

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๒๔
๐๖ ก.ย. ๕๐

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

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

เตรียมเสปียงไว้เลี้ยงตัว

เข้าใจว่าการฆ่าตัวตายเป็นบาปมาก
เกิดมาอีกทีชาติก็จะคิดฆ่าตัวตายอีก
อย่างนี้จะหลุดบ่วงกรรมได้อย่างไร?

หน้า ๒๙

เรื่องสั้นอิงธรรมะ

สัมผัสความเป็นแม่ อันเป็นสากล
ไม่จำกัดแม่คนหรือสัตว์ ใน
สัญชาตญาณแห่งรัก

หน้า ๖๗

เที่ยววัด

ตามคุณ สงบเสวนา
ไปเที่ยววัดหนองหอย ณ จ.ราชบุรี
ใน เขาเจ้าแม่กวนอิม

หน้า ๗๒

ธรรมะจากพระผู้รู้ ๑๑

เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว ๒๒

ได้อาริหมอดู ๓๖

กวีธรรม ๓๙
▶ ช่างแสนสุข โขโฮ สุขัง
▶ ดอกสร้อยร้อยผกา (▶ ดอกเดือนฉาย ▶ ดอกกุหลาบ)

คำคมชวนคิด ๔๒

สัพเพหระธรรม ๔๕
▶ แม่

ธรรมะจากคนสู้กิเลส ๔๙
▶ จุดหมายจากภูผาเหล็ก ฉบับที่ ๑๔

ของฝากจากหมอ ๕๒
▶ สายลม ที่พัดผ่าน

แง่คิดจากหนัง ๕๘
▶ Hero – ที่สุด...บนปลายกระบี่
▶ The Butterfly effect – เปลี่ยนที่ปัจจุบัน

เรื่องสั้นอิงธรรมะ ๖๗
▶ สัตูชาติญาณแห่งรัก

เที่ยววัด ๗๒
▶ เขาเจ้าแม่กวนอิม

ธรรมะกับไลฟ์สไตล์ ๗๘
▶ กล่องบุญ และธรรมะอินเทอร์เน็ต
ของคุณแบ่ง ภัทริน ซอโสตถิกุล

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรินย์ โมตรีเวช

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์
ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรืองมา
เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว: อนัญญา เรืองมา
เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรืองมา
ได้อาริหมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สัพเพหระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะจากคนสู้กิเลส: พรราวพรรณราย
มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมภาค

ของฝากจากหมอ: พริ้ม ท้วงศ์

แง่คิดจากหนัง: เกสรา เต็มสินวานิช

นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วอง

เที่ยววัด: เกสรา เต็มสินวานิช

ธรรมะปฏิบัติ: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: ศदानันท์ จารุพูนผล

กองบรรณาธิการ: กนกพรชา กฤษฏารักษ์

กานต์พิทย์ รัชพันธุ์ • จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ชนินทร์ อารีหนู • ณัฐชญา บุญมานันท์

ณัฐธิดา ปันนิทานต์ • ณัฐพร สกฤตอุทัยศักดิ์

ปรียาภรณ์ เจริญบุตร • ปิยะมงคล โชติกเสถียร

พรราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมภาค

พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตรวิชัย

พิทา จารุพูนผล • พีรยสตร์ อุบลวัตร

บุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร

เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี

วิมล ดาวรวีภาส • วิมุตติยา นิวาดังบงกช

ศदानันท์ จารุพูนผล • ศศิธร คิวะนันท์ ทากรณ์

ศิราภรณ์ อภิรัฐ • สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

สารินี สาณะเสน • สิทธินันท์ ชนะรัตน์

สุปราณี วอง • อนัญญา อึ้งชล

อนัญญา เรืองมา • อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์

อัจฉนา ผลานาวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตริโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ไพลิน ลายสนิทเสธิกุล • กฤษฏ์ อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พีรยสตร์ อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศศักดิ์ อีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน • จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

โยธิน มรกตอัมพร • วรณรักษ์ ปัญจชวพร

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้
ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

สวีสวีค่ะ

ในช่วงราว ๆ สองสามสัปดาห์ก่อนหน้านี ใครที่ใช้ชีวิตออนไลน์อยู่บ้าง คงจะต้องเคยได้รับฟอร์เวิร์ดเมลล์ หรือได้เห็นกระทู้สนทนาท้อปฮิตเรื่องหนึ่ง ที่เกี่ยวกับน้ำใจของดาราสาวสวยคนนึงที่มีต่อเพื่อนมนุษย์กันบ้างแน่นอนเลยนะคะ

ใช่แล้วค่ะ... ที่พูดถึงนี้ ก็หมายถึงเรื่องราวของ น้อง “จ๊กจั่น” กับพี่ “ต๊กแตน” ที่กลายเป็นข่าวบนหน้าหนังสือพิมพ์และบนหน้าจอโทรทัศน์ไปแล้วนั่นเอง

ย้อนความกันสักนิด เพื่อใครไม่ได้ติดตาม หรือไม่รู้จ๊กเธอมาก่อน จะได้ไม่สงสัยกันนะคะว่า แมลงสองชนิดนี้มาเกี่ยวข้องเป็นข่าวกันได้ยังไง (:)

“น้องจ๊กจั่น” เป็นชื่อของดาราสาวสวยค่ะ และต้นเรื่องที่ทำให้เรารู้ว่าเธอ “รวยน้ำใจ” ด้วย ก็มาจากกระทู้ที่มีบุคคลคนหนึ่ง ซึ่งได้สัมผัสเหตุการณ์นี้ด้วยตัวเอง แล้วนำมาบอกต่อว่า หลายเดือนก่อน ผู้เขียนกระทู้ได้จัดงาน Event ขายน้ําให้กับบริษัทแห่งหนึ่ง ที่บริเวณทางขึ้นสถานีรถไฟฟ้ายาม ขวดละ ๒๐ บาท เพื่อจะนํารายได้ช่วยการกุศล ซึ่งบริษัทก็ได้ว่าจ้างให้น้องจ๊กจั่นมาช่วยยืนขายด้วย น้องจ๊กจั่นเธอก็ถือขวดน้ำเข้าไปชักชวนคนที่เดินผ่านไปผ่านมาร่วมการกุศลด้วยกัน ซึ่งก็เป็นเรื่องธรรมดาณะคะที่บางคนก็ซื้อบ้าง บางคนก็ไม่ซื้อบ้าง

มีตอนหนึ่ง เธอเห็นสาว ๆ แต่งตัวดีกลุ่มหนึ่งเดินผ่านมา เธอก็ตรงเข้าไปชวนร่วมทำบุญด้วย สาว ๆ กลุ่มนั้นขอถ่ายรูปร่วมกับน้องจ๊กจั่น แต่แล้วก็จากไปโดยไม่ร่วมทำบุญ

แต่กลับมีชายพิการหูหนวกเป็นใบ้คนหนึ่ง ที่ชายต๊กแตนसानทำมืออยู่บริเวณนั้น เดินเข้าไปหาน้องจ๊กจั่น แล้วควักแบงก์ยี่สิบให้ เพื่อขอร่วมทำบุญด้วย ๑ ขวด

น้องจ๊กจั่นยืนกลั้นน้ำตาไม่อยู่เสียตรงนั้น...

เธอคุยสื่อสารกับพี่เขาด้วยการผลัดกันเขียนข้อความลงบนแผ่นกระดาษ แล้วก็หยิบเงินให้พี่คนขายต๊กแตนไป ๒,๐๐๐ บาทเดี๋ยวนั้น พร้อมกับบอกว่า

เพื่อช่วยรักษาคุณแม่ของพี่เขาที่ป่วยเป็นเบาหวานอยู่ และให้พี่ไว้ซื้อข้าวซื้อน้ำทาน คราวนี้พี่คนขายตักแตนน้ำตาไหลไปด้วยอีกคน น้องจิ๊กจั่นยังพูดขึ้นมาเองเลยนะคะว่า “คนหน้าตาดี แต่งตัวสวย ๆ จิตใจยังแพ้พี่ชายคนนี้เลย”

หลังจากวันนั้น เธอก็ให้เงินช่วยเหลือครั้งละมาก ๆ ทุกครั้งที่เจอพี่คนขายตักแตนนคนนี้ จนวันหนึ่ง เธอก็มาช่วยพี่เขาตะโกนขายของเสียเอง เพราะเชื่อว่าเสียงจะช่วยให้ขายได้มากขึ้น เป็นภาพที่ประทับใจใครหลาย ๆ คนมากค่ะ เพราะเธอมาทำของเธอเองเงียบ ๆ คนที่ไปพบเห็นเหตุการณ์ยังนึกว่าเธอมาถ่ายรายการโทรทัศน์หรือเปล่า แต่ยืนอยู่นานก็ไม่มีท่ามกลางแดดเปรี้ยง เธอกลับอาบเหงื่อขวนผู้คนซื้อตักแตนนช่วยเหลือพี่คนนี้อย่างเต็มใจ





ใครอยากรู้จักเรื่องราวของเธอมากกว่านี้ ก็ติดตามกันได้จากกระทู้นี้นะคะ

<http://www.pantip.com/cafe/chalermthai/topic/A5717475/A5717475.html>

เหตุการณ์ครั้งนี้ ทำให้หลายคนเกิดความประทับใจจนบอกต่อกันออกไปกว้างต่อกว้าง แม้คนที่ไม่สมบูรณ์ทางกาย แต่จิตใจนั้นเป็นบุญและงดงามยิ่งกว่าคนที่ดูดีมีครบ ๓๒ ตัวจักจั่นเองก็พลอยทำให้หลายคนนึกถึงคำว่า **งามทั้งกาย งามทั้งใจ** ขึ้นมาโดยอัตโนมัติ เป็นความน่าชื่นใจ และเป็นการจุดประกายความดีงามเล็กๆ ในสังคมได้ไม่น้อยเลยนะคะ

ถึงกับมีคนโพสต์ในกระทู้เลยนะคะว่า “ถ้าเจอคุณจักจั่นจะขอคู่อุปถัมภ์ประชาชน
อยากรู้ว่าเธอใช้คำนำหน้าชื่อว่านางสาวหรือนางฟ้า” : D

เดี๋ยวนี้ความสุข ความงาม มีแต่จะกระตุ้นให้คนเกิดความรู้สึกในเชิงระคะมากกว่าอย่างอื่น
แทบจะหาไม่ได้แล้วนะคะ ที่รูปลักษณ์อันงดงามชวนมอง
จะเหี้ยวนำให้คนที่ได้พบเห็น เกิดความรู้สึกในทางบุญกุศลอันเป็นความเย็นใจ
หรือกระทั่งจงใจให้คนเลื่อมใส ว่า บุญมีจริง และเป็นร่องรอยให้เลื่อมใสต่อได้ว่า
ผลของบุญนั้น สามารถตอบแทนให้มนุษย์เราเกิดมางดงามแตกต่างกันได้เพียงใด

แท้จริงแล้ว ก็ความงามทางใจ และกิริยาอันแสดงออกจากใจ

คือการทำทานด้วยศรัทธา การรักษาศีลสะอาดครบ

และความเป็นผู้มีใจเป็นอภัยทาน เป็นประจำนี้แหละค่ะ

ที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ว่า เป็นเหตุแห่งการนำมาซึ่งความงามของรูปโฉมอันชวนมอง

ใครชมวดคิ้ว ยังไม่ปักใจเชื่อ... จะทดลองกันดูให้เห็นในชาตินี้เลยก็ยังไม่หวนหวนคะ :)

ลองฝึกให้เป็นผู้ที่มีคุณสมบัติข้างต้นอย่างพระพุทธเจ้าท่านแนะนำจริง ๆ จัง ๆ ดูเถอะค่ะ

แม้ว่าจะพลิกมาสวยระดับเทียบรัศมีดาราดาราไม่ได้ในชาติเดียว แต่เชื่อไหมคะว่า

เราจะมีที่สวยงามแพรวพราวชวนมองออกมาจากภายในชนิดที่คนรอบตัวสัมผัสได้จริง ๆ

และคนที่หันมาตั้งใจทำทานรักษาศีลจนถึงระดับเปลี่ยนโครงหน้าและผิวพรรณได้

ก็มีตัวอย่างในชีวิตจริงให้เห็นกันมาแล้วนะคะ ไม่เชื่ออย่าลบหลู่เชียว :)

แต่ยังคง.. เรื่องราวยังไม่ได้จบแค่นั้น หลังจากข่าว “น้องจ๊กจั่น” และ “พี่ต๊กแตน”

แพร่ออกไปไม่นาน เหตุการณ์ก็กลับพลิกผัน หนังสือพิมพ์ได้ติดตามจนพบความจริงว่า

แท้ที่จริงแล้ว พี่ต๊กแตนคนนั้น เป็นคนปกติคนหนึ่ง ที่ไม่ได้พิการแต่อย่างใดเลย

ซ็อกไหมคะ... ถ้าคุณผู้อ่านเป็นน้องจ๊กจั่นที่ให้ความช่วยเหลือทั้งแรงเงินและร่างกาย

ทราบข่าวนี้แล้ว คุณผู้อ่านจะรู้สึกอย่างไรคะ?

