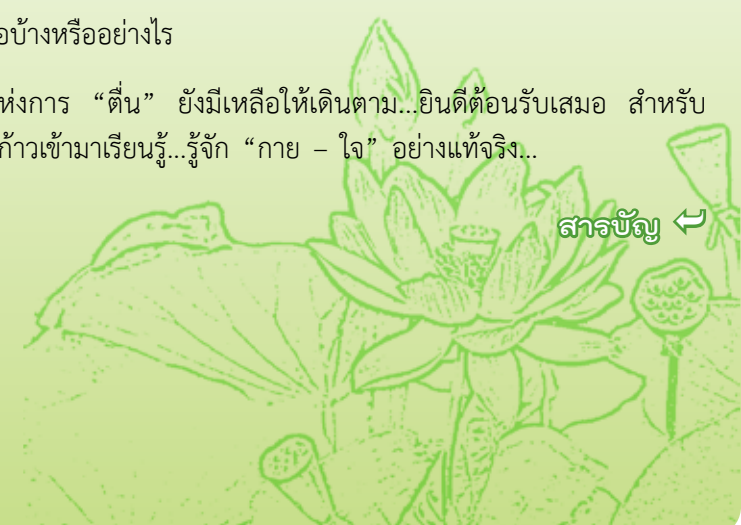
ถามหามอสู้คูสิ...ว่าเขาเป็นใคร...เขาต้องตอบว่าตนเองคือชลสิทธิ์ เพราะความคิด ความทรงจำ โทกเขาไว้ว่าอย่างนั้น

ถ้าสัญญาความจำ – สังขารความคิดอ่านปรุงแต่งเที่ยงตรงจริง มันย่อมไม่อาจ ถูกบิดเบือนให้ผิดเพี้ยนไปอย่างนั้นได้ แต่เพราะสัญญา – สังขารไม่เที่ยง บังคับไม่ได้ มันจึงเปลี่ยนแปลง กลับกลอก บอกว่า “เรา” เป็นนั่น เป็นนี่แทบไม่ซ้ำชาติภพ มาตลอดนับเป็นอนันตชาติ...แล้วมันจะหลอกเราอย่างนี้ไปอีกกี่ชาติกัน...

ตื่นขึ้นมา “เรียนรู้” ความจริง กันเสียทีดีไหม...หลับมาเนิ่นนานแล้ว... จะนอนต่อไปอีกจนถึงเมื่อไหร่...ฝันว่าเป็นนั่น เป็นนี่มาก็ร้อย ก็พัน ชนิดนับชาติ ไม่ถ้วน...ไม่เบื่อบ้างหรืออย่างไร

รอยทางแห่งการ “ตื่น” ยังมีเหลือให้เดินตาม...ยินดีต้อนรับเสมอ สำหรับ ทุกคนที่พร้อมก้าวเข้ามาเรียนรู้...รู้จัก “กาย – ใจ” อย่างแท้จริง...

สารบัญ ←



ความคิดที่ปรุ้งแตงจิตใจ เกิดแล้วดับไป เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา สามารถ
หลอกเราให้เชื่ออย่างนั้น อย่างนี้ได้อย่างไม่อาย ทำงานไม่ยอมหยุดยั้ง แม้กระทั่ง
เวลาหลับ

สัญญา ความทรงจำ เกิดแล้วดับไป... เกิด - ดับเป็นทอด ๆ ต่อเนื่อง จนทำ
ให้คนเราหลงคิดว่าสัญญาเป็นตัวตน หลงให้มันหลอกกว่าเราเป็นคนนั้น เป็นคนนี้...
ถ้าสัญญาดับหาย ชนิดความจำเสื่อมถาวร แล้วจะรู้ได้หรือไม่ ว่าตัวคุณเป็นใคร?

ทั้งหมดสุธิ และชลสิทธิ์ต่างก็เป็นตัวปลอมทั้งคู่!



เพราะรูปร่างเหมือนสุธิไม่เที่ยง...ความคิด ความทรงจำของชลสิทธิ์ก็ไม่แน่นอน
กลับกลอกเชื่อไม่ได้

ความเป็น “หมอสุธิ” และ “ชลสิทธิ์” ล้วนเกิดจากความคิด ความทรงจำ
ปั้นแต่งขึ้นมาหลอกหลวง...หลอกหลวงตั้งแต่เกิดจนตาย โดยเจ้าตัวก็ไม่รู้

โลกนี้แทบไม่มีคน “ตื่น”

แล้วเหตุผลละ ทำไมถึงไม่ควรร? คุณอาจไม่เคยตั้งคำถามนี้กับตัวเองจริงๆจังๆ
เอาเป็นว่าถ้าใช้สามัญสำนึก ทุกคนรู้ว่าอยู่ว่าความแค้นไม่เคยทำให้เราเป็นสุข ไม่เคย
ทำให้เราหลับสบาย ไม่เคยทำให้เรามีเพื่อนคุยเล่นมากขึ้น และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง
ไม่เคยทำให้เราจ่ายค่าหมอน้อยลง!

พอได้คิดก็เหมือนทุกคนฉลาดดี รู้ว่าอะไรเป็นอะไร สำคัญคือไม่ได้คิดนะซี คนเรา
ชอบใช้อารมณ์ เพราะไหลตามอารมณ์นั้นง่ายกว่าใช้ความคิดเยอะ

โจทย์คืออย่างไรจะใช้ความคิดมากกว่าใช้อารมณ์ให้ได้เสมอๆ?

บางทีมนุษย์เราต้องโดนลงโทษเสียก่อนครับ ความคิดถึงจะเริ่มทำงาน ถ้าคุณแค้น
จนรู้สึกเสียดแน่น ย้ำคิดถึงศัตรูทั้งวันจนเป็นโรคเครียด ปวดหัวเหมือนถูกคีมบีบขมับ
แถมเห็นศัตรูเดินลอยหายโดยที่คุณทำอะไรเขาไม่ได้ คุณคงอ่านข่าวน่ากลุ้มขึ้นนี้ด้วย
อาการฉุกคิด ตัวตนของศัตรูไม่ใช่ความคิดร้ายของคนอื่นที่มีต่อคุณ แต่เป็นความ
คิดร้ายของคุณเองที่มีต่อคนอื่นต่างหาก!

ความตระหนักรู้จะทำให้คุณเลิกเข้าใจผิดคิดว่าความแค้นอยู่ส่วนหนึ่ง หัวใจและ
กล้ามเนื้ออยู่อีกส่วนหนึ่ง เป็นต่างหากจากกัน คุณจะกลับรู้สึกคล้ายตกเข้ามาอยู่ใน
เครื่องลงทัณฑ์เครื่องหนึ่ง ซึ่งพร้อมจะบีบให้คุณร้อง หรือกระทั่งบดขยี้ให้คุณตาย
ขอเพียงคุณปล่อยความแค้นให้ครอบงำจิตใจนานพอ

เทคนิคแบบพุทธเพื่อการกำจัดความคั่งแค้นแน่นอกนะครับ ไม่ใช่การแกล้งคิดอภัย
ไม่ใช่การแกล้งนึกถึงคุณงามความดีของศัตรู เพราะไม่มีใครหลอกตัวเองได้ตลอดไป
ชาวพุทธถูกสอนให้รักตัวเอง เห็นแก่ตนเอง โดยไม่หวังทุกข์เอาไว้ โดยพิจารณาว่า
ทุกข์อันเกิดจากความอาฆาตแค้นเหมือนโรค ไม่ว่าจะต้นเหตุจะสมควรหรือไม่สมควร
ให้แค้น เราก็คงต้องมองว่าความแค้นเป็นโรคทางใจอยู่ดี

เมื่อ ‘ตระหนักรู้’ ว่าความแค้นเป็นโรค จึงค่อย ‘ตระหนักรู้’ ว่านี่เรามาหวังไว้อยู่
ไย? ทุกคนอยากหายจากโรค กลับมีกำลังวังชากันมิใช่หรือ? ตรงจุดนั้นแหละที่จิตใจจะ
มีกำลัง มีเหตุผล และมีความยินดีมากพอจะวางความแค้นลงเสียได้

สรุปสั้นๆครับ อย่ามองศัตรูผู้สร้างแค้น ให้หันมามองที่จิตจนเห็นความแค้น แล้วความแค้นจะหายไปไม่ช้า จากนั้นให้ยินดีรักษาใจที่เบา อย่าเอาแต่หวังใจที่หนักอึ้งให้เปล่าประโยชน์อีกเลย

เฮ้อ! – เณรแอดหมายเลข ๒ โพล์ อย่างศพเด็กใส่จานตากแดดเพื่อทำกุมารทอง ตำรวจกำลังสงสัยกันอยู่ว่าเอาศพทารกมา หรือฆ่าเด็กที่ยังไม่ตายเพื่อเข้าพิธี โดยเฉพาะกันแน่

ในขณะที่ชาวบ้านร้านถิ่นทั่วไปยังเถียงกันไม่เสร็จว่าชาติก่อนชาติหน้ามีจริงไหม นรกสวรรค์เป็นนิทานหลอกเด็กหรือเปล่า ก็มีคนจำพวกหนึ่งที่ล้ำหน้าไป คือไม่มาร่วมนั่งเถียงแล้ว แต่ถึงขั้นสามารถใช้วิชาอาคมเล่นกับภูตผีปีศาจข้ามภพข้ามมิติ ทหารายได้เข้ากระเป่ากันอย่างสนุกมี!