ไม่กี่วันถัดมา เราได้เห็นสื่อไปสัมภาษณ์พูดคุยถามความรู้สึกของน้องจ๊กจั่นอีกครั้ง

กับคำหนึ่งในคำพูดหัวข่าว ที่แสดงถึงจิตใจที่กว้างใหญ่ของเธอว่า “อโหสิ”

เธอว่าตอนแรกก็ตกใจที่ทราบข่าวค่ะ แต่เมื่อเป็นความจริงก็เข้าใจ ไม่ได้เป็นเดือดเป็นร้อน

และไม่คิดโกรธเคือง แม้จะมีคนแนะนำให้เธอแฉความจริง แต่เธอก็ไม่คิดจะเอาเรื่องเอาราวอะไร

เธอเชื่อว่า คนที่ทำความผิด หรือคนที่มีความผิดติดตัวนั้น

ไม่สามารถจะใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุขอยู่แล้วโดยธรรมชาติ

และยังได้ฝากไปถึงคนอื่น ๆ ที่อาจจะเคยเดือดร้อนจากพี่คนชายต๊กแตนด้วยว่า

ไม่อย่ากให้คิดมาก เธอเชื่อว่าพี่เขาคงมีความเดือดร้อน เพียงแต่เขาเลือกวิธีปฏิบัติที่ผิด

ไม่อย่ากให้ไปนินทาใครกัน เพราะผลแห่งกรรมนั้นมีจริง

คนเรานั้น ใครทำอะไรไว้ ก็ย่อมต้องได้รับในสิ่งที่ตนเองกระทำเสมอ

น้องจ๊กจั่นยังยืนยันต่อไปด้วยว่า เหตุการณ์ครั้งนี้

ไม่ได้ทำให้เธอหันเหกับการทำบุญ เธอจะยังคงทำบุญเหมือนเดิมต่อไป

เพราะคนที่เดือดร้อน ต้องการความช่วยเหลือจริงนั้นยังมีอยู่ คนพิการจริง ๆ ยังมี เธอคิดว่ามันไม่ยุติธรรมที่จะเอาคนหนึ่งคนมาเป็นบรรทัดฐานใช้กับอีกหลาย ๆ คน **เพียงแต่เธอก็เรียนรู้ที่จะระมัดระวังมากขึ้น ดูให้ลึกซึ้งขึ้น ก่อนจะช่วยเหลือใคร** และยิ่งฝากถึงทุกคนด้วยว่า เธอยังอยากขอให้ทุกคนทำบุญต่อไป

น้องจ๊กจั่นยังเล่าต่อไปด้วยว่า สำหรับตัวเองเวลาทำบุญนั้น

ไม่เคยคิดเลยว่าเงินที่ได้บริจาคไปแล้ว ใครจะเอาไปใช้ตามวัตถุประสงค์ที่บอกหรือไม่ ไม่เช่นนั้น ทุกครั้งที่หย่อนเงินบริจาคลงตู้ ก็คงต้องมาคอยหวนวิตกตลอดเวลาว่า เงินจะไปไหน ใส่ของผ้าป่าไปแล้วเงินจะไปถึงหรือเปล่า ฯลฯ สารพัดจะคิด...

เคล็ดลับของเธออยู่ตรงที่ว่า...

เธอตั้งต้นที่เจตนา “ให้” ด้วยใจคิดช่วยเหลือ โดยไม่ได้หวังผลตอบแทน

อย่างครั้งนี้ การช่วยเหลือคนพิการที่กตัญญูหาเงินช่วยแม่ที่ป่วย คือเจตนาเดิมแท้ของเธอ **ความสุขของเธอจึงสำเร็จขึ้นแล้วที่ใจ ตั้งแต่วินาทีที่คิดให้ และได้ให้** ที่เหลือ ใครทำอะไรไว้อย่างไร กรรมก็จะจัดสรรให้ได้รับผลอย่างนั้นเอง

เป็นสัมภาระที่อ่านแล้วอึ้งรู้สึกไม่ได้ว่า เธอมีวิถีคิดแบบพุทธที่น่าเป็นตัวอย่างที่เดียวค่ะ

นี่เองนะคะ คนที่ให้ทานด้วยใจศรัทธาจริง ๆ แถมยังเป็นผู้ไม่มักโกรธ มีแต่ใจที่ให้อภัย ถ้าทำอย่างนี้ทั้งชีวิต แถมรักษาศีลไว้ดี เกิดใหม่เธอก็คงมีรูปลักษณ์งดงามอีกนั่นล่ะคะ :)

หลายคนอาจหลงลืมไปนะค่ะว่า จุดประสงค์ที่แท้ของการทำทานนั้น

ก็คือ **เพื่อสละความตระหนี่ออกจากใจ** ไม่ได้ทำเพื่อ “เอา” บุญ

ไม่ได้ทำเพราะหมอดูทักว่าดวงตก ไม่ได้ทำเพื่อชื่อเสียงและหน้าตา

แต่ขอให้ทำด้วย **“เจตนาที่คิดให้ และใจที่สละออก”** จริง ๆ เกิดค่ะ

ไม่ว่าแรงเงิน แรงกาย หรือแรงสมอที่เราให้ นั้น จะดูเป็นปริมาณที่เล็กน้อยเพียงใดก็ตาม เพราะกำลังของบุญจะสว่างมากน้อยเพียงใด ก็อยู่ที่กำลังใจของเจตนาเราตรงนี้

ที่สำคัญ เมื่อเคยชินกับการสละ “ก้อนตระหนี่” ออกจากใจได้เรื่อย ๆ แล้ว

ก็จะเป็นบันไดให้เราสละกิเลสและความหลงผิดต่าง ๆ ออกจากใจได้ง่ายขึ้นด้วยนะค่ะ

หันมามองทางที่ตักแตนบ้าง...

รายการโทรทัศน์รายการหนึ่ง ได้เชิญคนชายตักแตนผู้นี้มาพุดคุยในรายการค่ะ เขาได้เล่าให้ฟังว่า เขาหนีน้ำท่วมดินถล่ม และลงเรือไปถึงอินโดนีเซียเมื่อหกปีที่แล้ว กลับมาอีกทีก็พบว่าตัวเองถูกแทงประวัติน่าเป็นคนที่เสียชีวิตไปแล้ว จึงหางานทำไม่ได้ ช่วงนั้น เขาตระเวนขายตักแตนสานอยู่พักหนึ่ง ซึ่งก็ขายแทบไม่ได้เลย จนกระทั่งไปเห็นคนพิการขายแล้วขายได้ดี จึงได้คิดมาลงเอยในสิ่งที่ทำอยู่ทุกวันนี้

เขาอาจจะเอาเงินที่ได้ไปกิน ไปใช้ ไปเที่ยวตามประสา นั่นก็เป็นเรื่องของเขา แต่ทราบไหมคะว่า เขาจะแบ่งเงินส่วนหนึ่งเพื่อทำบุญอยู่เสมอ เขาซื้อโลงศพบริจาคควัดหัวลำโพง ซื้อดอกไม้การกุศล ซื้อน้ำดื่มการกุศล และเมื่อมีนักศึกษามาทำกิจกรรมการกุศล เขาก็จะลุกขึ้นไปหยอดกล่องช่วย

เขายอมรับว่าเขามีความรู้สึกผิดอยู่ในใจกับการหลอกคนอื่นอย่างนี้ นั่นจึงทำให้เขาคิดอยู่เสมอว่าเขาต้องทำบุญ และการได้ทำบุญก็ช่วยให้เขาสบายใจขึ้น เขาจะอธิษฐานเสมอว่า เกิดชาติหน้าฉันใด ขออย่าให้ได้มาเกิดเป็นอย่างนี้เลย และก็ขอให้คนที่ได้ทำบุญให้กับเขา ได้บุญในส่วนนี้ด้วย

วันนี้... ความจริงเปิดเผยแล้ว เขายอมรับ มีความสำนึกผิดจากใจ และไม่คิดจะทำเช่นนี้อีก รายการโทรทัศน์ยังได้เชิญคุณแม่ของเขาที่พลัดพรากกันมาหกปีให้มาเจอกันด้วยนะคะ วินาทีที่คุณแม่เดินเข้ามา เขาเดินตรงเข้าไปก้มกราบแทบเท้าแม่ด้วยน้ำตาที่ไหลพราก แล้วก็พุดผ่านรายการอยู่ถึงสองสามครั้งว่า **เขาจะบวชให้แม่ เขารักแม่...**

หากมองอย่างเป็นกลางจริงๆ แล้ว คนเราแทบจะไม่มีใครหรอกนะคะ ที่จะเกิดมาทำกรรมดีแต่เพียงอย่างเดียว หรือทำกรรมชั่วแต่เพียงอย่างเดียว หรือใช้ว่าเห็นใครทำกรรมดีแล้ว คนนั้นจะต้องเป็นคนดีเสมอไป และใช้ว่าเห็นใครทำกรรมชั่วแล้ว คนนั้นจะต้องเป็นคนชั่วเสมอไป

ความน่ากลัวอยู่ตรงนี้แหละค่ะ คือ **คนเราต่างเกิดมาด้วยความ “ไม่รู้”** ไม่รู้ว่าอะไรเป็นประโยชน์ อะไรเป็นโทษ อะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล ไม่รู้กระทั่งว่า เราเกิดมาทำไม และชีวิตนี้ควรจะทำอะไรเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

เราจึงทำอะไรกันด้วยความไม่รู้เป็นพื้น ดันรนตอบสนองกิเลสที่เข้ามากระทบไปวัน ๆ แต่แต่ละคนต่างเคยพลาดพลั้งก่อบาบก่อเวร และรับผลอย่างไม่ได้มีใครน้อยหน้ากันเลย

กว่าจะมีโอกาสได้พบเจอผู้ชี้ทางถูกผิดและทางออกให้อย่างพระพุทธรเจ้า แต่ละคนก็สะบักสะบอมกับความทุกข์ที่ไม่รู้จักบนสังสารวัฏนี้กันมานานแสนนาน

ยังมีคนอีกหลายล้านคนบนโลก

ที่ยังไม่มีแม้แต่โอกาสที่จะได้รู้จักธรรมะของพระพุทธรเจ้า

แต่สำหรับพวกเราหลาย ๆ คนที่ถ่มทางด้วยเหตุแห่งกุศล

จนเดินทางมาถึงตรงนี้ก็แล้ว

ตรงที่มีโอกาสได้เจียหูสดับฟังธรรมของพระพุทธรองค์ ยังมีครูบาอาจารย์สั่งสอนชี้แนะ

และมีศักยภาพอันเต็มอรรถภาพของมนุษย์ในการจะดับความทุกข์ที่อยู่ตรงหน้า

ก็น่าเสียดายนะคะ

ถ้าไม่รีบศึกษา ไม่รีบชวนชววยปฏิบัติตาม จนไปให้ถึงฝั่งปลอดภัย

เพราะท่ามกลางความแจ้งสว่างของเส้นทางการเวียนเกิดเวียนตาย

ที่เต็มไปด้วยหลุมพรางนั้น ไม่มีอะไรเป็นประกันเลยสักนิด

ว่าเราจะพลัดหลงลงต่ำ หรือจะได้มีโอกาสเช่นนี้อีกเมื่อไร...

สำหรับฉบับนี้ *คุณต้นหยง* กลับมาอีกครั้งกับคอลัมน์ “ธรรมะกับไลฟ์สไตล์”

คราวนี้เธอจะพาเราไปรู้จักกับ **คุณแป้ง - ภัทริน ซอโสติกกุล**

เจ้าของฝีมือและไอเดีย “กล่องบุญ” (boon box) กันค่ะ

หลายคนคงนึกออกนะคะ กล่องบุญถูกดีไซน์ออกมาให้อยู่ในรูปของกล่องคุกกี้

สีสันสะดุดตา บรรจุธรรมะเล่มเล็กที่คู่กันสมัย อ่านง่ายอยู่ภายใน

คุณแป้งเป็นคนรุ่นใหม่อีกคนหนึ่ง ที่เก่งทั้งการบริหารงานทางโลก

และมีธรรมะแนบติดอยู่กับชีวิตประจำวัน อย่าพลาดแวะไปฟังข้อคิดดี ๆ

จากเธอกันนะคะ

“ของฝากจากหมอ” ฉบับนี้ *คุณพิมพ์ภาวรั้ง* กุมารแพทย์ใจดี

ฝากประสบการณ์ซึ่ง ๆ มากับเรื่อง **สายลมที่พัดผ่าน**

บอกเล่าเรื่องราวของ “น้องเพชร” คนไข้ตัวจิ๋ววัย ๓ ขวบ

กับเรื่องราวที่เป็นความจริงอย่างที่สุดของชีวิต ความจริงที่ทุกคนต้องเจอ
สายลมอาจเคยผ่านใครหลายคนไปแล้ว และวันหนึ่ง ก็อาจเป็นเราเอง
เราเคยตระหนักกันไหมนะคะว่า สายลมที่พัดผ่าน บอกอะไรเราบ้าง...

ส่งท้ายด้วย “แง่คิดจากหนังสือ” ที่คราวนี้ *คุณชลนิล*

ชวนดูหนังสือเรื่อง สองสัญชาติ กับสองแง่คิด ที่น่าติดตามเช่นเคย

กับเรื่องแรก **The Butterfly Effect - เปลี่ยนที่ปัจจุบัน**

และเรื่องที่สอง **Hero - ที่สุด...บนปลายกระบี่**

สนุกครบเครื่อง และได้แง่คิดทั้งสองเรื่อง อย่าพลาดกันนะคะ

ก่อนจากกันไป ตอนนี้ ใครที่อยากทำบุญแต่ไม่รู้จะไปทำที่ไหน
ที่จะมั่นใจได้ด้วยว่า เงินและของที่บริจาคไปจะได้ประโยชน์ถึงมือผู้รับจริง ๆ

ตอนนี้ก็มีอีกโครงการริเริ่มดี ๆ ชื่อโครงการ “**บ้านน้ำใจ**” เกิดขึ้นนะคะ
โดยเกิดขึ้นจากกลุ่มคนที่ตระเวนทำบุญไปตามที่ต่าง ๆ เป็นประจำอยู่แล้ว

ไม่ว่าจะเป็นวัด สำนักสงฆ์ สถานสงเคราะห์

ตลอดจนช่วยเหลือชีวิตสัตว์ ตามโอกาส

พวกเขาจึงได้คิดอาสาเป็นศูนย์กลางรับของไปกระจายให้กับผู้ที่ไม่สะดวกเดินทางเอง

บ้านน้ำใจ ตั้งอยู่ที่ชั้นล่าง (ชั้นฟุตบอล) ของบ้านอารีย์ ซอยอารีย์ ๑ นะคะ

ติดตามความเคลื่อนไหวและข่าวประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ ได้ที่เว็บเลยคะ

<http://parijaka.multiply.com/>

แล้วอีกสองสัปดาห์ กลับมาพบกันใหม่ นะคะ

สวัสดีค่ะ

กลางชล

สารบัญ ←

ถาม: ทุกวันนี้ เพื่อนๆที่แวดล้อมเราอยู่ และผู้คนที่เราคบไปมาหาสู่กันเป็นส่วนใหญ่ในชีวิตประจำวัน ไม่มีใครสนใจธรรมะเพียงพอที่เราจะสามารถพูดคุยด้วยได้เลย กัลยาณมิตรทางธรรมมีแต่ในอินเทอร์เน็ตเท่านั้น รู้สึกว่าในชีวิตจริงของเรา ไม่ค่อยมีคนที่จะพูดคุยในเรื่องที่มีสาระของชีวิตด้วยจริงๆ ได้เลยคะ

ที่จริงคนในสังคม ใ้ว่าเขาจะเลวร้ายหรือปฏิเสธธรรมะเสมอไป การที่เขาดำรงตนอยู่ในกรอบของจริยธรรม ไม่เปิดเผยการทำร้ายใคร แม้เขาจะไม่สนใจการปฏิบัติธรรมจริงจัง แต่เขาก็ได้ปฏิบัติธรรมแล้วในระดับหนึ่ง เพียงแต่เราอาจจะมองข้ามไป จึงคิดว่าเขาไม่ได้ปฏิบัติธรรม

บางคนไม่เคยตกบาตรบริจาคทาน แต่เขาทำทานโดยการรู้จักให้อภัยผู้อื่น บางคนชี้เหล่าเมฆา แต่รักษาสัจจะและเสียสละเพื่อหมู่คณะ ถ้าเรามองเขาออกว่า เขาปฏิบัติธรรมอะไรอยู่บ้าง และไม่คาดหวังว่า เขาจะต้องปฏิบัติเหมือนเรา เราก็จะพบว่า คนรอบตัวเรานั้น ปฏิบัติธรรมกันอยู่มากมายพอดูทีเดียว เราสามารถเลือกสนทนาธรรมที่เหมาะสมกับเขา หรือยกระดับเขาขึ้นอีกนิดหนึ่งได้ โดยไม่ต้องพูดถึงคำว่า ธรรมะ

ถ้าเรามองโลกด้วยความรักและความเมตตาจริงๆ บางทีเราจะพบว่า กระทั่งสัตว์บางตัวก็มีธรรมะบางอย่าง อย่างผมเคยมีสุนัขตัวหนึ่ง เป็นสุนัขที่ผมเคารพนับถือคุณธรรมบางอย่าง เขา รู้จักให้ทาน รู้จักให้อภัย รู้จักอดกลั้นแม้แต่กับลูกสุนัขและลูกแมวที่ระรานเขา ถ้าเห็นเช่นนั้น

เราจะไม่เสียเบงหาว่าเหวเพราะรู้สึกว่ามีเราคนเดียวที่ปฏิบัติ คนรอบตัวไม่ปฏิบัติ

และถ้าอยากจะมีเพื่อนมากๆ ก็อย่าลืมคุณธรรม ๔ ประการ
คือ การให้ การพูดให้น่ารัก การทำตนให้เป็นประโยชน์
และการมีความเสมอต้นเสมอปลาย

ทุกวันนี้ผมมีเพื่อนเฉพาะในที่ทำงานและเพื่อนบ้าน ไม่มีเพื่อนเที่ยวเตร่เฮฮา
แต่เพื่อนในทางธรรมมีมากจนนับไม่ถูกครับ
เพราะอาศัยคุณธรรม ๔ ประการนั่นเอง

(๒๐ ส.ค. ๒๕๔๒)

ถาม: มีเรื่องอยากจะทำบอกเล่าสู่กันฟังเล็กน้อยครับ
วันหนึ่งขณะที่อยู่บนรถ ใจจับอยู่กับภาพของลึนที่ปรากฏ
แล้วมันก็คะเนไปถึงเรื่องของรสที่สัมผัสแล้วก็รำพึงว่า
“ลึนก็อันเล็กๆ เท่านั้น แต่รสที่ลึนสัมผัสกลับยิ่งใหญ่
ครอบโลกครอบแผ่นดินนี้ นี่เป็นเพียงเพราะเรารู้ไม่ทันเท่านั้นเอง”
“หากเรามีสติดำรงอยู่ทุกเมื่อแล้ว รสจักครอบงำเราไม่ได้”
นานมาแล้วเคยสงสัยว่า “โลกคืออะไร” ลองคิดพิจารณาในเรื่องของโลก
จนใจเองนั้นอุทานว่า “ผัสสะคือโลก”
(ตรงนี้มีพระพุทธดำรัส ตรัสเอาไว้ด้วย ว่าผัสสะคือโลก มาพบในภายหลัง)
ก็เลยทำให้รู้ขึ้นมาอีกว่า “เพราะเรารู้ไม่เท่าทันในผัสสะนี้แหละ ผัสสะจึงได้หลอกเอา”
ผัสสะคือโลก โลกคือผัสสะ ความรู้ไม่เท่าทันผัสสะ คือความรู้ไม่เท่าทันโลก

ถ้าจะกล่าวสาธุเฉยๆ ก็รู้สึกจะน้อยไปหน่อยกับความเพียรของคุณ
จึงขอกว่าเพิ่มเติมเล็กน้อยครับ
เรื่องเหล่านี้ผมเคยพิจารณามานานนักหนาแล้ว

แท้ที่จริงโลกที่ใหญ่ั้น เราสัมผัสมันได้เพียงนิดเดียว นิดเดียวจริงๆ
เช่น ภาพของโลก ทั้งโลก ทั้งจักรวาล

ที่เราเห็นได้ก็เพียงแค่แสงสะท้อนของวัตถุเหล่านั้นเท่านั้น
เราไม่ได้สัมผัสกับสิ่งเหล่านั้นจริงจิงอะไรเลย

เสียงที่ได้ยิน ก็เพียงความสะเทือนที่แก้วหูคนเดียวเท่านั้น
กลิ่นในโลกมีมาก ก็ได้กลิ่นเพียงชนิดเดียว
รส ก็สัมผัสได้เพียงชนิดเดียว และซ้ำๆ ซากๆ
สิ่งที่มาสัมผัสทางกายแม้จะมีได้มากมาย แต่ที่มาสัมผัสเราจริงๆ ก็มีชนิดเดียว

ยิ่งความคิดนึกทั้งหลาย กระทบคิดจะเป็นเจ้าโลก
มันก็เป็นเหมือนภาพลวงตา เหมือนความฝันที่จิตคิดปรุงเอา
ไม่ได้เกี่ยวกับโลกเลย

เราสัมผัสโลกได้ชนิดเดียว แต่ความอยากมันมากกว่านั้นมากนัก
ดังนั้นชีวิตจึงเต็มไปด้วยความไม่สมอยาก
และความสามารถในการเสพของคนเราก็มีชนิดเดียว
แต่ความต้องการเสพนั้น มันไม่สิ้นสุด

เราสัมผัสโลกได้ชนิดเดียว โลกมันก็เป็นโลกของมันอยู่อย่างนั้น
แต่เรากลับคิดว่า เราเป็นเจ้าของ ครอบครองอะไรๆ ตั้งมากมาย
ทั้งที่กายของตนเอง ก็ครองไว้ไม่ได้จริง

(๒๐ ส.ค. ๒๕๔๒)

ถาม : ดิฉันใช้วิธีการเปิดเพลงเพราะๆ แบบที่ตัวเองชอบ
ฟังแล้วมีความสุข แต่ลองแยกใจออกมาอีกส่วนหนึ่งเป็นตัวผู้รู้
แล้วสังเกตดูจิตที่กำลังเป็นสุขไปกับเสียงเพลง
ทำอย่างนี้ได้กับอารมณ์ซาบซึ้งแล้ว ก็ฝึกดูจิตกับอารมณ์อื่นๆ ต่อไปเรื่อยๆ
จะทำให้ได้เรียนรู้ธรรมชาติของจิตมากขึ้น เข้าใจแบบซึมซาบได้มากขึ้น
แล้วจิตจะคลี่คลายตัวเอง หวันไหวน้อยลง
และไม่ต้องรู้สึกเจ็บปวดหัวใจได้ง่ายๆ กับอะไรๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตอีก

อุบายของคุณเข้าที่เชี่ยวชาญครับ

การที่เราดูจิตนั้น อย่าไปกังวลว่าสิ่งที่ถูกรู้จะดับหรือไม่ดับ
เพราะเราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อดับสิ่งที่ถูกรู้
หากแต่ปฏิบัติเพื่อจะรู้สิ่งที่กำลังปรากฏด้วยจิตใจที่เป็นกลาง
ก็จะเห็นเองว่าสิ่งนั้นแสดงไตรลักษณ์อยู่ตลอดเวลา

อย่าไปกังวลว่าในขณะที่นั้นจิตจะเป็นทุกข์ แล้วพยายามดับทุกข์
เพราะเราไม่ได้ดูจิตเพื่อดับทุกข์