ตามหลักไสยศาสตร์ ถ้าใครทำกุมารทองสำเร็จ ก็จะได้เป็นนายของผี ชุบเลี้ยงเพื่อใช้งานสารพัดยิ่งกว่าข้าทาสที่ทั้งเก่งทั้งขยันหลายร้อยเท่า และคนจะทำได้ก็ต้องไม่ใช่แค่เชื่อเรื่องวิญญาณหลังความตาย แต่จะต้องเข้าใจกระบวนการสะกดวิญญาณ กับทั้งมีกำลังจิตกล้าแข็งพอจะติดต่อกับผี ไม่กลัวผี

พวกหมอผีนี้ชีวิตตกอยู่ในความเสี่ยงสูงยิ่งกว่าหมอหลายเท่าครับ งูนั้นถ้าพลาดพลั้งโดนมันกัดก็เข้าสถานเสาวภาได้ แต่ผีนี้ถ้าแผลโดนมันเล่นงาน จะด้วยความชะล่าหรือบารมีอ่อนเมื่อไรก็ตาม มีสิทธิ์ขึ้นเมรุกันมากกว่าอย่างอื่น ผมเคยเห็นคนเล่นไสยศาสตร์ที่ถึงคราวดวงตกมาหลายคน สภาพเหมือนกันหมด หน้าตาหมองคล้ำ จิตใจปั่นป่วนฟุ้งซ่าน ทุกคืนฝันร้าย อยากตายหนีผีตรงหน้าแต่ก็กลัวนรกตรงโน้น แถมช่วยข้าช่วยซ้อนได้ตลอด ทั้งอุบัติเหตุ ทั้งโรคภัยไข้เจ็บ ทั้งโดนสังกรรมรังเกียจ หรือสถานเบาที่สุดถ้าไม่เจอเครื่องรบกวนภายนอก ก็ต้องรุ่มร้อนเนื้อตัวราวกับถูกย่างสด เพราะไฟนรกมันเล่นลามขึ้นมาถึงภพมนุษย์ก่อนตาย

ไม่ลืมเลือน และให้เขาดำดิ่ง จมลึกลงไปในเงามืดแห่งความไม่รู้สักตัวเรื่อย ๆ โดยมีคีวีเวิร์ดเป็นเพลง ๆ หนึ่ง

หลังจากหมอสูธี ฆ่าเห็นศพดาราราย อำพรางคดีได้แล้ว เขาก็มีโอกาสได้ฟังเพลงสำคัญนั้นอีกครั้ง ทำให้ตกอยู่ใต้อำนาจการสะกด หลงคิดว่าตัวเองเป็นชลสิทธิ์ น้องชายของดาราราย กำลังใช้ชีวิตช่วงเรียนมหาวิทยาลัยกับพี่สาว และกำลังสืบหาฆาตกรจากฝันร้ายของตน จนมาพบความจริงที่ไม่อาจยอมรับ...

หมอสูธีถูกวินิจฉัยว่าเป็นโรคสองบุคลิก จึงถูกส่งตัวไปบำบัด รักษาก่อนที่จะพิจารณาคดี ตัดสินโทษ แต่กฎแห่งกรรม ก็ตามมาจัดการกับเขาอย่างทันที่หวังที โดยไม่รอคำตัดสินของศาล...

หมอสูธีกำลัง “หลับ” เหมือนกับคนแทบทั้งโลก หน้าซำยังหลับ แล้วฝันซ้ำซ้อนว่าตัวเองเป็นอีกคน...เขามีความคิด ความทรงจำของชลสิทธิ์ มารวมปะปนกับความคิด ความทรงจำของหมอสูธี...

แล้วอย่างนั้น ใครคือตัวจริง...ใครคือตัวปลอม

ถ้าหากใช้รูปลักษณ์ ลักษณะภายนอกเป็นตัวตัดสิน คนทั่วไปก็ต้องบอกว่าหมอสูธีคือตัวจริง ชลสิทธิ์คือตัวปลอม แต่ถ้าย้อนกลับไปถามเจ้าตัว ที่หลงคิดมีความทรงจำแบบชลสิทธิ์ เขาก็ต้องตอบว่า ชลสิทธิ์คือตัวจริง...เขาไม่ใช่หมอสูธี...ไม่ใช่ฆาตกรเด็ดขาด

ระหว่างรูปลักษณ์ภายนอก กับความคิดอ่าน ความทรงจำภายใน...อย่างไร ควรเชื่อถือได้มากกว่ากัน?

รูปร่างหน้าตา แปรเปลี่ยนตามเวลา สุดท้ายเมื่อตายก็เนาเปื่อย ผุพัง ถูกเผาเป็นฝุ่นธุลี ไม่มีอะไรเหลือซัดได้ว่าใครเป็นใคร...

ชลสิทธิ์ได้การ์ดใบหนึ่งจากหมออุษา บอกให้เขาไปยังห้องเก็บศพ หาตู้หมายเลข ๑๙ ... ความจริงจะถูกเฉลยทันทีเมื่อเขาเห็นศพในวัน

ที่ตู้เก็บศพหมายเลข ๑๙ ชลสิทธิ์เสียบบัตรที่ได้มาอย่างงุนงง...ชื่อในการ์ดคือ “ชลสิทธิ์” ชื่อของเขา...และเมื่อเปิดตู้ออกมา ร่างที่นอนเย็นซีดอยู่ภายใน ก็คือศพของเขานั่นเอง

ท่ามกลางความงุนงง ไม่เข้าใจ ตำรวจก็กรูกันเข้ามาในห้องเก็บศพ เพื่อล้อมจับเขา... “หมอสุธี” ...

ความจริงถูกเปิดเผย หมอสุธีกับดารารายแอบเป็นชู้กัน โดยต่างฝ่ายไม่ได้หวังผูกมัด เพราะดารารายรู้ว่าเขามีครอบครัวแล้ว แต่เมื่อชลสิทธิ์ น้องชายคนเดียวของดารารายตายลง เธอจึงเคঁว้ง ไม่เหลือใคร ไม่มีครอบครัวที่ไหนอีก จึงยึดหมอสุธี หวังเกาะไว้เป็นที่พึ่ง ไม่ยอมปล่อยให้เขาไปไหน



หมอสุธีจำเป็นต้องวางยา เพื่อฆ่าดารารายเป็นการตัดปัญหา พอเธอรูสึกว่าพลาด จึงใช้สติ กำลังเฮือกสุดท้าย สะกดจิตหมอสุธี ให้เขาจดจำความผิดครั้งนี้อย่าง

สรุปคือตำนานหมอผีมนต์ดำสอนให้เรารู้ว่า การเชื่อเรื่องภพชาติ หรือกระทั่งการรู้แจ้งเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด ยังไม่ใช่หลักประกันว่าจะทำให้เป็นคนดีเสมอไป トラบไตยังยอมจับเหยื่อล่อให้ทำเลวอยู่

อย่างไรก็ตาม ชวมน่ากลุ่มชิ้นนี้มีความละเอียดอ่อน ถ้าคุณอ่านรายละเอียดของข่าวดีๆ จะพบว่าเนรอาจไม่ได้ทำอะไรกับทารกอย่างที่ตำรวจตั้งข้อสงสัย โดยว่ากันว่ามิสวรายุ่นนำศพทารกแรกเกิดใส่ขวดโหลมาให้เนรทำพิธีตัดกรรมถึงที่ ซึ่งก็น่าสันนิษฐานว่าอาจเป็นสาวทำแท้ง ไม่ต้องการให้วิญญาณลูกมารบกวน อยากทำพิธีขออโหสิกรรม หรือส่งให้ลูกได้ไปอยู่ที่ใหม่ไม่ต้องหลงทางในความมืด

พิธีแบบนี้เจ้าของวิชาหรือเจ้าตัวเนรเองจะประสงค์ดีหรือประสงค์ร้าย อยากส่งคนตายไปดีหรืออยากเลี้ยงผีไว้ใช้ไม่รู้ รู้แต่ว่านี่เป็นพิธีไสยศาสตร์ ไม่ใช่พิธีทางพุทธแล้วภาพของพิธีที่ออกมาทีล่อแหลม ไม่เป็นมงคลกับสายตาผู้พบเห็นเอาเลย

ดังนั้นแทนที่ชวมน่า ๒ จะชวนให้อยากเร่งเอาตัวเนรมาดำเนินคดี ผมคิดว่าน่าจะใช้เป็นกรณีศึกษาชิ้นหนึ่ง ว่าการสืบหอดคดีสอนเกี่ยวกับเรื่องภพชาติและการเวียนว่ายตายเกิดควรเป็นไปโดยทำอย่างไร จำกัดขอบเขตความเชื่อไว้ในกรอบประมาณไหนจึงเหมาะ เพราะเนรผู้เป็นชวมน่าอายุเพียง ๑๘ ปี กับทั้งเรียนวิชาไสยศาสตร์ตำราพม่าและเขมรจากสำนักสงฆ์ หาใช้สำนักมนต์ดำแต่อย่างใดไม่

มหาเถรสมาคมสั่งห้ามให้มีการทำไสยศาสตร์มนต์ดำ เนื่องจากขัดกับหลักการของพุทธศาสนา แล้วก็ผิดวินัยสงฆ์ด้วย พุดง่ายๆคือรู้ว่าจะห้ามตรงไหน แต่อาจจะยังไม่รู้ว่าจะทำให้การศึกษากันอย่างไร ทำทำไหนพระเนรทั่วทั้งประเทศถึงจะตระหนักว่าตอนบวชนั้น ได้ทำข้อตกลงกับพระพุทเจ้าไว้ว่า ที่บวชเข้ามามีข้ออะไรอื่น นอกจากทำมรรคผลนิพพานให้แจ้ง กระทำทุกขให้ถึงที่สุด จะได้นำความรู้และประสบการณ์มาเผยแผ่แก่ญาติโยมสืบไป