หากแต่ดูเพื่อให้รู้ความจริงว่า

ทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร

ซึ่งเมื่อดูนานเข้าจะประจักษ์ชัดว่า

ทุกข์เกิดขึ้นเพราะจิตหลง / โทเล ไปยึดอารมณ์นั่นเอง
เมื่อจิตรู้ความจริงแล้ว จิตก็ยอมหาทางพ้นทุกข์ของเขาเอง
เรามีหน้าที่รู้เท่านั้น

ที่จริงจิตไม่เคยว่างจากอารมณ์

แม้อารมณ์หายาบจะดับไป เช่น ดูแล้วความโกรธดับไป

ความรู้สึกเฉยๆ ไม่มีอะไร ที่บางคนบอกว่า ว่างๆ

ที่เข้ามาค้นก่อนที่อารมณ์หายาบตัวใหม่จะจรมา

อันนั้นก็คืออารมณ์อีกตัวหนึ่ง

จิตไม่เคยปราศจากอารมณ์

เราปฏิบัติก็ไม่ใช่เพื่อไม่ให้จิตรู้อารมณ์

แต่ปฏิบัติเพื่อให้จิตฉลาด

ไม่หลงอารมณ์ที่กำลังไปรู้เข้า

ที่ว่าจิตฉลาดก็คือจิตเขารู้หรือริยสัจจ์

คือรู้ว่า ถ้าเมื่อใดจิตอยาก จิตยึด จิตก็ทุกข์

ถ้าจิตสักแต่รู้ ไม่อยาก ไม่ยึด ก็ไม่ทุกข์

ธรรมะเป็นเรื่องง่ายๆ ครับ
อย่าไปคิดมากจนซับซ้อนเลยครับ

(๒๒ ส.ค. ๒๕๔๒)

ถาม: คนเราเกิดมาทำไม เพื่ออะไร
เกิดมาก็เรียน เรียนจบก็ทำงาน ทำงานแล้วก็แต่งงาน
แต่งงานแล้วก็มียูก มียูกแล้วก็แก่ แก่แล้วก็เจ็บ เจ็บแล้วก็ตาย
นี่หรือคือชีวิต ชีวิตมีอะไรมากกว่านี้ไหม
ถ้าไม่มีแล้วเราจะมีชีวิตอยู่อีกทำไม
ตายเลยดีไหมจะได้ไม่ต้องทนทุกข์กับวงจรที่วุ่นวายมา

คำถามเรื่อง **เกิดมาทำไม** เป็นคำถามยอดนิยม
แต่หาคำตอบที่แน่นอนตายตัวไม่ได้
เพราะต่างคนต่างคิด ต่างคนต่างมีปัญหามาของตน

ถ้าเราสังเกตจิตใจของเราให้ดี เราจะพบว่า
ที่เราถามคำถามนี้ ก็เพราะเรารู้สึกอย่างแน่นแฟ้นว่า
เรามีอยู่ เราเกิดมาแล้ว เราจะทำอะไรดี

เพราะความสำคัญมันหมายอย่างจริงจังในความมีอยู่ของ **เรา** นี้แหละ
จึงเกิดทฤษฎีหรือความเห็นต่างๆ ขึ้นมามากมาย
เช่น (เรา) ตายแล้วเกิด (เรา) ตายแล้วสูญ
สิ่งนี้สมควรแก่เรา สิ่งนี้ไม่สมควรแก่เรา ฯลฯ

ผู้สนใจพระพุทธศาสนานั้น
แทนที่จะนั่งคิดว่า **เราเกิดมาทำไม**
(ซึ่งจะได้คำตอบที่วนเวียน หาข้อยุติแน่นอนไม่ได้
เพราะเป็นเพียงเรื่องของความคิดเห็น)

ลองเปลี่ยนเป็นการศึกษาพิจารณาลงไป
สิ่งที่เห็นว่าเป็นเรา คือกายกับใจ หรือชั้น ๕ นี้
เพื่อแยกแยะออกมาให้เห็นชัดๆ ว่า เรา มีอยู่จริงหรือไม่
อย่างนี้จึงจะได้ประโยชน์เต็มทีจากพระพุทธศาสนาครับ

อันนี้ผมเสนอในจุดยืนของชาวพุทธเท่านั้นครับ
แต่ไม่ใช่ว่าคำถามของท่านไม่ดี
เพราะคำถามว่าเกิดมาทำไมนั่นดีแน่
นักปราชญ์ทั้งหลายจึงถามกันมาโดยตลอด
เพียงแต่ถามแล้ว มันหาข้อยุติที่ชี้ว่าเป็น *ความจริง* ไม่ได้
เพราะจะได้เพียง *ความเห็น* เท่านั้น

(๒๕ ส.ค. ๒๕๔๒)

ถาม : ติดใจกับคำว่า “ฝันทั้งที่กำลังตื่น หลงว่ารู้ตัว”
ทำอย่างไรถึงจะตื่นจริงๆ ตื่นทันทีแบบไม่จัวเจียด
แล้วทำอย่างไรถึงจะรู้ว่าหลง กลัวจะหลงลึกไปเรื่อยๆ แบบเข่ารกเข้าพงคะ

ความไม่รู้จริง

ทำให้เรามอง “ชั้น ๕” เป็นกลุ่มก้อนอันหนึ่งอันเดียวกัน (ด้วยขนสัญญา)
คือทั้งกายทั้งจิตนี้แหละ รวมกันเป็น *ตัวเรา*

แต่เมื่อใดเริ่มมีปัญญา มอง *ตัวเรา* กระจายออกเป็นชั้น ๕

อาจจะเริ่มจากมอง *รูป (กาย) + นาม (รู้)*

กระจายต่อไปเป็น *รูป (กาย) + นามเจตสิก (เวทนา สัญญา สังขาร) + นามจิต*

หรือพูดง่ายๆ ว่า ชั้นทั้ง ๕ ถูกมองอย่างกระจายออกจากกัน

ความเห็นผิดว่ามี “ตัวเรา” ก็จะถูกทำลายไป

การที่จะสามารถมอง *ตัวเรา* ตามความเป็นจริง คือกระจายเป็นชั้น ๕ ได้นั้น
ก็อาศัยการเจริญสติปัญญานั้นเอง

เช่น เริ่มจากการรู้กายส่วนย่อยในกายส่วนใหญ่
ตัวอย่างเช่น รู้ลมหายใจ รู้ิริยาบถย่อย
โดยนามรู้ หรือจิตผู้รู้ เป็นคนละส่วนกับกายที่ถูกรู้
แค่นี้ก็เริ่มแยกขั้นแล้วครับ

เมื่อชำนาญมากขึ้น พอมีเจตสิกคือ เวทนา สัญญา สังขารเกิด
ก็สามารถรู้ว่ามีมันแยกออกไปเป็นคนละส่วนกับจิตได้อีก
แล้วบรรดาสิ่งที่ถูกรู้ทั้งปวงนั้น ก็แสดงความไม่ใช่เราออกมาต่อหน้าต่อตาตัวเอง

ผมเคยยกตัวอย่างให้พวกเราฟังกันบ่อยๆ คือเรื่องการรู้ **ความสงสัย**
โดยให้ **รู้เข้าไปที่ความรู้สึกสงสัยเลยทีเดียว**
และจะเห็นทันทีว่า **ความสงสัย ไม่เที่ยง**
คือระดับความเข้มของความรู้สึกสงสัยจะเหวี่ยงขึ้นเหวี่ยงลงตลอดเวลา
ดูนานๆ ไป ความสงสัยก็จะดับไป
อันนั้นมันแสดง **ทุกขัง** คือความทนอยู่ไม่ได้ให้เราเห็นแล้ว
และไม่ว่าความสงสัยจะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ หรือดับไป
ความสงสัยก็เป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้ ถูกดู มันไม่ใช่ “เรา”
ไม่มีความเป็น “เรา” ในความสงสัยนั้น
อันนี้คือการแสดง **อนัตตา** ให้เห็นต่อหน้าต่อตา

ธรรมเหล่านี้แสดงอยู่ในกายในจิตของเราตลอดเวลา
แต่เราไม่เคยฟัง **ธรรมในจิตของเราเอง** ด้วยการเจริญสติสัมปชัญญะ
เราชอบฟังกันแต่ธรรมที่อาศัยตาหู ฟัง คำสั่งสอนของผู้อื่นเท่านั้น
ซึ่งทำให้ไม่เคยเห็น **สภาวะ** ด้วยตนเอง
จึงไม่สามารถบรรลุมรรคผลกันได้

จิตที่หลงฝันทั้งที่ล้มตาก็คือ จิตที่หลงไปในความคิด
ไม่รู้สภาพธรรมคือ รูป หรือ นาม ที่กำลังปรากฏ
เช่น จิตเกิดความสงสัย ก็ไม่รู้ว่าจะสงสัย
แต่กลับหลงคิดเพื่อหาคำตอบมาแก้ความสงสัยนั้น

มาร (กิเลส) นั้นกลัวว่าเราจะมีสติสัมปชัญญะ มีปัญญาเอาตัวรอดได้
มันจึงหาอะไรๆ มาล่อให้เราลืมนั่นแหละ เผลอคิดเรื่อยเปื่อยไปเรื่อยๆ
ตรงนี้นั้นละเอียดพอสมควรครับ

ผมจึงกล่าวว่า ที่เห็นมาจากประสบการณ์นั้น ผู้ปฏิบัติส่วนมาก
กำลังเผลอฟังซ่านไปบ้าง กำลังเผลอเพ่งอารมณ์บ้าง
ที่จะมีความรู้ตัว รู้สึกแต่ว่ารู้อารมณ์จริงๆ นั้น หายากเหลือเกินครับ
ยิ่งคนที่คิดว่ากำลังกำหนดรูปนามนั้นแหละ สำคัญนัก
ส่วนมากกำลังหลงเพ่งรูปเพ่งนาม แต่คิดว่า สักว่ารู้อยู่
อาการของจิตระหว่าง “รู้” “เผลอ” และ “เพ่ง” นั้น มันแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง
ถ้าเข้าใจจำแนกตรงนี้ได้ ก็จะมีปฏิบัติได้ง่ายขึ้นมากครับ

(๒๗ ส.ค. ๒๕๔๒)

ถาม: เพิ่งเริ่มศึกษาธรรมะได้ไม่นาน ไม่ค่อยเข้าใจค่ะว่า
สมาธิเป็นการทำจิตใจให้สงบ วิปัสสนาเป็นการเจริญสติให้หลุดพ้นด้วยปัญญา
ไม่ทราบเป็นความเข้าใจที่ถูกต้องหรือเปล่านั้น
แล้วจะทราบได้อย่างไรว่าอันไหนคือการทำสมาธิหรือวิปัสสนา

รู้สึกเห็นใจ และเข้าใจความยากลำบาก
ในการทำสมาธิธรรม ของผู้เริ่มศึกษา
เพราะนี่ถึงสมัยที่ตนเองต้องตะเกียกตะกายศึกษาธรรม
ก็พบความลำบากเหมือนกัน
ไหนจะเป็นศาสตร์ที่ไม่เคยรู้จัก ไหนจะมีศัพท์เทคนิคมากมาย

สมาธิ นั้น ทำเพื่อให้จิตสงบครับ **หลักการ** มีสั้นๆ เพียงแค่
ทำอะไรให้จิตไปจดจ่อสงบอยู่กับอารมณ์อันเดียวโดยต่อเนื่อง
เช่น คำบริกรรม ลมหายใจ การเคลื่อนไหวร่างกายซ้ำๆ
เคล็ดลับ ที่จะทำให้เกิดความสงบง่าย ๆ ก็มีครับ

คืออย่าตั้งใจบังคับจิตรุนแรงเกินไป ให้รู้อารมณ์อันใดอันหนึ่งไปอย่างสบายๆ
จิตจะรวมสงบลงเป็นสมาธิได้ง่ายครับ

คราวนี้การที่จิตรวมลงเป็นสมาธินั้น มันมี ๒ ลักษณะ
ถ้ารวมลงไปแล้ว ยังมีสติ สัมปชัญญะ มีอุเบกขาอยู่ อันนั้นจัดเป็น **สัมมาสมาธิ**
หากสงบลงไปแล้วเกิดความเคลิบเคลิ้ม
จิตจมแช่อยู่ด้วย *ราคะ* ความพอใจในความสุขสบาย
หรือเคลิบเคลิ้มลิ้มตัวด้วยอำนาจของ *โมหะ*
อันนั้นไม่ใช่สัมมาสมาธิ

สำหรับวิปัสสนานั้น มี **หลักการ** คือ
ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง
เคล็ดลับ ที่จะทำให้รู้ตามความเป็นจริงได้
อยู่ตรงที่เราจะต้องเตรียมจิตให้พร้อมเสียก่อน
ให้รู้ว่า จิตไม่ใช่อารมณ์ จิตเป็นผู้รู้ อารมณ์เป็นสิ่งที่ถูกรู้
จิตทำตนเป็นเพียง **ผู้สังเกตการณ์อารมณ์ที่กำลังปรากฏ**
ดังที่อาจารย์แนบ ท่านมักพูดว่า ให้ทำตัวเหมือนคนดูละคร
อย่าโดดเข้าไปเป็นคนแสดงเสียเอง
คือรู้อารมณ์ใดๆ ก็สักแต่ว่ารู้ อย่าไปอินกับมัน

ถ้าจิตเป็นเพียงผู้สังเกตการณ์
ก็จะเห็นอารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปเป็นลำดับๆ
จนรู้ความจริงว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นนั้น ล้วนแต่ต้องดับไปทั้งสิ้น
จิตก็จะเริ่มปล่อยวางความยึดถือในสิ่งต่างๆ ลง
เมื่อแบกไว้น้อย ถือไว้น้อย
ทุกขมันก็น้อยลงไปเองครับ ไม่ต้องไปคิดเรื่องการดับทุกข์อะไรเลย

การเจริญวิปัสสนานั้น บางทีก็เรียกว่าการเจริญสติปัฏฐาน
ไม่ใช่การเอา สติเป็นฐาน นะครับ

แต่เอาอารมณ์คือกาย เวทนา จิต ธรรม เป็นเครื่องระลึกของสติให้ต่อเนื่อง หรือจะเรียกว่าเป็นฐานของสติก็ได้

การศึกษาธรรม ก็เหมือนศึกษาศาสตร์อื่นๆ นั้นแหละครับ

ตอนแรกที่ยังไม่เข้าใจก็ลำบากบ้าง

แต่ขอให้มีความพอใจที่จะศึกษาไว้เถอะครับ

เพราะถ้าพอใจเสียอย่างเดียว ก็จะเกิดความพากเพียร ความตั้งใจใคร่ครวญที่จะศึกษา ไม่นานก็จะเข้าใจได้ครับ ไม่เหลือวิสัยความสามารถของพวกเราหรอก

(๓๐ ส.ค. ๒๕๔๒)

ถาม: ทางสายกลาง ทำอย่างไรถึงจะเป็นกลาง

ทางสายกลางหรือความไม่สุดโต่งในการปฏิบัตินั้น

ต้องพิจารณาเอาที่จิตใจตนเองครับ

เพราะการปฏิบัติที่เป็นกลางของแต่ละคนไม่เท่ากัน

วิธีพิจารณาง่ายๆ ที่พระป่าท่านใช้กันก็คือ การสังเกตตนเองว่า

นอนแค่นั้นจึงจะพอ คือไม่่วงเหงาเพราะพักน้อยไป

ไม่ซึมเซาเพราะนอนมากไป กินแค่นั้นจึงจะทำความเพียรสบาย

อยู่ในอิริยาบถใด มากน้อยเพียงใด การปฏิบัติทางจิตจึงคล่องแคล่ว

แม้ “กลาง” ที่เป็นพฤติกรรมของแต่ละคนจะไม่เท่ากัน

แต่ความเป็นกลางทางจิตนั้น เท่ากันทุกคน

เช่น เป็นกลางคือ เป็นปัจจุบัน ไม่เอนเอียงไปข้างอดีต หรืออนาคต

เป็นกลางต่ออารมณ์ที่จิตไปรู้เข้า ไม่หลงยินดียินร้าย

และเป็นภาวะที่เหนือดี เหนือชั่ว เหนือความปรุงแต่งทั้งฝ่ายบวกและฝ่ายลบ

คือถ้าพบว่าจิตมีกิเลสแล้วเกลียด ก็สุดโต่งไปข้างหนึ่ง

ถ้าจิตหลงเชื่อ วิ่งตามกิเลส ก็สุดโต่งไปอีกข้างหนึ่ง

รวมความแล้วก็คือ จิตไม่มีความสุดโต่งในทุกๆ ด้าน
ระหว่างธรรมที่เป็นคู่ทั้งหลาย

สำหรับผู้ปฏิบัติในขั้นที่ละเอียดเข้าไปนั้น

นอกจาก ฐิ แล้ว ก็ไม่ใช่ความเป็นกลาง

เพราะในภาวะ ฐิ นั้น ศีลก็เป็นศีลอัตโนมัติ

สมาธิและปัญญาก็ประชุมลงที่เดียวกันเป็นอัตโนมัติ

ไม่ไหลไปสู่อดีตและอนาคต เป็นกลาง ปราศจากความยินดียินร้าย

สรุปแล้ว ทางสายกลางที่เป็นพฤติกรรมของแต่ละบุคคล

เป็นเรื่องที่ต้องสังเกตเอาเอง

ว่าทำอย่างไร อกุศลจะลดลง กุศลจะเจริญขึ้น

ส่วน “กลาง” ของจิตนั้น เหมือนกันทุกคน

คือ ฐิ ที่ไม่ *ปล่อยจิต* ให้เพลิดเพลินยินดีไปกับอารมณ์

หรือเพ่งอารมณ์ เพื่อ *บังคับจิต* ให้แนบกับอารมณ์อันเดียว

ที่กล่าวนี้ ผมกล่าวในเชิงของการปฏิบัติ

เพราะในเชิงปริยัตินั้น พวกเราก็คงทราบๆ กันดีอยู่แล้วทุกคน

(๑๘ ก.ย. ๒๕๔๒)

สันตินันท์ (พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช ในปัจจุบัน)

สารบัญ ←



ถาม - เหตุใดบางคนจึงเหมือนถูกขีดชะตาให้ต้องเป็นได้แค่บริวารหรือผู้รับใช้ ทั้งที่สติปัญญาก็ดี ความสามารถก็มาก แต่ต้นรันท่าไรก็ไม่อาจมีกินมีใช้ เป็นไทแก่ตนเองได้?

กรรมที่เหวี่ยงให้ไปเกิดในตระกูลต่ำ ต้องเป็นข้าทาสบริวารชนิดเลี้ยงไม่ได้ ต้นรันท่าไรนั้น ได้แก่การกตหว้ใช้ผู้ทรงศีล กตหว้ใช้พ่อแม่ หรือกตหว้ใช้ผู้คนจำนวนมาก คำว่า ‘กตหว้ใช้’ ในที่นี้ ผมหมายถึงการมีความคิดเหยียด มีใจเย่อหยิ่งจองทอง ถือสิทธิ์หรือถือนโอกาสที่อยู่ในฐานะเหนือกว่า วางอำนาจใช้สอยคนด้วยใจคิดข่มขี่ข่มเหง

โทษของการกตหว้ใช้ผู้คนเยี่ยงทาสเป็นจำนวนมาก ยังนับว่าเบากว่าการกตหว้ใช้พ่อแม่ด้วยน้ำจิตสกปรกเห็นพ่อแม่เป็นคนใช้ และการกตหว้ใช้พ่อแม่ไปทั้งชาติ ก็อาจได้น้ำหนักประมาณเดียวกันกับการกตหว้ใช้พระอรหันต์โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์สักกระยะหนึ่ง

บุญด้านอื่นอาจตกแต่งให้รูปร่างหน้าตาดีมีสติปัญญาใช้ได้ แต่บาปอันเกิดจากการกตหว้ใช้พ่อแม่และพระอรหันต์ จะกตตันดวงชะตาไว้ ไม่ให้เผยอขึ้นลิ้มตาอ้าปากเป็นตัวของตัวเองได้ไปทั้งชาติ แม้จะเพียรพยายามอย่างหนักขนาดไหนก็ตาม เนื่องจากพ่อแม่และพระอรหันต์เป็นของใหญ่ ทรงคุณสูงสุด ทำอะไรกับพวกท่านไว้เป็นประจำ จึงให้ผลคงเส้นคงวาไปทั้งชีวิตในชาติถัดมา

แต่ถ้าให้ววนเล็กน้อยๆในฐานะและโอกาสที่เหมาะสม กับทั้งเป็นไปด้วยความเกรงใจถ้อยทีถ้อยอาศัย อันนั้นก็ไม่เป็นไร ดังเช่นสมัยพุทธกาลก็มีชาวบ้านนิมนต์ให้พระพุทเจ้าและพระอรหันต์สาวกไปรับภัตตาหารถึงบ้าน หรือกระทั้งนิมนต์ให้ไปโปรดถึงที่อยู่ยามเป็นไข้หนัก ซึ่งพวกท่านก็ไม่ขัดแต่อย่างใด และชาวบ้านผู้ทำการนิมนต์ก็ได้บุญขึ้นสวรรค์และใช้เป็นบันไดต่อยอดไปถึงนิพพานกันอย่างครึกโครม

ขอให้เข้าใจด้วยนะครับว่าถ้ายากจนขั้นแค้นเพราะกรรมเช่นตระหนี่จัดและไม่รักษาศีล จำต้องบากหน้าไปเป็นบริวารผู้อื่นชั่วคราว อันนั้นจะคนละแบบกับบาปที่บีบคั้นให้ต้องเป็นข้าทาสรับใช้ไปตลอด เพราะถ้าเกิดในตระกูลต่ำ ยากจน แต่ขยันทำมาหากินโดยปราศจากบาปบีบคั้น ก็ยังมีสิทธิ์ลืมตาอ้าปากได้อย่างคนปกติอื่นๆครับ

ถาม – ถ้าใครได้รับความช่วยเหลือจากเรามากๆ เขาจะต้องเป็นคนใช้เราในชาติต่อไปหรือเปล่าครับ?

ไม่จำเป็นหรอกครับ คนที่ได้รับความช่วยเหลือจากคุณมากๆ โดยที่คุณเต็มใจเอง หยิบยื่นเอง อันนั้นก็ไม่ว่าเขาใช้สอยคุณแต่อย่างใด

การช่วยเหลือกระทั่งเขาซาบซึ้งน้ำใจคุณ และอาจยังไม่มีโอกาสตอบแทนเต็มเม็ดเต็มหน่วยในชาตินี้ จะมีผลอย่างไรในชาติถัดไปก็ขึ้นอยู่กับรูปแบบที่เขาได้รับความช่วยเหลือด้วย เช่น

๑) หากคุณช่วยเปลี่ยนเขาจากร้ายให้กลายเป็นดี ทุ่มเทแรงกาย แรงใจ และกำลังสมอง ทั้งหว่านล้อมให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง เห็นกงจักรเป็นกงจักร เห็นดอกบัวเป็นดอกบัว ตลอดจนพาไปกราบครูบาอาจารย์ผู้เป็นแสงสว่าง เป็นที่พึ่ง อย่างนี้เมื่อพบกันอีกในชาติถัดมาเขาจะเชื่อคุณ ยอมคล้อยตามคุณ ยกให้คุณเป็นผู้นำทางความคิด แม้ว่าเขาจะเป็นคนหัวรั้นมาตลอดชีวิต ไม่เคยยอมฟังใครเลยก็ตาม

๒) หากคุณช่วยเขาเปลี่ยนสถานการณ์ลำบากให้กลายเป็นสบายขึ้น เช่น ช่วยปลดหนี้ให้เขา ไม่ทำให้เขาต้องเสียบ้านเสียรถ หรือช่วยให้เขารอดจากคุก เมื่อพบกันอีกในชาติถัดมาเขาจะอยากช่วยเหลืออำนวยความสะดวกให้กับคุณ และมักมารู้จักกับคุณทันสถานการณ์ลำบากบางประการ เพื่อให้เขาแสดงฝีมือหรือน้ำใจช่วยเหลือ แม้ปกติเขาจะไม่ใช้คนมีน้ำใจเอื้อเฟื้อใครต่อใครเท่าใดนักก็ตาม