ส่วนที่ว่าจะประกอบพิธีเกี่ยวกับศพเพื่ออนุเคราะห์ชาวบ้านอย่างไร คงไม่ควรเอาศพมาใส่จานตากแดดให้เห็นแบบประเจิดประเจ้อแบบนี้แน่ครับ

ดังตฤณ

สารบัญ ←

ไดอารี่หมอดูหน้าที่ ๔๖

โดย หมอผีร์

สวัสดิ์ทุกคนที่อ่านไดอารี่หมอดูคะ ช่วงนี้ฝนเริ่มตกบ่อยขึ้นทุกวัน ยังไงก็ต้องดูแลสุขภาพกันบ้างนะคะ อาจจะไม่สบายได้ เดินไปไหนมาไหนพกร่มกันหน่อยนะคะ เดี่ยวนี้ฝนตกได้ทุกที่เมื่อมีเมฆคะ เมื่ออาทิตย์ที่ผ่านมาลูกผีร์เพิ่งไปนอนโรงพยาบาลมา และเห็นเด็กที่อยู่เตียงข้าง ๆ เขาเป็นโรคที่รักษาหายยากหมอบอกว่าถ้ามีคนจะเป็นคนหนึ่ง ลืมชื่อไปแล้วคะว่าชื่ออะไร พูดถึงเชื้อโรคนั้นนี่น่าจะกลัวเหมือนกันนะคะ มีการพัฒนาแบบจรรยาให้หายยากขึ้นเรื่อย ๆ ส่วนหนึ่งคงมาจากจิตมนุษย์ที่มีความซับซ้อนในการทำบาปมากขึ้นเรื่อย ๆ เชื้อโรคก็เลยพัฒนาไปตามกรรมเพื่อให้ผลที่เหมาะสมกับบาปที่ทำไว้

ร่างกายยังเป็นอีกส่วนหนึ่งของการรองรับผลกรรมที่ทำลงไปในอดีต และร่างกายยังเป็นส่วนสำคัญของการรู้สึกถึงการมีอยู่ของตัวตนของเรา ตัวตนของเรายังประกอบด้วยจิตใจอีกส่วนหนึ่งที่ทำให้รู้สึกว่าตัวเราอยู่ ร่างกายจิตใจจึงมีความสัมพันธ์กันมากๆ เหมือนจะแยกกันไม่ออก ทั้งที่สองสิ่งนี้เป็นสิ่งที่แยกออกจากกันได้ ธรรมชาติมีความซับซ้อนมากสามารถทำให้พวกเราเข้าใจผิดกันได้ว่าสองสิ่งนี้แยกออกจากกันไม่ได้ ทั้งที่เป็นคนละส่วนกัน

ธรรมชาติให้กายกับใจสัมพันธ์กันมาก ๆ ตัวอย่างเช่นจิตใจป่วยก่อนหลายวันทำให้ร่างกายป่วยตามใจ พอใจหายป่วยร่างกายหายป่วยตาม ทำให้เราคิดว่ากายกับใจเป็นสิ่งเดียวกันเลย แต่ความจริงธรรมชาติก็ให้เราสามารถแยกออกได้เหมือนกันนะคะ ว่ากายกับใจเป็นคนละส่วนกัน

ลองค่อย ๆ สสำรวจตัวเองในอดีตที่ผ่านมาสิคะว่า เกิดมาอะไรที่เสียใจที่สุดในชีวิตบ้าง เช่น เจ็บใจมากตอนแฟนนอกใจ เจ็บปวดมากตอนเขาโกหก เจ็บใจมากที่โดนหักหลัง เจ็บใจมากที่โดนด่า เสียใจมากที่เพื่อนเข้าใจผิด เสียใจตอนเสียพ่อ

ครั้งหนึ่ง ฝันร้ายนี้ทำให้เขาปลั่งมือทำร้ายเอ๋ พี่สาวคนเดียวจนเกือบตาย เขาจึงจำใจไปหาจิตแพทย์ เพื่อรักษาอาการของตน...แต่หมอดูซา จิตแพทย์ที่รักษาเขาก็มีท่าทางแปลก ๆ ทุกครั้งที่เจอกัน จนชลสิทธิ์ไม่แน่ใจว่าคุณหมอดูคนนี้ จะสามารถรักษาเขาได้หรือไม่

สุดท้ายชลสิทธิ์ต้องพยายามสืบหาผู้หญิงชื่อดาราราย เพื่อพิสูจน์ความจริงของฝันร้าย แต่ยิ่งสาวเข้าใกล้เงื่อนงำสำคัญเท่าไร บุคคลที่รู้จัก เกี่ยวข้องกับดารารายก็เริ่มเสียชีวิตไปที่ละคนอย่างน่าพิศวงเท่านั้น จนกระทั่งเขาพบปมสำคัญของอย่างสามารถชี้ไปยังฆาตกรตัวจริง ที่อยู่เบื้องหลังการตายเหล่านี้ได้

ฆาตกรนั่นคือ หมอสุธิ์ สามีหมอดูซา จิตแพทย์ของเขาเอง!

ชลสิทธิ์รีบไปบอกหมอดูซา ว่าสามีเธอเป็นฆาตกร เขาฆ่าบุคคลเกี่ยวข้องกับดาราราย และยังฆ่าหั่นศพดารารายอีกด้วย แต่หมอดูซากลับสวนตอบเขาอย่างเหลืออดว่า...



“คุณนั่นแหละ...ทั้งหมดนี้ คุณเป็นคนทำ!”

ปกติแล้ว หนังสือเขียนมักมีคำขึ้นต้นประมาณว่า “บทความนี้ มีการเฉลยเนื้อหา...” ซึ่งเป็นมารยาทจำเป็นที่ควรบอกกล่าวกันก่อน โดยส่วนตัวแล้ว ผมเห็นว่ากับหนังสือบางเรื่อง ไม่จำเป็นต้องบอกก็ได้

แต่สำหรับหนังสือ “บอดี้ ศพ ๑๙” เป็นหนังสือแรก ที่ผมเห็นว่าจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องขึ้นหัวบทความ ย้ำว่าชื่อเขียนของผมกำลังเฉลยเนื้อหาสำคัญของเรื่อง... หากใครเคยชมแล้วคงเข้าใจว่า ไคล์แมกซ์ของหนังสือนี้สำคัญแค่ไหน...

ถ้าใครยังไม่ได้ชม แล้วคิดจะหาดีวีดี วีซีดีมาดู ผมแนะนำว่าไม่ควรอ่านบทความนี้ให้เสียอรรถรสก่อน แต่ใครคิดว่าคงไม่ดูหนังสือนี้แน่ ๆ ก็เชิญอ่านได้เลยครับ

ชลสิทธิ์ตกอยู่ในห้วงแห่งฝันร้ายซ้ำ ๆ ซาก ๆ ถึงผู้หญิงคนหนึ่งชื่อดาราราย... เธอคอยย้ำให้เขาตามหาเธอให้เจอ! และภาพฝันนั้นก็เริ่มแปรเปลี่ยนเป็นเหตุการณ์ฆาตกรรมหันศพ อันแสนสยดสยอง บางครั้งฝันร้ายนั้นยังตามมาหลอกหลอนถึงชีวิตประจำวันของเขาด้วย



เห็นไหมคะใจมันเจ็บนะไม่ใช่กายเจ็บ ร่างกายไม่เห็นบ่นสักคำว่าเจ็บ บางคนทนไม่ไหวที่จิตใจได้รับความทุกข์ทรมาน คิดหลีกเลี่ยงความทรมานทางใจ โดยการคิดฆ่าตัวตาย คนฆ่าตัวตายมีความเข้าใจผิดอยู่อย่างหนึ่ง คือคิดว่าเมื่อทำร้ายร่างกายนี้จนตาย มันจะไม่ทุกข์ จะไม่เจ็บปวดอีกแล้ว ซึ่งความจริงยิ่งใจเกิดความเครียด เศร้า ตายไปมีแต่จะตกนรกทรมานหนักกว่าเดิมอีก จิตใจไม่ได้ดับสูญหายไปเลย คนคิดฆ่าตัวตายเพราะความทุกข์ทางใจ ถือว่าเป็นการฆ่าผิดตัว ร่างกายไม่ได้เสียใจไม่ได้ทุกข์ด้วยเลย จิตใจต่างหากที่เสียใจที่ทุกข์ เก่งจริง ๆ ต้องหาทางทำให้ใจมันไม่ทุกข์ ฆ่าที่จิตใจถึงจะไม่ทุกข์อีก

เมื่ออาทิตย์ก่อนมีน้องผู้หญิงคนหนึ่งโทรมาบอกว่าอยากดูดวงตอนนี้เลย เพราะมีเรื่องทุกข์ใจมาก ๆ รู้สึกว่าประมาณสักสามโมงได้ ไม่รู้ว่าเป็นโชคคิของเธอหรือเปล่านะคะที่จะยังไม่ตาย เพราะวันนั้นมีคนผิวดำไม่มาสองคนเลยว่างคู่ได้พอดี

น้องคนนี้อายุประมาณยี่สิบต้น ๆ เธอบอกว่าตอนนี้แฟนนอกใจเธอไปมีผู้หญิงคนอื่น เสียใจมาก ๆ อยากจะตาย ไม่อยากอยู่แล้ว มันทุกข์เหลือเกินวัน ๆ คิดแต่จะตายอย่างเดียว เพราะที่ผ่านมาแฟนไม่เคยมีท่าทางว่าจะนอกใจเลย และคบกันมาห้าหกปีแล้ว ทำไมชีวิตถึงต้องเจอแบบนี้