ย้่าว่าทั้งสองกรณีหลักๆข้างต้นเป็นไปได้ภายใต้เงื่อนไขที่ว่าผู้ถูกช่วยเหลือเขาซาบซึ้ง และสำนึกบุญคุณ ในความเป็นจริงความสำนึกบุญคุณจำฝังใจไม่ใช่ธรรมชาติของ สัตว์ทั้งหลาย เนื่องจากสัตว์ทั้งหลายติดอยู่กับธรรมชาติดิๆ คือเห็นแก่ตัว เอาเข้าตัว กะเกณฑ์ให้คนอื่นทำเพื่อตัว ฉะนั้นผลจากการช่วยเหลือและได้รับความช่วยเหลือ จึงไม่จำเป็นต้องมาในรูปแบบของการตอบแทนกันเสมอไป

มองภาพรวมคุณจะเห็นโลกนี้มีคนอยู่สองกลุ่มใหญ่ กลุ่มที่หนึ่งพร้อมจะแบมือ ขอความช่วยเหลือ กลุ่มที่สองยินดีจะยื่นมือให้ความช่วยเหลือ โดยกลุ่มแบมือขอมี ขนาดใหญ่มหาหิม่า ส่วนกลุ่มยื่นมือช่วยมีแค่มือเดียว แถมกลุ่มยื่นมือช่วยมีสิทธิ์ ถูกยกย้ายถ่ายเทมาเป็นกลุ่มแบมือขอได้ง่าย แค้เซ็ดหรือเจ็บใจหนักๆสักครั้งสอง ครั้ง ส่วนกลุ่มแบมือขอก็เป็นไปได้น้อยที่จะถูกยกย้ายถ่ายเทมาเป็นกลุ่มยื่นมือช่วย ต้องเกิดแรงบันดาลใจอย่างใหญ่หลวงกันจริงๆ

กลุ่มแบมือขอจะไม่มีโอกาสเป็นใหญ่ เป็นผู้นำ เพราะเสวยภพของนักฟิงพา ถ้า ได้เพื่อนเป็นพวกยื่นมือช่วย ตนเองก็จะมีศักดิ์ศรีต่อยกว่า และมักเป็นฝ่ายต้องอิจฉา ตาร้อนสารพัด ยากจะเขยิบขึ้นมามีความรู้สึกทัดเทียมเพื่อนได้

ส่วนกลุ่มยื่นมือช่วยนั้น เมื่อเสวยภพนักช่วยเหลือหลายชาติหลายสมัยเข้า ก็ ซักเสพดีรสสุขอันเกิดแต่มหากรุณาที่มีความเยือกเย็นไพศาลล้าลึก กระทั่งรักการ ช่วยเหลือผู้อื่นเป็นชีวิตจิตใจ บารมีเติบโตกล้ากลายเป็นนิสัยโพธิสัตว์ ซึ่งมีลักษณะเป็น ผู้เต็มไปด้วยความไยดีอาหารต่อสรรพสัตว์ อยากรื้อถอนสัตว์ออกจากห้วงสมุทรแห่ง ความทุกข์ จึงพลอยมีกำลังใจไม่จำกัดดุจห้วงมหาสมุทรแห่งความกรุณา เขาย่อมมี กำเนิดที่ใหญ่และเป็นผู้นำแทบทุกครั้ง เหมือนเกิดมามีหน้าที่ต้องช่วยคนจำนวนมาก แต่ขณะเดียวกันก็ได้รับความช่วยเหลือเป็นการตอบแทนจากทั่วทุกสารทิศเช่นกัน

ถาม - ผมสามารถบริจาคเงินให้ผู้เดือดร้อนครั้งละเป็นร้อยเป็นพันบาทได้โดยไม่เสียดายเลย แต่จะเสียดายมากถ้าต้องจ่ายเงินแค่สิบบาทซื้อขนมมาเลี้ยงเพื่อนร่วมงานซึ่งชอบกินขนมจุกจิก เพราะรู้สึกว่าเป็นการผลาญเงินโดยเปล่าประโยชน์ ช่วยแนะอุบายแก้ไขความตระหนี่ในเรื่องนี้ให้ผมด้วยครับ

กำลังใจในการให้ทานแต่ละครั้ง อย่างไรก็ตามไม่มีทางเท่ากันหรอกครับ เพราะทุกการให้ทานจะยั้งพั้งอยู่บนความคิด และความคิดก็เป็นสิ่งบังคับไม่ได้ ต้องถูกปรุงแต่งขึ้นมาด้วยปัจจัยหลายอย่าง

โดยมากถ้าคุณยังไม่มีน้ำจิตตามอุดมคติพุทธ คือเผื่อแผ่ได้แบบปราศจากเงื่อนไขยังไม่อาจคิดให้เพื่อเอาความสุขทางใจอย่างเดียวจริงๆ ก็ย่อมอดเสียดายของไม่ได้ โดยเฉพาะถ้าเพื่อนๆ เห็นแก่กิน เอาแต่ได้ ชอบของฟรีแต่ไม่ชอบให้อะไรใครฟรีๆ ความเห็นแก่ตัวของพวกเขาย่อมเป็นคลื่นรบกวนใจคุณ ชวนให้นึกอยากหวงของตามพวกเขาได้

หรือแม้เพื่อนๆ ของคุณไม่ใช่พวกเห็นแก่ได้ แต่ความคิดของคุณก็อาจติดข้องโดยไม่รู้ตัว เช่นนึกทบทวนว่าคนนั้นคนนี้เคยให้อะไรคุณมาบ้าง ตลอดจนรู้สึกอยู่ในส่วนลึกว่าคุณและเพื่อนที่ออฟฟิศต่างก็มีหน้าที่ทำงานเลี้ยงปากเลี้ยงท้องเหมือนกัน มีอิสระในการจับจ่ายใช้สอยเหมือนกัน ถ้าเราต้องเป็นฝ่ายให้ก็เหมือนโดนคนฐานะเดียวกันเอาเปรียบ เมื่อใจเล็งเรื่องได้เปรียบเสียเปรียบก็ต้องหวั่นไหวเหมือนกวนน้ำให้ขุ่น ไม่อาจตั้งมั่นเป็นทานที่ใสสะอาดเต็มร้อย

แตกต่างจากตอนที่คุณพบผู้ตกทุกข์ได้ยากหรือเดือดร้อนจนตัว สิ่งที่ออกมาจากเขาย่อมไม่ใช่กระแสความเห็นแก่ตัว แต่เป็นคลื่นความทรमानกายทรमानใจ ที่อาจปลุกสำนึกแบบมนุษยในคุณได้อย่างแรง ความคิดช่วยเหลือจึงเป็นไปด้วยความบริสุทธิ์ ความอิมบุญจะไม่ทำให้คุณรู้สึกเสียดายแม้แต่นิดเดียว

หากถามถึงอุบายแก้ความตระหนี่ ก็ขอให้ถือเอาความอิมใจจากการบริจาคแบบไม่เสียดายเป็น ‘ทุนตั้งต้น’ แล้วกันนะครับ เมื่อใดบริจาคอย่างไม่เสียดาย มีความแช่มชื่นโสมนัส ให้คิดทุกครั้งว่าขอความแช่มชื่นโสมนสนี้ จงเป็นน้ำล้างยางเหนียวอันได้แก่ความตระหนี่ที่กุมจิตคุณไว้เหนอะหนะ

ครั้งต่อไปไม่ว่าจะให้คุณแก่คนเดือดร้อน หรือคนที่ยังเห็นแก่ตัว ก็ขอให้สังเกตจิตตนเองเป็นหลัก ให้เมื่อใด เข้มขึ้นเมื่อนั้น เอาความพอใจกันตรงนั้น หากรู้สึกว่าการทำอะไรไม่ได้ ก็อนุญาตให้ระลึกถึงอาการของจิตที่ให้แก่แล้ว เข้มขึ้น คุณน่าจะจำได้ชัดว่าการสละให้อย่างไม่มีเงื่อนไขเป็นอย่างไร แล้วก็ยังสามารถทำได้อีก แม้กับคนเห็นแก่ตัวอันไม่น่าเป็นที่ตั้งของความเข้มแข็ง

กล่าวโดยสรุปคือใจคุณเล็งไปที่อะไรเป็นใหญ่ ความรู้สึกนึกคิดก็แปรไปตามนั้น หากใช้ใจเล็งใจ เล็งที่อาการ ‘คิดให้’ หรือเล็งที่ความเบาสบายเบิกบาน ตั้งความพอใจในกุศลจิต พิจารณาว่าจิตอันเป็นทานคือของดีที่ได้กับตนเอง ตลอดจนหมั่นระลึกว่าการฝึกให้ทานจนติดเป็นนิสัยจะพาสบายทั้งวันนี้วันหน้า เช่นนี้ในที่สุดคุณจะไม่คิดเล็กคิดน้อย ใจเล็กเล็งความได้เปรียบเสียเปรียบอย่างสิ้นเชิง

คนเราทำกรรมทั้งที่เป็นบุญและเป็นบาปอยู่บนความไม่รู้ พระพุทธองค์เคยตรัสไว้ว่าถ้ารู้เหมือนพระองค์ว่าผลแห่งทานที่ทำเป็นนิสัยแล้ว มีอานิสงส์ยิ่งใหญ่เพียงใด ทุกคนคงให้คนหรือสัตว์อื่นบริโภคก่อนตนเองทุกครั้งเป็นแน่แท้ครับ

ถาม - การทำบุญลับหลังคนอื่นจะได้อานิสงส์เหนือกว่าการทำบุญแบบให้ใครต่อใครรู้ทั่วๆหรือไม่ครับ?

ก็ไม่แน่เสมอไปครับ เพราะการทำบุญลับหลังคนอื่นแค่เป็นประกันว่าคุณไม่ได้จะทำเอาหน้า ทว่าไม่ได้เป็นประกันว่ากำลังใจของคุณจะมากหรือน้อย ทำแล้วเกิดโสมนัสอย่างไรหรืออย่างเล็ก หลายคนปิดทองหลังพระ แอบทำบุญไม่ให้ใครรู้เป็นประจำ แต่ก็ด้วยเจตนาหวังบุญ คิดว่าตนเองจะได้บุญกองโตไว้คนเดียว อย่างนี้ก็นับเป็นการทำบุญด้วยความโลภ มีจิตใจคับแคบแล้ว

ตรงข้ามกับบางคน แม้ทำบุญแบบอยากให้คนอื่นรับรู้ว่ามีฉันทำนะ ฉันทึ่ใจบุญนะ แต่ก็เกินไปด้วยเจตนาอยากให้ผู้อื่นชื่นชมในบุญตามตน หรือเกิดแรงบันดาลใจอยากทำบุญให้เข้มแข็งอย่างตนบ้าง

ความคิดของคนเราเป็นไปได้สารพัดครับ ก่อกรรมด้วยความคิดอย่างไรก็รับผลตามนั้น คนและสัตว์จึงมีรูปร่างหน้าตา โชคชะตาราศีต่างกัน得不จำกัดดั่งที่เห็นใครครับ

ถาม - เวลาเห็นคนอื่นมีเงินทำบุญเยอะๆแล้วอยากทำบ้าง แต่ก็กังวลเพราะอยากจน แม้ทราบว่าจะบุญอยู่ที่ใจ ให้น้อยก็ได้ แต่คิดทุกทีว่าให้น้อยก็ได้น้อย จิตใจห่อเหี่ยวไม่ปลื้มบุญเลย ไม่ทราบจะคิดอย่างไรให้กำลังใจเพิ่มขึ้น

ขอให้มองเป็นภาพรวมไปเลยครับ ลองถามตัวเองเป็นข้อๆอย่างนี้

๑) คุณ ‘ชอบให้’ หรือ ‘ไม่ชอบให้’ ความชอบนั้นแหละคือใจจริง ถ้าคุณมีใจจริงเป็นการให้ อย่างไม่จืดก็ต้องเปิดโล่ง ต้องสว่างไสว ใจไม่มีความตระหนี่อันเป็นเครื่องเศร้าหมองในปัจจุบัน กับทั้งมีหลักประกันให้อยู่ดีมีสุขในอนาคต เพราะภาพหรือภาวะแห่งชาติภูมิเกิดจากการสร้างของจิต เมื่อจิตชอบให้ก็ย่อมเคลื่อนเข้าไปอยู่ในภาพของผู้มีสมบัติมาก เพื่อจะให้ต่อได้อีกหลายๆ