ถามไปประมาณว่าก่อนมีผู้ชายคนนี้อยู่กับใครมา เธอบอกว่าพ่อกับแม่ค่ะ ถามกลับไปว่าอยู่ได้ไหม เธอบอกว่าอยู่ได้ ใครเลี้ยงมาตั้งแต่เด็กจนโตเธอ คำตอบเธอบอกมาว่าพ่อกับแม่ พูดบอกเธอไปเพื่อให้คิดนิดหนึ่งว่า พ่อแม่อุตส่าห์เลี้ยงมา ยี่สิบกว่าปี พอมาคบผู้ชายคนนี้ห้าปี เขาเลิกไป ไม่มีเขาถึงกับต้องฆ่าตัวตายเลยเธอ คึดมั่นไหมเนี่ย เพิ่งได้ทำงานทดแทนค่าข้าวค่าน้ำที่พ่อแม่เลี้ยงมาหมดหรือยัง เธอก็เสียปลงนิดหนึ่ง ใจเริ่มถอนออกไป

ใจน้องเขาสึก ๆ ไม่กล้าเท่าไร คนที่คิดจะฆ่าตัวตายจริง ๆ ไม่โทรมาเล่าให้ใครฟังหรืออยากระบายเท่าไร แต่ก็อาจมีกรณียกเว้นที่ไม่ยอมปล่อยวางเครียดอยู่คนเดียวเกินเจ็ดวันอาจจะทำจริง ๆ ได้

เธอหลุดถามมาว่าแล้วถ้าหนูฆ่าตัวตายตอนนี้หนูจะไปไหน เครียด ๆ อย่างนี้ทางไปก็รกรกคะ คิดดูเอาแล้วกันนะ ทุกข์อยู่บนโลกไม่เห็นเขาจะทุกข์กันทั้งชีวิตเลย ยังได้

ดูทีวีแล้วหัวเราะ ยังได้กินข้าวอร่อย ๆ ยังได้ขบปั๋งซื้อเสื้อผ้าสวย ๆ บ้าง ไม่ได้ทุกข์ตลอดเวลาซักหน่อย ยังได้มีโอกาสสัมผัสความสุขได้ตลอด ถึงแม้ไม่ใช่สุขในรัก แต่ในนรกความสุขแทบไม่เห็นเลย น้องเขาใจอ่อนลง ขอขอบคุณ แล้ววางสายไป

ฆ่าตัวตาย ร่างกายตายแต่วิญญาณทรมาณ ไม่แนใจนะคะว่าพี่ที่เคยเล่าให้ฟังไปหรือยัง มีพี่คนหนึ่งเขาเอาดวงพี่สาวมาให้ดู วันนั้นจำได้ว่าประมาณสองทุ่ม เขายังไม่บอกอะไรมากดูดวงเขาไป อยู่ ๆ ก็เกิดสภาวะปวดแสบปวดร้อนมาก ๆ ไม่ใช่ร่างกายร้อนจากอากาศภายนอก เพราะเป็นห้องแอร์ จิตใจรู้สึกถึงความร้อนปวดแสบปวดร้อน ทุกข์ทรมานมาก ๆ เหมือนตำพริกสด ๆ ทาทั่วร่างกายแล้วไปยืนตากแดดร้อน ๆ สักสี่สิบองศา

ถามเขาว่าพี่สาวเป็นอะไรเธอ เขาบอกว่าพี่สาวฆ่าตัวตายเพิ่งเผาไปสองอาทิตย์ก่อน เขาเครียดเรื่องการเงินของที่บ้าน เกิดอาการตกใจเล็กน้อยว่าเมื่อกี้ที่สัมผัสเขาไปมันคือใครไม่ใช่ไหมเนี่ย ไม่รู้จะทำยังไงเลยบอกเขาว่าเดี๋ยวขอวางสายก่อนนะ ขอโทรไปถามคุณดังตฤณก่อนกลัวตัวเองมั่วไปแข่งเขาว่าตกรน

คุณดังตฤณบอกเป็นธรรมดาของคนฆ่าตัวตายตอนที่จิตใจอยู่ในสภาวะเครียดต้องไปใช้กรรมในนรก ซึ่งสภาวะที่พี่เข้าไปสัมผัสได้ตอนนั้นมันแค่เศษของความทรมาณในนรก เลยมาเล่าให้ฟังว่ายังจำได้อยู่เลยคะว่าทรมาณยังไง คนไหนที่ทำกับข้าวคงรู้นะคะว่าเวลาต้มน้ำพริกแล้วมันโดนที่ผิวเรามันจะแสบ ๆ ร้อน ๆ ยังไม่พอสั่งไปตากแดดด้วยคะ แค้นยิ่งแย่มากทรมาณมากเลยนะคะ ดังนั้นใครคิดว่าจะฆ่าตัวตายให้ลองไปตำพริกมาทาตัวแล้วไปยืนตากแดดดูก่อนคะว่าทนไหวไหม ถ้าทนไม่ไหวอย่าทำเลยคะ สงสารร่างกายที่พ่อแม่อุตส่าห์เลี้ยงมาจนโต

กลับไปพี่น้องสาวคนที่โทรศัพท์มาคุยด้วยนิดหนึ่งนะคะ เธอพูดมาประโยคหนึ่งสะกิดหูมาก ๆ อยู่เหมือนกันคะ เธอบอกว่า “รักผู้ชายคนนี้นักอยู่ไม่ได้ถ้าไม่มีเขา” จึงคิดฆ่าตัวตาย สิ่งที่สะกิดใจขึ้นมาคือนึกถึงพระพุทธรูปเจ้าท่านบอกว่า มนุษย์รักตัวเองมากที่สุด ซึ่งมีเหตุการณ์หนึ่งคือเทวดาบนสวรรค์คงไม่มีอะไรทำ มานั่งคุยกันในเรื่องที่ว่ามนุษย์รักอะไรมากที่สุด องค์กรหนึ่งบอกว่ารักสมบัติเงินทอง อีกองค์กรหนึ่งบอกไม่จริง มนุษย์รักครอบครัว รักพ่อแม่ อีกองค์กรบอกว่าไม่ใช่ มนุษย์รักเมีย รักลูก รักสามี มาก

แง่คิดจากหนังสือ

อ่านบนเว็บ • ฟังเสียงอ่าน

บอดี้ ศพ ๑๙ – คุณคือใคร?

โดย ชลนิล

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียรรถรสในการชมภาพยนตร์



ทั้งโลกนี้ หากคน “ตื่น” ได้แสนยาก เพราะเกือบทุกคน “หลับ” สนิทกันตลอดชีวิต!

ใดๆ ในโลกล้วนอนิจจัง
ใดๆ ในโลกล้วนทุกขัง
ใดๆ ในโลกล้วนอนัตตา

ขอยึดพระรัตนตรัยเป็นที่ตั้ง

เสาหลักปักแน่นที่ไตรสิกขา ทาน ศีล ภาวนา
ปัจฉิมโอวาทจากโอษฐ์พระพุทธองค์ จงอย่าประมาท

จนวันที่หมดความตื่นรน

สลักปัก ถอดคลายเกลียว

ไม่มีฐานเหนียวยึด อีกต่อไป

Artist: Simon Muriithi

<http://www.african-paintings.com>

สารบัญ ←



ที่สุด เทวดาเกิดการถกเถียงกันหาข้อสรุปไม่ได้ เลยลงมาถามพระพุทธเจ้าว่ามนุษย์รักอะไรที่สุด เลยได้ข้อสรุปตามที่พระพุทธเจ้าตรัส คือมนุษย์รักตัวเองมากที่สุด

และมีอีกประโยคหนึ่งที่ถูกขานตามมาในหัวต่อนั้นคือ เมื่อมนุษย์รักสิ่งไหนมากที่สุดมนุษย์ยอมทุกขกับสิ่งนั้นมากที่สุด

ซึ่งที่ผ่านมาฟังแล้วเหมือนจะเข้าใจนะคะว่ามนุษย์รักตัวเองมากที่สุด ก็เลยทุกข์กับตัวเองมากที่สุด ได้แค่เข้าใจจากความคิดตื้น ๆ แต่ยังไม่เข้าใจในอีกชั้นหนึ่ง ว่าทำไมถึงรักตัวเองมากที่สุด เพิ่งจะมาเข้าใจไปเมื่อเดือนที่แล้วนี้เองคะโดยผ่านประสบการณ์ตรงของตัวเอง ถึงบางอ้อเลยคะ ว่าทำไม มนุษย์ถึงรักตัวเองมากที่สุด และเมื่อรักตัวเองมากที่สุดถึงเกิดความทุกข์

มนุษย์รักตัวเองมากที่สุด คำว่าตัวเราในที่นี้หมายถึง ร่างกาย กับจิตใจ สองสิ่งนี้รวมกันถึงมีความเป็นตัวตน ตัวเรา ความเป็นบุคคล เพราะมีแต่ร่างกายไม่มีจิตใจอาศัยอยู่เรียกว่าศพ มีแต่จิตใจอย่างเดียวเรียกว่าวิญญาณ ดังนั้นความเป็นตัวเราจึงประกอบด้วยสองสิ่งคือ กายกับใจ

พอเรารักร่างกายนี้มาก จึงอยากให้ร่างกายนี้ ได้รับความสุข ความสบาย ต้องการอาหารให้กิน ต้องการอาบน้ำให้หอม ต้องการบ้านให้อยู่ ต้องการเครื่องอำนวยความสะดวกให้ทุกอย่างให้ร่างกายได้รับความสบาย ซื่อรลให้ไม่เหนื่อย ซื่อแอร์มาติดจะได้ไม่ร้อน

พอเรารักจิตใจนี้มาก เราต้องการความสุขให้จิตใจ พยายามหาผัสสะต่าง ๆ ที่ถูกใจเพื่อให้จิตใจมีความสุข เช่นทำงานให้หนักขึ้นเพื่อซื้อบ้านหลังโตเพื่อความสบายใจ กินอาหารธรรมดาไม่ได้ต้องการอาหารที่รสชาติอร่อยเท่านั้นจึงจะได้มีความสุข ต้องขับปีเอ็มเท่านั้นจะมีความสุข ต้องใช้เสื้อผ้ามียี่ห้อเท่านั้นจึงจะมีความสุข ต้องการฟังแต่เรื่องที่ชอบเท่านั้นจึงจะมีความสุข ต้องได้เห็นหน้าคนที่ฉันพอใจเท่านั้นจึงจะมีความสุข

พวกเรารักร่างกายและจิตใจนี้มาก จึงทำทุกอย่างเพื่อร่างกายและจิตใจนี้มีความสุข กินอาหารต้องอร่อย เดินทางไปไหนต้องสบาย ชอบฟังแต่เสียงเพราะ ๆ เห็นหน้าแต่คนที่ชอบ ได้กลิ่นต้องเป็นกลิ่นที่ชอบ

พอวันหนึ่งมีเพื่อนบอกว่ารักเพื่อนมากกว่าตัวเอง ลึก ๆ แล้วรักตัวเองมากกว่า เพราะต้องมีเพื่อน กลัวตัวเองเหงา กลัวการอยู่คนเดียว กลัวไม่มีใครเอาใจจำวันเกิดได้ กลัวไม่มีใครช่วยเหลือยามลำบาก กลัวไม่มีใครปรึกษายามที่ทุกข์ใจ

พอวันหนึ่งมีแฟน บอกว่ารักแฟนมากกว่าตัวเองยอมตายแทนได้ ความจริงลึก ๆ รักแฟนมากเพราะไม่อยากให้เขาไปเป็นของคนอื่น ไม่อยากให้เขาไปรักคนอื่น อยากให้เขาอยู่ใกล้ อยากให้เขารักเรา อยากให้เขาเอาใจใส่ อยากให้เขาดูแลยามเจ็บป่วย ไม่อยากอยู่คนเดียวมันเหงา มีเธออยู่มันมีความสุขมาก ๆ ถ้าเสียเขาไปเป็นของคนอื่น รับไม่ได้ จะฆ่าตัวตาย หรือถ้าฉันไม่ได้ ต้องไม่มีใครได้คนนี้ไปฆ่าให้ตายไปเลย

วันหนึ่งมีลูก บอกว่ารักลูกมากกว่าตัวเอง เพราะอยากให้ลูกเลี้ยงดูยามแก่ อยากมีใครมาเป็นห่วง อยากให้เขาทำตัวดี ทำงานดี มีคู่ดี วันหนึ่งจะมาดูแลเรา

บอกว่ารักพ่อแม่มากกว่าตัวเองอีก เพราะอยากให้พ่อแม่เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้ที่บ้าน เป็นกำลังใจให้ลูกให้หลาน ไม่อยากให้พ่อแม่ตายเพราะขาดกำลังใจ ขาดความอบอุ่น ขาดเขาไปก็เหงา อยากอยู่เป็นครอบครัวจะได้มีความสุข

บางคนอาจจะมีความคิดว่าไม่จริง เหมือนผู้ชายคนหนึ่งบอกว่า ผมไม่เคยรักตัวเองเลย ชีวิตผมเกิดมามีแต่การให้มาตลอด ไม่เคยคิดจะเอาเปรียบใคร ทำงานหาเงินมาได้ก็ให้ครอบครัวเพื่อจะให้ครอบครัวมีความสุข เพราะผมเห็นครอบครัวผมอึดสบายใจ ผมก็มีความสุขแม้ผมต้องลำบาก เพราะถ้าผมสบายอยู่คนเดียวคนอื่นลำบาก ผมคงไม่มีความสุข

ตอบเขาไปว่าใช้คะคุณอาจจะรักร่างกายน้อยยอมลำบากกาย เพื่อให้คนอื่นได้รับความสุขทางกายมากกว่าแต่อย่าลืมนะ คุณรักจิตใจของคุณตรงที่ว่า เลือกที่จะเห็นคนอื่นมีความสุขมากกว่า คุณก็รักจิตใจของคุณอยากให้ใจมีความสุขอยู่ดี แต่คุณอาจจะเป็นคนที่ได้รับความทุกข์น้อยกว่าคนอื่นหน่อยแต่ก็ทุกข์

ความเดือดร้อนใจนี้ ต้องตื่นนอนอะไรสักหน้าหรือ ย้อนมองไปรอบตัว ก็เห็นว่าหลายสิ่งในโลกนี้ควบคุมเองไม่ได้ อะไรบ้างเป็นของเรา อะไรบ้างที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง

ไม่ว่าจะชอบ หรือชัง ไม่นานทุกสิ่งก็เคลื่อนคล้อยจากไปเป็นธรรมดา วันนี้สุข พรุ่งนี้ก็ทุกข์ได้ ตอนนี้งไร อีกประเดี๋ยวก็หัวเราะได้

บางวันลูกก็น่ารัก บางวันก็น่าชัง
ผลอ่อนน้อยเดียวเจ้าบอสก็โตจนมีเส้นทางชีวิตของตัวเอง
ลูกนกน้อยไม่นานก็โฉบบิน ไม่กลับบ้านมาฟังแม่บ่นแล้ว

วันนี้เจอหมอเด็กพูดจากราคาแพง แต่เดียวเดียวก็จากกันแล้ว
หมอเด็กแนะนำอะไรมาตั้งเยอะแยะ จำได้ก็ทำ บางวันก็ลืมไปบ้าง
บางคำมีประโยชน์ก็ทำตามเขาว่าหน่อย อันไหนไม่สมเหตุผลก็ลืมๆ เสีย

ทุกสิ่งข้างหน้าเป็นเรื่องเบาๆ ไม่ใช่สั่งให้จิตสรุปเช่นนี้ แต่แค่มองแต่ละเบาๆ
อยู่กับวินาทีนี้ ดูการเปลี่ยนแปลงเลื่อนไหลที่เกิดขึ้น ณ ขณะนี้
อนาคตไม่รู้ อดีตไม่ได้ฝังใจ จะนึกทวนย้อนหน้าย้อนหลังให้หนักอึ้งไปทำไม

ทำได้บ้าง ทำไม่ได้บ้าง ลืมบ้าง เผลอบ้าง ฟุ้งบ้าง ก็ไม่เห็นเป็นไร
เราก็กำลังเดินทาง กำลังพัฒนา คนอื่นเขาก็กำลังเดินทางอยู่เช่นเดียวกัน

ชีวิตในโลกสมมติก็เป็นแบบนี้ ทุกข์บ้าง สุขบ้าง ผิดหวังบ้าง
มีทั้งคนชอบ คนชัง ถูกเข้าใจผิดบ้าง เข้าใจคนอื่นผิดบ้าง
มีคนสรรเสริญ มีคนนิทา สลับกันไป ทุกสิ่งเกิดขึ้นได้ เป็นธรรมดา
ขึ้นๆ ลงๆ ไม่นั่นอน และจะเปลี่ยนแปลงตลอดไป

เรื่องราวต่างๆ ในชีวิต เกิดอะไรขึ้นก็ยอมรับได้
นาวาชีวิตพัดขึ้น พัดลง ชัดสิ่งสกปรกบ้าง ดอกไม้หอมมาให้บ้าง
แต่อีกไม่นานก็จางจากไป ไม่เห็นต้องตื่น

เสียดีตหลัก ที่ขอเหนี่ยวไว้เต็มแรง

ถ้าเชื่อหลักการของศิลปะ และดนตรีบำบัด

เธอกองเปิดเพลงเบาๆ ให้เจ้าบอสฟังทั้งวัน หรือเสียงโทรทัศน์ที่ฟังแล้ว
สับสนวุ่นวาย อุ้มไปเรียนเปียโนสำหรับเด็กเล็ก ชวนน้องวาดรูประบายสี

ถ้ายึดหลักการของแพทย์ทางเลือก เธออาจหาสมุนไพร หรืออาหารพิเศษ
ไม่กินเนื้อสัตว์ใหญ่ จัดหาผักผลไม้บางชนิดให้กินบ่อยๆ

เธออาจเชื่อการทำพิธีกรรมต่างๆ

ไปกล่าวคำยกลูกให้แม่ชีในวัด ไปกราบขอขมาพ่อแม่ตัวเอง
เดินสายทำบุญกับวัดที่ชื่อเกี่ยวกับความรัก เปลี่ยนชื่อเสริมดวง เปลี่ยนลายเซ็น
สวมเสื้อผ้าสีที่เพิ่มออร่าด้านความรักในครอบครัว ตกแต่งกายด้วยหินสีกุหลาบ
จัดห้องหับ ทาสีใหม่ ปลุกต้นไม้บางชนิด ท่องบางคำในใจบ่อยๆ
หรือโปรแกรมจิตใต้สำนึกให้บรรยากาศในครอบครัวเข้ากันได้ราบรื่น

หรือจะไม่ทำอะไรเลย เอาแต่ทะเลาะกับลูกจนแก่ตายกันไปข้าง
หนังสืออนุสรณ์งานศพของเธออาจจะจารึกว่า คุณแม่เป็นคนโง่เงา
ตรงไปตรงมา ปากตรงกับใจ ผมไม่เคยเข้าใจคุณแม่จนวันที่ผมมีลูก...