๒) คุณ ‘ให้เป็นประจำ’ หรือ ‘นานๆให้ที’ สมมุติว่ามีแมวจรจัดเข้ามาบ้านปีนเบียนเป็นขาประจำในบ้าน เพียงคุณเจียดเงินวันละ ๕ บาทเป็นค่าขนมแมวไปเรื่อยๆ หนึ่งปีแล้วจะไม่ใช่ ๕ คุณ ๓๖๕ หรือกนะครับ เพราะชีวิตแมวหนึ่งปีซื้อไม่ได้ด้วยเงินเพียงสองพันบาท แต่ต้องกำลังกายกำลังใจเป็นจำนวน ๓๖๕ ครั้งด้วย กำลังกายและกำลังใจทั้ง ๓๖๕ ครั้งนั้น กุ้ย้มมาจากธนาคารไหนๆไม่ได้ ต้องผูกขึ้นจากศรัทธาในการทำทานสถานเดียว

ตัวตนใหม่และความสงบของใจในระยะยาวนั้นแหละ คือรางวัลที่ได้รับจากการเสียสละอย่างสม่ำเสมอ ฉะนั้นให้ไปเท่าไรไม่เห็นนำคำนึง หันมาคำนึงเถอะว่าคุณได้ตัวตนใหม่และความสงบของใจเป็นเครื่องตอบแทนหรือเปล่า ถ้าได้มา ก็ของจำไว้ว่าคุณได้มากกว่าให้ไปเกินจะนับ เพราะสิ่งที่คุณให้นั้นเป็นสมบัติภายนอก แต่สิ่งที่ได้มาเป็นสมบัติภายในซึ่งอยู่ติดตัวตลอด ๒๔ ชั่วโมง และจะเป็นสมบัติขึ้นเดียวที่ติดตามไปแม้กายนี้แตกทำลายลงแล้วครับ

ถาม - ฟังจากที่คุณตั้งตฤณอธิบายอานิสงส์ของท่านและศีลมา ดูเหมือนให้ผลเหมือนเป็นอันเดียวกัน อยากทราบว่าตกลงทานกับศีลคือสิ่งเดียวกันหรือ จึงให้ผลเหมือนกัน?

ทั้งทานและศีลเป็นเครื่องปรุงแต่งจิตให้อ่อนโยน มีความสว่างไม่มืดทึบ มีความเปิดกว้างไม่คับแคบ เป็นปัจจัยเกื้อหนุนกันและกัน เช่น เมื่อทำทานจนชอบเป็นผู้ใจ ย่อมกระดากแม้จะเป็นผู้รับสักครั้ง ไหนเลยจะรื้ออ่านผิดศีลขโมยของใครมาเป็นของตน

คนเรามีสมบัติหลายแบบ เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสชี้ความจริงให้แก่เหล่าคนร่ำรวย ท่านก็กล่าวว่าศีลคือสมบัติชนิดหนึ่ง ผู้มีศีลเป็นสมบัติ คือถึงพร้อมด้วยศีลโดยเจตนา เว้นขาดจากความชั่ว ย่อมรับอานิสงส์ ๕ ประการคือ

- ๑) ได้กองโภคทรัพย์ใหญ่หลวง
- ๒) ชื่อเสียงอันดีงามของคนไปถึงพร้อมด้วยศีลย่อมเฟื่องฟูไป
- ๓) เป็นผู้แก่กล้าไม่ขวยเขินในการเข้าที่ชุมชน ไม่ว่าจะไปไหนเหล่าใด
- ๔) ไม่หลงเลอะเทอะขณะกำลังจะตาย
- ๕) เบื้องหน้าหลังจากกายนี้ดับลง ย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์

สรุปคือถือศีลดีๆ ได้ทั้งเงิน ได้ทั้งชื่อเสียง ได้ทั้งความเชื่อมั่นในตนเอง ได้ทั้งสติ ได้ทั้งสวรรค์ ซึ่งก็ไม่แตกต่างจากการทำทานดีๆ แต่อย่างใดเลยครับ (อานิสงส์ของศีลไม่ใช่ว่ามีแค่ ๕ ข้อเท่านั้น ยังมีผลเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาชาติตระกูล สติปัญญา และอื่นๆทั้งหมด ที่พระพุทธองค์ตรัสนี้เพื่อให้เห็นอย่างถูกต้องเกี่ยวกับสมบัติภายนอกและสมบัติภายในเท่านั้น)

เรื่องของเรื่องคือหาคนที่พร้อมบริบูรณ์ทั้งทานและศีลได้ยาก บางคนชอบทำทานแต่ไม่ชอบรักษาศีล บางคนชอบรักษาศีลแต่ไม่ชอบทำทาน ผลเลยออกมาลึกลับอย่างที่เห็นโดยทั่วไป เช่น บางคนสุดหล่อสุดสวย แต่ยากจนและมีเครื่องยั่วให้อาตวไปขาย บางคนฐานะดีมีปัญญาครบ แต่ขี้ริ้วขี้เหร่จนเป็นปมด้อยไปทั้งชาติ

หากพบเจอคนที่มึนพร้อมไปทุกด้าน ทั้งรูปร่างหน้าตา ความภูมิใจในเพศแห่งตน ฐานะการเงิน เกียรติยศชื่อเสียง ตลอดจนสติปัญญาความรู้ความสามารถ ก็ขอให้ทราบเถิดว่าในอดีตพวกเขาบำเพ็ญทั้งทานทั้งศีลไว้ไม่บกพร่องครับ และการทำทานรักษาศีลในปัจจุบันของพวกเขา ก็จะเป็นตัวกำหนดต่อไป ว่าข้างหน้าจะยังคงเลิศเลอสมบูรณ์แบบเหมือนที่เห็นอยู่หรือไม่

ถาม - ตามความเข้าใจ คนที่ฆ่าตัวตายนั่นถือว่าบาปมาก เกิดมาก็ชาติก็จะทำให้ตนเองคิดฆ่าตัวตายตลอด แล้วอย่างนี้เขาจะหลุดพ้นจากกรรมนี้ได้ยังไง?

คนฆ่าตัวตายมีหลายแบบครับ ขอจำแนกตามวิธีคิดแบบคนตั้งใจจะตาย โดยไม่มีโรคหรืออาการประสาทหลอนเข้ามาเกี่ยวข้องดังนี้

๑) คิดดับชีวิตหนีความทุกข์

เป็นการฆ่าตัวตายที่พบเห็นบ่อยสุด น่าจะกล่าวได้ว่าเกิน ๙๐% ของการฆ่าตัวตายเข้าข่ายหนีทุกข์ทั้งสิ้น

ทุกข์มีหลายแบบ ทุกข์เพราะโรคภัยไข้เจ็บ ทุกข์เพราะทณภาวะกดดันทางใจไม่ไหว ทุกข์เพราะความเบียดเบียนจนไม่เหลือชีวิตชีวาเลยสักนิด ฯลฯ กล่าวโดยสรุปคือเกลียดทุกข์มาก ผู้ฆ่าตัวตายด้วยความเกลียดทุกข์ ย่อมได้ชื่อว่าจิตมีมูลเป็นโทสะ

การฆ่าตัวตายหนีทุกข์มักมีจิตที่เศร้าหมองเป็นทุน และเมื่อถึงเวลาปลิดชีพตนเองก็ต่ออาศัยโทสะขึ้นแรงกล้าเป็นตัวขับเคลื่อนให้ลงมือกระทำอัตวินิบาตกรรมสำเร็จ ฉะนั้นคงไม่ต้องเดากันเลยว่าจิตจะเป็นกุศลหรืออกุศล เพราะแน่นอนว่าต้องเป็นอกุศลเต็มๆ เรียกว่ามีติดกันแบบแน่นๆนั่นแหละ

มองเผินๆคุณหลายคนอาจคิดว่าคนฆ่าตัวตายเขาปล่อยวางได้ เขาไม่เสียดายชีวิต และกล้าหาญที่จะเผชิญความตายแล้ว แต่หากคุณเห็นอาการของจิตคนจริงๆ ก็จะ

พบว่า เป็นตรงข้ามเลยครับ คนคิดฆ่าตัวตายหนีทุกข์นั้นขาดความกล้าที่จะเอาชนะทุกข์ และจิตเขาก็ยึดมั่นถือมั่นอย่างเหนียวแน่นว่าการตายเร็วเป็นของดี การจบชีวิตเป็นเรื่องต้องเร่งรีบ

ความยึดมั่นถือมั่นอย่างรุนแรงในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มักเป็นนิสัยติดตัวข้ามภพข้ามชาติเสมอ นั่นเองคนที่เคยฆ่าตัวตายมาก่อนจึงมีแนวโน้มที่จะต้องฆ่าตัวตายอีก การฆ่าตัวตายซ้ำจึงไม่ใช่เพราะเป็นผลกรรมที่เกิดจากการเคยฆ่าตัวตาย แต่เป็นความยึดมั่นถือมั่นว่าการตัดช่องน้อยแต่พอตัวคือของดีต่างหาก

พวกที่ไม่สู้ชีวิตยอมได้ชื่อว่าอ่อนแอกับการมีชีวิต ยอมแพ้ชีวิต เพราะฉะนั้นรูปชีวิตต่อไปก็มักมีพื้นนิสัยอ่อนไหวไม่ยากทนอะไร โดนเหยียบโดนย่ำนิดๆหน่อยๆก็อยากยอมแพ้ชีวิตอีกและอีก

แล้วมีความจริงอยู่อย่างหนึ่งนะครับ หนี้เงินนั้นหนีได้ แต่หนี้กรรมนั้นไม่มีทางเลย หากยังใช้หนี้กรรมไม่หมดแล้วคิดหนี ก็ต้องไปใช้หนี้ต่อในอบายภูมิ ซึ่งจะแหยกว่าเดิมมาก แถมเมื่อบุญเก่าตามมาซ้อนทับ เมื่อเกิดเป็นมนุษย์อีกก็ต้องเจอเรื่องน่าท้ออีก อยากฆ่าตัวตายอีก

การเวียนฆ่าตัวตายซ้ำซากประเภทนี้ จะยุติได้ก็ด้วยเหตุปัจจัยอันเป็นตรงข้ามกัน นั่นคือต้องเกิดเป็นมนุษย์สักชาติหนึ่ง พบกับญาณมิตรหรือครูผู้ชี้ทางตรงทำความเข้าใจเรื่องกรรมวิบาก บ่มเพาะความเข้มแข็งให้กับจิตใจ ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าการปลิดชีพหนีทุกข์เป็นของดี มองเห็นการตายแบบเศร้าหมองโดยความเป็นโทษเป็นภัย เป็นการหาเรื่องลงอบาย เท่านั้นจิตใจก็จะเข้มแข็งขึ้น

เมื่อตัดสินใจไม่ฆ่าตัวตายทั้งที่สถานการณ์บีบบังคับให้คิดอยากฆ่าตัวตายแล้ว ก็จะถอนตัวออกมาจากภพของนักฆ่าตัวตายทีละครั้ง ทีละหน จนกระทั่งเข้มแข็งอดทนได้ในทุกสถานการณ์ ภายในชาติเดิมนั้นเองเขาก็มีสิทธิ์หลุดจากภพของนักฆ่าตัวตายได้อย่างเด็ดขาด แม้เกิดใหม่เผชิญทุกข์ก็จะไม่คิดหาทางออกตื่นๆด้วยการฆ่าตัวตายอีก

๒) คิดหวังภพหน้าตามความเชื่อ

เป็นการฆ่าตัวตายที่ไม่เห็นได้บ่อยนัก แต่ก็มียุ่เรื่อยๆ และถ้าความเชื่อแบบใด ล้ำสมัย ก็จะมี ความเชื่อใหม่ๆ ที่ทันยุคทันสมัยมาชวนคนไปฆ่าตัวตายได้ตลอด

ไม่ว่าจะเป็นความเชื่อแบบไหน ลงถ้าทำให้ตัดสินใจทิ้งชีวิตได้ ก็แปลว่าต้องมีมูลเหตุล่อใจ ไม่ว่าจะหวังสวรรค์ หวังบูชาชาน หรือหวังไปเป็นเพื่อนมนุษย์ต่างดาว กล่าวโดยสรุปคืออยากได้ภาวะหลังความตายตามที่ตนเองเชื่อ ผู้ฆ่าตัวตายด้วยหวังพบสุข ย่อมได้ชื่อว่าจิตมีมูลเป็นโลกะ