ถ้าเธอปักหลักความคิดว่า เพราะอารมณ์ร้อนของเธอเป็นต้นเหตุ
ทิศทางการแก้ปัญหาจะเน้นที่ตัวเธอ และอารมณ์เป็นหลัก

เธออาจตรงไปหาสารพัดวิธีที่เน้นการจัดการกับอารมณ์
อาจไปโรงพยาบาลพบจิตแพทย์ ขอยาคลายเครียด ขอยานอนหลับ
หาวิธีผ่อนคลาย ลางาน พักผ่อน ให้คุณยายเลี้ยงหลาน หลบฉากจากปัญหา

เธออาจยึดหลักเรื่องการเปลี่ยนโครงสร้างทางวิถีคิด ไปร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับ
ทักษะการควบคุมอารมณ์ พยายามเปลี่ยนมุมมองในชีวิต ร่วมชมรมคุณแม่
อาจจะไปร้านหนังสือซื้อ How to สักตั้ง และถ้ามีบุญต่อกันอาจจะดูใจ
หยิบหนังสือ เตรียมเสียบึงไว้เลี้ยงตัวเล่มบางๆ ดัดมือสักเล่ม

แต่ถ้าเธอยึดหลัก ที่ความจริงตรงหน้าที่ปรากฏ
ระลึกถึงหลักคำสอนขององค์พระศาสดา น้อมนำพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง

คนไหนที่รักร่างกายและจิตมาก ต้องทุกข์มาก เพราะตกเป็นทาสของร่างกาย
และจิตใจ ต้องทำทุกอย่างที่ร่างกายและจิตใจ เกิดความพอใจเกิดความสุข แต่ความ
พอใจของมนุษย์ไม่เคยหยุดอยู่ที่เดิม จะเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ พอมากขึ้นต้องทำทุกอย่าง
มากขึ้น แม้ต้องทำแบบผิด ๆ ให้คนอื่นได้รับความเดือดร้อน เพื่อสนองความต้องการ
ของร่างกายและจิตใจของตัวเองก็ตาม

พระพุทธเจ้าท่านทรงค้นพบเส้นทางที่จะพาให้เราพ้นออกจากความทุกข์ ท่านทรง
ค้นพบทางแห่งความจริงว่า มนุษย์มีความเห็นผิดว่าร่างกายนี้เป็นของเรา จิตใจนี้เป็น
ของเรา จึงทำทุกอย่างเพื่อสนองความต้องการของร่างกายและจิตใจ จึงเกิดความทุกข์
ทั้งที่ความเป็นจริงร่างกายเป็นแค่ก้อนธาตุดินน้ำลมไฟ จิตใจเป็นแค่สภาวะที่เกิดขึ้น
เมื่อมีเหตุ ดับไปเมื่อหมดเหตุ ไม่มีตัวเรา เมื่อเข้าถึงความจริงว่าร่างกายและจิตใจ
ไม่ใช่ของเรา จึงพ้นทุกข์ได้

ใครที่คิดว่ากำลังรักคนอื่นมากกว่าตัวเอง ลองคิดให้ดี ๓ นะคะ ว่าความจริงรัก
ตัวเองมากกว่าจริงหรือเปล่า รักตัวเองคือรักร่างกายรักจิตใจสุดท้ายก็ต้องมานั่งทุกข์
เพราะร่างกายและจิตใจ เมื่อพบว่ารักตัวเองมากกว่าก็ต้องรีบหาทางพ้นทุกข์นะคะ

สารบัญ ←



ดอกสร้อยร้อยพกา

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ



<http://buabarn.multiply.com/photos/photo/25/21>

ดอกเสาวรส

๑ เสาเอ๋ยเสาวรส	นามปรากฏนัยว่าโอชาล้ำ
แต่รสใดฤทัยมเทียบเปรี้ยวบรรสรธรรม	อันชื่นฉ่ำรินรดจรตจินต์
เป็นรสที่ดื่มด่ำกำซาบซึ่ง	อันหมู่เวไนยฟังจักถวิล
เป็นรสอันสร้างสุขให้ไร้ราคิน	นำสู่สิ้นการตายเกิดประเสริฐเอย



มนุษย์มีทางเลือก ปัญหาที่มีทางออก
ทางเดินที่เลือก เป็นเสมือนกระจกสะท้อนให้เห็นหลักยึดในใจสำหรับวันนี้
และเห็นเค้าร่างทางเดินชีวิตสำหรับวันพรุ่งนี้



Wishes

ปัญหาระหว่างคุณแม่แฉ็ด กับน้องบอส
ถ้าเป็นคุณแม่ที่ไม่ซีมิโห จะไม่รู้สึกละแวกกับอาการงอแงเอาแต่ใจของทารก
ต้องใช้เวลาถึงสี่ปี กว่าคุณแม่จะเริ่มยอมรับว่าตนเองก็เจ้าอารมณ์ใช้ย่อย
ถ้าคุณแม่แฉ็ด ปักหลักความคิดที่ว่า ทุกข์เพราะมีลูกก้าวร้าว ซีมิโห
การแก้ปัญหาจะต่างกันไป แล้วแต่เธอเชื่ออะไร ยึดอะไรในใจเป็นหลัก
ถ้าใจเธอยึดหลักการทางวิทยาศาสตร์
เธอลงตรงไปหาจิตแพทย์เด็ก ขอตรวจว่าเป็นโรคสมาธิสั้น หรือออทิสติก
หรือเปล่า อาจพยายามหาข้อมูลทางพันธุกรรม มีใครในครอบครัวนิสัยแบบนี้
อาจโทษว่าเพราะคุณพ่อสูบบุหรี่ หรือคุณแม่เครียดตอนตั้งครรภ์ ก็ได้

ใครจะไปคิดว่าหญิงสาวเรียบบร็อยน่ารัก สร้างเส้นมาตรฐานไว้ในอากาศสูงลิบ
พร้อมจะตัดสินคนอื่น ดูถูกคนอื่นง่าย เข้าใจคนอื่นยากนัก

โลกนี้ช่างกลม ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกล้วนผสมกลมกลืน
เราพบความอ่อนแอในความแข็งแกร่ง พบความจริงในคำลวง
พบความจริงใจในความไร้มารยาท พบความดีในความนอบน้อม
พบปมด้อยของเราจากปมโด่งของผู้อื่น พบตัวเราจากเงาสะท้อนผ่านคนอื่น

ที่สุดแล้ว ทั้งเราทั้งเขาก็ไม่ได้ต่างกัน
ล้วนมีปัญหา มีความทุกข์ มีโจทย์ส่วนตัวที่กำลังแก้ไขกันอยู่ทั้งสิ้น

Enneagram ว่าไว้ถูกต้องอย่างหนึ่ง อย่าตัดสินคนอื่นจากสิ่งที่เราเห็น
ขออนุญาตเติมท้ายให้หน่อยว่า แต่ควรตัดสินตัวเรา จากสิ่งที่คนอื่นเป็น

ทางจิตวิทยา อธิบายเหตุผลที่เราไม่ชอบใครสักคนว่า บางครั้งก็เป็นผล
จากการทำงานของจิตใต้สำนึก ที่ต้องการปฏิเสธคุณลักษณะนั้นๆ
ที่แอบอยู่ในตัวเรา

ผู้ที่ตำหนิว่าคนอื่นไร้มารยาท จะพบปมโด่งผิดธรรมชาติในกิริยาของตัวเอง
ถ้าเราไม่โกหก จะไม่ระแวงคนอื่น พาลคิดว่าคนอื่นโกหกไปเสียหมด
ถ้าเราไม่มีความก้าวร้าว เวลาเจอกลุ่มจิ้งโก่ป่วนเมืองอาจตกใจ แต่แล้วก็ลืม
จะไม่เคียดแค้นจนหาทางกวาดล้าง ไม่โรยหนุมต์ ไม่หัวเราะสะใจเมื่อเขาถูกจับ

คำโบราณท่านให้แง่คิดไว้ หนึ่งนิ้วที่ชี้ว่าคนอื่น จะเหลืออีกสี่นิ้วพุ่งเข้าอกตัวเอง
เชื้อโรคร้ายก่อโรคได้นี้ ถ้าไม่คิด ก็ไม่หา ไม่มอง ก็ไม่เห็น

มนุษย์แต่ละคน มีภาพลักษณ์ภายนอกต่างกัน มีวิถีชีวิตต่างกัน
แต่ความในใจที่ส่วนลึก มีแต่เจ้าตัวเท่านั้นที่รู้ดีที่สุด

ตะกอนคำขุ่นเกาะสลักเกิดสนิม ตะกอนหนาถ่วงให้สลักหนักจม

ไม่คิด ก็ไม่หา ไม่มอง ก็ไม่เห็น
ไม่เห็น ก็ไม่แก้ ก็ยังเกิดปัญหา ยังทุกข์กันอยู่รำไป



ดอกฝิ่น

- ๑ ดอกเอ๋ยดอกฝิ่น สีสดสวยจับจิ้นต๊ะประทับจิต
แต่แฝงด้วยสรรพภัยร้ายแรงพิช หากเสพติดแล้วจักต้องครองทุกข์ครัน
เปรียบได้กับกามกิเลสอันลวงล่อ มิรู้พอหลงเสพสู้อย่างนั้น
เหมือนสวयงามแต่แท้คือภัยทัณฑ์ เร่งรู้พละนอย่าติดกับกิเลสเอ๋ย

สำหรับสืบค้นคำศัพท์

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

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

สารบัญ ←

“บุคคลผู้กล่าวคำไม่จริงยอมเข้าถึงนรก
หรือแม้ผู้ใดทำบาปกรรมแล้ว กล่าวว่ามีได้ทำ
ผู้นั้นยอมเข้าถึงนรกเช่นเดียวกัน”

คาถาธรรมบท นิรยวรรคที่ ๒๒
จากธรรมบท ในพระสุตตันตปิฎก
จากพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕
สืบค้นข้อมูล จาก <http://84000.org>

ถ้ายังซีไม่โห่อยู่ ความโกรธมีไว้ให้ห้าม ไม่ใช่มีไว้ให้ดู
ต่อเมื่อโมโหน้อยลงแล้ว ความโกรธจึงมีไว้ให้ดู ไม่ใช่มีไว้ให้ห้าม

โดย ตั้งตฤณ

“...คนเรามักจะเกรงใจ และมีอหังการอันดีกับคนอื่นรอบตัวได้โดยง่าย
แต่กับคนที่เรารักและใกล้ชิดที่สุดนี่แหละ
ที่หลายครั้ง เรากลับสร้างความยุ่งยากใจ
สร้างความรุ่มร้อนต่อกันได้ง่ายที่สุด
ด้วยวิธีคิด วิธีพูด และวิธีการแสดงออกของเราเอง...”

จาก บทพรรณนาธิการนิตยสารธรรมะใกล้ตัวฉบับที่ ๓๕
โดย กลางชล

ถ้าทุกครั้งที่คุณแฉัดเรียกแทนตัวด้วยชื่อใหม่ ตาเห็นความเย็นของน้ำริน
ได้ยินเสียงกรังกริ่งเสนาหุ แล้วเหมือนมีสิ่งคอยเตือน คอยย้ำให้รู้ตัว
ว่าเคยตั้งใจอะไรเอาไว้ ได้แค่นี้ก็น่าจะช่วยบ้างไม่มากก็น้อย

ในทางตรงกันข้าม

ถ้าคุณแฉัดไม่รับฟังใคร ตวาดแว็ดตอกหน้าผู้ปรารถนาดีทั้งหลาย
เชื่อว่าคุณแฉัดก็ยังเดินบนถนนเส้นเดิม ผู้ที่แค่เห็นหน้าก็ก่ออารมณ์หงุดหงิดได้



Phobia

สลักปักฐาน มองด้วยตาเปล่าไม่เห็น เป็นฐานรากของทุกสิ่งรอบตัว
สลักปักแน่น มองหาก็ยังไม่เห็น แล้วจะปรับแต่งให้งดงามได้ที่ไหน

ใครจะไปเชื่อ คนที่ภายนอกดูเสมือนนักบุญ แต่ส่วนลึกอาจทำเพื่อสนอง
ความอยากได้ใคร่ดี แสดงความรักคนอื่น เพื่อเติมเต็มความเหงาของตน

ใครจะไปรู้ นักบริหารคนเก่ง ต้องพยายามพูดให้เร็ว เพื่อปกปิดความกลัว
เพราะลึกๆ รู้สึกว่าตัวเองช่างอ่อนแอ เติมไปด้วยความผิดพลาด

Enneagram มีกฎสำคัญข้อหนึ่งว่า อย่าตัดสินลักษณะแทนคนอื่น
เหตุผลเพราะ มนุษย์เลือกทางเดินได้ มีการเรียนรู้ และปรับตัวได้ไม่จำกัด

ขอยกตัวอย่างที่ลักษณะสอง กลุ่มนักบุญ หรือผู้ช่วยเหลือ
ข้อดีคือการให้ชนิดไม่นึกถึงตัวเอง ข้อเสียคือเป็นการให้ที่แนบชิดมาด้วย
ถ้าฝึกใช้เหตุผลมากขึ้น อาจหยุดการเบียดเบียนตัวเอง แต่ให้คนอื่นน้อยลง
ถ้าชินกับการไหวตามอารมณ์ อาจกลายเป็นนักวางแผนจอมมารยา
ถ้าฝึกให้ด้วยใจบริสุทธิ์ ไม่คิดบัญชีหีบตันหีบดอก การให้นั้นจะล้ำค่านัก

ตำรา Enneagram สนุกเหมือนเปิดอ่านนวนิยาย ตำราจิตวิทยา
ตำราพันธุศาสตร์ และคัมภีร์ว่าด้วยกฎแห่งกรรมไปพร้อมกัน

การไล่เรียงตั้งแต่เด็กบุคลิกหนึ่ง มีขั้นตอนการเติบโตแบบหนึ่ง
มักจะพลัดตกหลุมกับปัญหาอะไร จบด้วยวิธีแก้ไข และแนะนำแบบฝึกหัด

ตำราแปลจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ สรุบบทลักษณะสองน่าประทับใจ
ตำราใช้คำว่าต้องฝึกปล่อยวาง และยอมรับให้ได้ว่าเรามีทั้งคนเกลียด และคนรัก
เราก็มีสิทธิ์เกลียดเขา ไม่จำเป็นต้องรักและหวังดีกับทุกคนก็ได้

ศาสตร์ทุกศาสตร์แนะนำวิธีแก้ไขเสมอ ถ้าใครถามว่าได้ผลจริงไหม
คงตอบว่าส่วนตัวไม่คัดค้าน แต่สมาคมกุมารแพทย์ไม่ได้รับรอง
และไม่มีอะไรแน่นอน ๑๐๐% ในโลกสมมติ

ถ้าคุณเจ็ดพบผู้เชี่ยวชาญของแต่ละศาสตร์
อาจมีคำแนะนำให้เปลี่ยนชื่อให้เย็นลง หาอ่างน้ำล้าง
หรือแขวนกระดิ่งลมเสียงใส

ถามว่าจะเปลี่ยนเส้นทางชีวิตได้จริงหรือเปล่า
แค่คุณเจ็ดยอมรับฟังคนอื่น แปลว่ายอมรับว่าชีวิตตัวเองกำลังมีปัญหา
ยอมอ่อนตัวลงมาอยู่ในฐานะผู้ขอความช่วยเหลือ แค่นี้ก็เป็นสัญญาณที่ดีแล้ว

“...เราจะไม่รู้จักสุข เมื่อไม่เห็นทุกข์
และ ถ้าหากไม่เรียนรู้ ดูทั้งสุข และทุกข์ ให้เป็นของเสมอกัน
เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปไม่ต่างกัน
ก็ไม่อาจพบความจริงอันยิ่งใหญ่ นั่นคือ “ธรรมะ”...”

จาก ของฝากจากหมอ “มีไว้ทำไม ความเจ็บปวด”
โดย ชลนิล

สารบัญญ 



การเดินทางของความคิดซ้ำ

โดย ศรัณ วังนเจริญรัตน์

ผมเป็นคนชอบคิดซ้ำ

ไม่ว่าเรื่องนั้นจะผ่านมานานแค่ไหน

ไม่ว่าเรื่องนั้นจะยังมาไม่ถึง

หากมีแรงดึงดูดมากพอ

ผมจะคิดถึงมันซ้ำๆ

ผมเป็นคนชอบคิดซ้ำ

ชอบร้องเพลงท่อนเดิมซ้ำๆ กันในหัว

เรื่องผิดพลาดในอดีตถูกเอามาคิดซ้ำเติมตัวเองหลายๆ ครั้ง

ชอบวาดวิมานในฝัน ถึงอนาคตที่ไม่มีอยู่จริง

ผมไม่มีความสุข

ผมไม่อยากคิดซ้ำ

ผมพบว่ายิ่งคิดซ้ำ ยิ่งฟุ้งซ่าน

พลังทางกายใจเริ่มลดลง

คิดการสิ่งใหม่ๆ ไม่ออก

คิดไปอดีตก็แก้ไขอะไรไม่ได้

คิดไปอนาคตก็ยังไม่ถึง

ผมไม่อยากคิดซ้ำ

บางครั้งผมวนอยู่ในความคิด

หาทางออกไม่เจอ

โดนความคิดตูดกลืน

ยังไม่อยากคิดถึงมัน

คุณหมอน้ำ เป็นหญิงสาวที่บุคลิกตรงข้ามกับคุณแจ๊ดอย่างสิ้นเชิง

หน้าตาเธอสวยเรียบ ผิวพรรณละเอียด ดูอ่อนกว่าวัย มีประกายบางอย่างที่ทำให้รู้สึกสบายใจ พูดซ้ำเนิบนาบ เวลาโกรธจะเก็บตัวเงียบ ไม่นานก็ลืม แต่งกายเรียบร้อยจนค่อนข้างเซย ไม่ใช่เครื่องประดับ เธอสมรสกับคนบุคลิกคล้ายกัน มีเรือนหอ เธอก็ชี้ให้ช่างปรับแต่งตามรสนิยมเห็นสวยของเธออีกหลายรายการ

อาจารย์ฮวงจุ้ยชื่อดัง ชมมุมที่เธอออกแบบว่าเป็นการจัดวางที่ฉลาดที่สุด จะได้ทั้งสุขภาพ ครอบครัวยั่งยืน อยู่เย็นเป็นสุข แล้วถามคาดคั้นหลายรอบว่านี่ไม่รู้เรื่องฮวงจุ้ยเลยจริงหรือ แล้วทำไมออกแบบได้ดีถึงขนาดนี้

หมอน้ำ มีดาวประจำตัวคือดาวจันทร์ รูปลักษณ์ก็เย็น ชื่อจริง ชื่อเล่นก็เย็น แบบวิเคราะห์ทางจิตวิทยา เส้นสายลายมือ ดวงชะตาราศี ลายเซ็น ตัวเลข สีโปรด บุคลิก การแต่งกาย ความถนัด การเลือกอาชีพ การเลือกที่ทำงาน ความรัก การเลือกคู่ชีวิต นาฬิกาที่เธอซื้อ รถที่เธอขับ บ้านที่เธอแต่ง เวลานาทีถูกขยามตามสะดวกของเธอ ทั้งๆ ที่ไม่ได้ตั้งใจ แต่ทุกอย่างช่างกลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกัน เปิดตำราทายทักจะออกมาใกล้เคียงกัน

ไม่ได้สรุปว่าคุณแจ๊ด หรือหมอน้ำ ดีกว่า หรือด้อยกว่ากัน ทั้งคู่มีทางเดินต่างกัน เจอกับดักต่างกัน ต้องแก้ปัญหาต่างกัน แต่ทุกซัดได้เหมือนกัน เจ็บซ้ำได้เท่ากัน ไม่ได้ยิ่งหย่อนไปกว่ากันเลย

ในฐานะความเป็นแม่ ถ้าเลือกได้หลายท่านคงเลือกแม่แบบหมอน้ำ ในฐานะเพื่อนร่วมหุ้น หลายท่านคงอยากลงทุนกับคุณแจ๊ดมากกว่า

มนุษย์มีหลายบทบาท บางบทเด่น บางบทด้อย ก็เป็นธรรมดา ไม่มีลักษณะที่ดีที่สุด คุณแจ๊ดไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนตัวเองให้เป็นหมอน้ำ เพราะเป็นไปไม่ได้ สลักที่ปักฐานแต่ละคนมา ไม่ได้ใช้กำลังดึงออกเองได้

Enneagram คือการแบ่งบุคลิกภาพพื้นฐานออกเป็นเก้าแบบใหญ่ๆ เชื่อว่าศาสตร์นี้เริ่มจากชาวซูฟีในตะวันออกกลาง แพร่ถึงยุโรปราวปี ๑๙๒๐ ค่ะ

เราชาวพุทธตอบได้ทันทีว่าเป็นผลจากกฎแห่งกรรม กรรมจัดสรรไว้
นักจิตวิทยา นักพันธุศาสตร์ นักวิทยาศาสตร์ ก็อธิบายไปอีกแบบ

โลกนี้เกิดขึ้นมานานนักหนา มีศาสตร์ และความเชื่อมากมายมหาศาล
ล้วนสร้างมาเพื่อพยายามอธิบาย ช่วยหาทางออกให้มนุษย์ทั้งสิ้น

ส่วนตัวเชื่อว่ากาลเวลา เป็นบทพิสูจน์ที่พอใช้ได้
ศาสตร์ที่ยังคงอยู่ยาวนาน มีประวัติเป็นร้อยปี ต้องมีความจริงอยู่บ้าง
ไม่อย่างนั้นจะมีการสืบสานได้อย่างไร คำโกหกไม่นานก็เสื่อมลงเอง

ยุคไซเบอร์อย่างปัจจุบันนี้ ยอมรับนับถือวิทยาศาสตร์มากที่สุด เรายอมรับ
คติประจำใจที่สอนติดหู พูดติดปากว่าไม่เคยมีอะไร ๑๐๐% ทางการแพทย์
ดังนั้นศาสตร์อื่นที่เป็นการรวบรวมสถิติผ่านการสังเกต มีการสืบสานมานาน
หายทักอาจไม่ถูกต้องทั้ง ๑๐๐% ก็สมควรยอมรับฟังได้เช่นเดียวกัน

ความสนุกของการศึกษาศาสตร์ต่างๆ คือ
ทุกสรรพสิ่งในโลก ล้วนมีการเชื่อมโยงเข้าหากันได้อย่างน่าอัศจรรย์



My World

กลับยิ่งคิดซ้ำถึงเรื่องนั้น
ผมเริ่มหาวิธี

ผู้รู้บอกว่าให้ออกมาเป็นผู้ดูอยู่ห่างๆ จะออกจากความคิดได้
เป็นผู้ดู โดยไม่เป็นผู้เป็น
คือให้เห็นความคิด โดยไม่ให้เราเข้าไปเป็นผู้คิด

ความคิดไม่ใช่ตัวเรา
เป็นบางสิ่งที่ยื่นมาจากความจำ
เป็นบางสิ่งที่เราไปยึดว่าเป็นตัวเรา

เราไม่สามารถออกจากความคิด ด้วยการคิดได้
เพราะนั่นเป็นแค่การเปลี่ยนเรื่องคิด
เราสามารถออกจากความคิด ด้วยการรู้ทันว่ากำลังคิด
จะเห็นอาการของการคิด ว่าความคิดไม่ใช่เรา
และเราบังคับมันให้เกิดไม่ได้
ให้มันหยุดคิดไม่ได้

ผมลองทำตามผู้รู้
ผมเริ่มคิดสั้นลงเรื่อยๆ
ภาพความคิดซ้ำเดิมๆ ถูกตัดสั้นลง
ทันทีที่รู้ว่ากำลังเผลอคิด

ผมคิดซ้ำน้อยลง
ผมไม่ชอบคิดซ้ำอีกแล้ว...



สารบัญ ←

เสายืดหลัก สลักปักฐาน

โดย พิมพการัง



Around Me

สลักอะไรสักอย่าง ปักฐานสร้างเส้นทางให้เราเดินต่างกัน

คุณแจ๊ดเป็นหญิงแกร่งแห่งยุค เธอสวยฉลาดฉลาด แต่งหน้าจัด พุดจาโผงผาง
ตรงไปตรงมา ใจร้อน คิดเร็ว พุดเร็ว ยับยั้งซึ่งใจอดทนรออะไรไม่ได้ มุ่มมัน
อยากได้อะไรต้องเอาให้ได้ เธอประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน

เป็นหัวหน้าตั้งแต่อายุน้อย จึงติดนิสัยพูดธรรมดาที่เหมือนสั่ง สามีของเธอ
มีหลายสิ่งคล้ายๆ กัน คิดเห็นเหมือนกัน มีเป้าหมายในชีวิตแบบเดียวกัน

พอมีลูกก็ตั้งชื่อน้องบอส เพราะอยากให้ลูกเก่ง เป็นผู้นำเหมือนพ่อแม่
เวลาน้องโยเยแบบเด็กอ่อน คุณแจ๊ดจึงรำคาญนัก ชีวิตนักบริหารหญิงที่รับแรง
ต้องรักษาสมดุลความเป็นแม่ ความเป็นตัวของตัวเอง สถานะและบทบาท
ที่ต่างกันลิบ เธอเริ่มเหนื่อย สับสน เครียด หงุดหงิดง่าย
บางครั้งอดไม่อยู่ก็ระบายอารมณ์ใส่ลูกตัวน้อยเข้าให้

อาจเป็นครั้งแรกในชีวิตที่เธอรู้สึกล้มเหลว ผิดพลาด และควบคุมไม่ได้

ตาหนูนับวันก็ยิ่งซีโมโห เลี้ยงยาก ควบคุมไม่ได้อย่างใจเสียที
หมอบอกว่าอายุราวช่วงนี้เรียกว่าวัยต่อต้าน ไม่ใช่เพราะเขาอยากตัวเอง
แต่เป็นพัฒนาการปกติ เป็นขั้นตอนการเรียนรู้โลกของมนุษย์เล็กๆ คนหนึ่ง
มีการค้นหาตัวเอง เรียนรู้การปฏิเสธ เรียนรู้ผ่านการลองผิดลองถูก
มีพฤติกรรมเลียนแบบ ก็คุณแม่ตวาดมา คุณลูกก็เลยตะเบ็งเสียงกลับ

คนเราไม่มีใครหยุดนิ่งอยู่กับที่

เราทุกคนมีจังหวะชีวิตที่ขยับเลื่อน เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย

ครั้งหนึ่ง คุณแจ๊ดเป็นนักเรียนที่ประสบความสำเร็จ โตขึ้นเป็นนักบริหาร
ต่อมาเป็นภรรยา เป็นแม่ อีกไม่นานก็ขยับขึ้นเป็นยายาย

เธอทำได้ดีในสถานะนักเรียนและนักบริหาร เป็นเพื่อนหญิงที่น่าภาคภูมิใจ
พอขยับขึ้นเป็นภรรยา เป็นแม่บ้าน เป็นแม่ ก็ถูกมองว่าไม่ละเอียดอ่อน
ไม่ใช่ใจงานครัว ไม่ช่างประดับตกแต่งบ้าน ไม่อ่อนหวานเอาใจ เจ้าอารมณ์
เอาแต่ใจ ซีโมโห บรรยากาศในบ้านร้อน เหมือนเวทีสาดอารมณ์เข้าใส่กัน
เธอไม่ได้อยากได้ชีวิตแบบนี้ ไม่อยากเจ้าอารมณ์ แต่ไม่รู้จะอย่างไร

สลักอะไรสักอย่าง ปักฐานสร้างทางเดินชีวิตให้มนุษย์แต่ละคน
เกิดมาได้รูปลักษณ์ บุคลิก ครอบครัวยุติวิถีชีวิต การเลี้ยงดูแบบหนึ่ง
จึงคิดแบบหนึ่ง ทำแบบหนึ่ง ก็ได้ชีวิตรูปแบบหนึ่ง เจอปัญหาแบบหนึ่ง