เมื่อยังไม่ถึงเวลาตาย แต่รีบอยากตายเอาถ้วย จิตย่อมเหนียวเหนอะหนะด้วย ยางคือตัณหา มีโลกะแรงกล้าพอจะตัดชีวิตมนุษย์ทิ้ง ฉะนั้นจึงต้องบอกว่าเขาตายด้วยอุศลจิตอย่างแน่นอน ขึ้นชื่อว่าอุศลย่อมต้องมีดี ส่วนจะมีดีมากหรือมีดีน้อย ก็ขึ้นอยู่กับแนวคิดความเชื่อของแต่ละเจ้า เช่นฟังเขามาว่าถ้าเช่นชีวิตบูชาชานชานจะมอบธิดาให้เซยชมอย่างสนุก อันนั้นจะมีดีกว่าพวกที่ฆ่าตัวตายหวังไปเป็นสหายแห่งเวทดาหรือมนุษย์ต่างดาว เพราะรู้ทั้งรู้ว่าชานเป็นสัญลักษณ์แห่งความไม่ละอายบาป

ความยึดมั่นผิดๆ มีทิฏฐิผิดๆ ย่อมติดตัวนักฆ่าตัวตายไปแม้กายนี้แตกดับแล้ว ฉะนั้นจึงมีโอกาสสูงที่เขาจะพบกับครูผู้สอนผิด สอนให้คิดตัดช่องน้อยแต่พอตัว แล้วก็หัวอ่อนเชื่อง่ายตามไปโดยไม่นี้กอยากคัดค้านอีก

เดรัจฉานก็มีความเชื่อในการดำรงชีวิตของพวกมันอย่างหนึ่ง เปรตก็มีความเชื่อในการดำรงชีวิตของพวกมันอย่างหนึ่ง เทวดาก็มีความเชื่อในการดำรงชีวิตของพวกท่านอย่างหนึ่ง ในภพภูมิเหล่านั้นไม่อาจเปลี่ยนแปลงความเชื่อได้ เนื่องจากวิบากเก่า บันดาลร่าง บันดาลสิ่งแวดล้อม และบันดาลจิตสำนึกให้คงเส้นคงวาตั้งแต่เกิดจนตาย จึงมีความยึดมั่นและความเชื่อที่ยากจะมีอะไรมาปรับเปลี่ยน

แต่สำหรับภพมนุษย์นั้นถือว่าโชคดีกว่าสัตว์เหล่าอื่น เพราะร่างกายปรวนแปรได้เรื่อยๆ สิ่งแวดล้อมปรวนแปรได้เรื่อยๆ มีการเรียนรู้เพิ่มขึ้นได้เรื่อยๆ กับทั้งจดจำดีดีกรรมในชาติปางก่อนไม่ได้ เสมือนมีชีวิตอยู่แค่ชาติเดียวครั้งเดียว จิตสำนึกและความ

คิดอ่านจึงปรวนแปรไปได้เรื่อยๆเช่นกัน ฉะนั้นขอเพียงมีโอกาสเจอครูผู้นำทางถูกทางตรง ทางสว่างมาล้างมิถุนาที่เกาะๆออกจากใจได้ ก็ชะหยุดโลก หยุดฆ่าตัวตายหวังภพภูมิกันในทันทีที่เข้าใจถูก เข้าใจตรง เข้าใจกระจ่างสว่างแจ้งเต็มภูมิ

๓) คิดใช้การตายของตนสงเคราะห์ผู้อื่น

เป็นการฆ่าตัวตายที่มีโอกาสเห็นได้น้อยที่สุด คุณต้องเกิดเป็นมนุษย์หลายๆชาติ จึงอาจเจอคนใกล้ตัวจบชีวิตตนเองเพื่อคนอื่นสักครั้ง

เรื่องตัวอย่างที่มียกมาอ้างอิงกันมากเห็นจะได้แก่ฤๅษีตนหนึ่ง เห็นจากปากเหวว่าแม่เสื่อหิวกำลังจะกินลูกของตัวเอง จึงเกิดความเวทนา โดดเหวด้วยความตั้งใจ สละร่างของตนเป็นอาหารให้แม่เสื่อ

ความจริงฤๅษีไม่ได้อยากจะตาย ชนวนเริ่มต้นมาจากความเมตตาอยากสงเคราะห์ จึงไม่ใช้การ ‘ฆ่าตัวตายเพื่อตนเอง’ ควรเรียกว่าเป็นการ ‘ยอมตายเพื่อผู้อื่น’ มากกว่า กล่าวโดยสรุปคือถ้าสละเลือดเนื้ออันเป็นที่รักของตนเองให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นได้ ไม่มีความคิดหนีทุกข์หรือหวังภพภูมิอื่นแอบแฝง ย่อมได้ชื่อว่าจิตมีมูลเป็นเมตตา

เมตตาจิตที่ยอมสละชีพเพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่นได้นั้น ต้องมีความห้าวหาญหนักแน่นมั่นคงยิ่งยวด เมื่อกระแสเมตตาการุณย์บวกเข้ากับความหนักแน่นมั่นคง จึงรวมดวงเด่นเป็นฉนวน หลังกายดับจึงเข้าสู่ความเป็นสหายแห่งพรหม ซึ่งอยู่เหนือกามภูมิ สูงส่งประณีตกว่าเทวดานางฟ้ามากมาย

ผู้ที่สละชีพเพื่อคนอื่นได้นั้น เกิดใหม่จะมีใจใหญ่ สามารถทำอะไรเพื่อคนอื่นโดยไม่เห็นแก่ตนเอง ทว่าก็ไม่จำเป็นต้องติดนิสัยสละชีพซ้ำๆทุกชาติ เนื่องจากแต่ละสถานการณ์เลวร้ายมีหนทางช่วยได้หลากหลาย ไม่จำเป็นต้องทิ้งชีวิตพลีชีพเป็นทานเสมอไป

อย่างเช่นท่านฤๅษีในตัวอย่างข้างต้นนั้น ท่านก็เห็นว่าตนเองมีอายุพอสมควร สั่งสอนสานุศิษย์มานานพอ ไม่มีอะไรข้างหลังให้เป็นห่วง ท่านจึงไม่อาลัยไยดีในโครงกระดูกฉาบเนื้อที่รอวันผุพังในเร็ววันนั้น แต่หากท่านยังหนุ่มแน่น ยังไม่บำเพ็ญ

ตบะจนบรรลุตามจุดมุ่งหมายใหญ่ของชีวิต ท่านก็อาจขมความสงสารไว้ รักษาเลือดเนื้อไว้ทำประโยชน์ให้ถึงที่สุดเสียก่อน

ความจริงยังมีวิธีสละชีพอีกหลายแบบ ขอกล่าวเปรียบเทียบไว้ด้วยการสละชีพเพื่อคนอื่นไม่จำเป็นต้องมีมหากุศลจิตเป็นจิตสุดท้ายเสมอไป อย่างเช่นบางท่านรู้ตัวว่าเป็นคนดั่ง ถ้าฆ่าตัวตายจะเป็นข่าวใหญ่เรียกร้องความสนใจจากประชาชนสามารถกดดันให้แก้กฎหมายผิดๆได้ ถ้าหากจิตยังเคลือบอยู่ด้วยความเศร้าหมองมีความท้อใจกับกระบวนการยุติธรรมอยู่ อันนี้ก็ตั้งมั่นเป็นฌานแบบท่านฤๅษีไม่ได้ นะครับ ให้เป็นกุศลที่สุดก็ได้แค่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ ต่อสู้เรียกร้องความถูกต้องกันใหม่อีก

สรุปโดยรวมแล้ว การฆ่าตัวตายหรือการยอมตายเริ่มมาจากวิธีคิดที่แตกต่าง มีความเป็นไปได้หลากหลาย ไม่ใช่อะไรที่ตายตัว

คุณอาจเคยได้ยินมาว่าถ้าฆ่าตัวตายครั้งหนึ่ง จะต้องฆ่าตัวตายซ้ำอีก ๕๐๐ ชาตินั้น เป็นเพียงความเชื่อที่สืบทอดกันมานะครับ ไม่ใช่ความจริงอันเป็นสากล โบราณจารย์ท่านเพียงระบุไว้คร่าวๆเพื่อให้เห็นความน่ากลัวของการฆ่าตัวตาย ว่ามีผลให้จิตใจอ่อนแอและต้องปลิตชีพตนเองอีกครั้งแล้วครั้งเล่า ถ้าเป็นกฎตายตัวว่าฆ่าตัวตายหนึ่งครั้งต้องฆ่าตัวตายซ้ำอีก ๕๐๐ หน อย่างนี้มีแปลว่าต้องเอา ๕๐๐ คุณเข้าไปในการฆ่าตัวตายแต่ละครั้งไม่มีที่สิ้นสุดหรือ?

ชีวิตเป็นของมีค่า ได้มาโดยยาก หากคุณไม่เห็นค่า ชีวิตก็ไม่จ้อและยินยอมให้ทำลายได้ง่ายๆ แค่อามือออกปากกุดจุมูกเดียวเดี๋ยวก็ม่องเท่งแล้ว แต่การพยายามเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดานี้สิ คุณต้องสั่งสมบุญกุศลกันหรือไหลโคลย้อยแรมปีเลยล่ะกว่าจะได้มา

ถาม - ในคัมภีร์กล่าวว่าพระโพธิสัตว์มักกำหนดจิตเคลื่อนจากสวรรค์ลงมาเกิดเป็นมนุษย์ ซึ่งก็น่าจะเท่ากับฆ่าตัวตาย อย่างนี้ไม่เป็นบาปหรือคะ?

ขอให้พิจารณาว่าเทวดาโพธิสัตว์ท่านตั้งใจลงมาทำประโยชน์ ไม่ได้อยากหนีสวรรค์ด้วยความโกรธเกลียดภาวะของตน แล้วก็ไม่ใช่โลภหวังลงมาเสวยสุข หากเปรียบแล้ว ก็คงประมาณแพทย์ใหญ่ฐานะมั่งคั่ง มีคฤหาสน์ มีเบนซ์ มีชื่อเสียงเกียรติยศ คิดสละสมบัติทั้งหมดไปบำเพ็ญประโยชน์ รักษาคนไข้แถวบ้านนอกที่แร้นแค้นหาความสบายมิได้

การละจากที่สูงลงมาหาที่ต่ำนั้นเป็นเรื่องง่าย อย่างตอนนี้ถ้าคุณเอามีดจิ้มพุงด้วยความคิดอยากไปเกิดเป็นลิง กรรมจะจัดสรรให้คุณได้เข้าท้องลิงทันที เพราะสภาพของลิงต่ำกว่า ทำประโยชน์อะไรไม่ได้ ประกอบกิจอันเป็นกุศลยาก จะฝึกฝนอะไรก็ต้องมีมนุษย์ที่ฉลาดกว่ามาฝึกให้ แล้วจะเรียนรู้พัฒนาจิตใจเพื่อดับทุกข์ทางใจให้สนิททั้งหมดสิทธิ์

ฉะนั้นจิตคุณต้องไม่ปกติแน่ๆ ถ้าเป็นมนุษย์ดีๆไม่ชอบ ชอบไปเกิดเป็นลิง จิตที่ไม่ปกติ นั่นเองคือจิตที่ประกอบด้วยโมหะหรือความหลงเขลาหนาแน่น ไม่ชอบสิ่งที่เป็นประโยชน์ ฝักใฝ่สิ่งที่เป็นโทษ เมื่อรณหาที่ รณหาทุกข์ได้อย่างนั้น ธรรมชาติก็ไม่ห้าม และอนุญาตให้ขึ้นไปตามประสงค์ทันที

แต่การละสวรรค์ลงมาสู่โลกมนุษย์ถือเป็นการเสียสละความสุขสบายอย่างสิ้นเปลืองลงมาหาความทุกข์ โดยมีสติปัญญาพิจารณาเห็นความจริงแล้วว่าเสวยสวรรค์ทำให้เพลินเปล่า เสียเวลาเปล่า สู้มาบำเพ็ญบารมีเพิ่มในโลกมนุษย์ไม่ได้ เป็นประโยชน์สุขทางใจสำหรับตน แล้วก็ไปเป็นประโยชน์สุขอย่างใหญ่สำหรับมหาชนได้อีกมาก เหล่าโพธิสัตว์มักรู้ว่าตัวตนเองมีกำลังที่จะสร้างสุขให้กับโลกได้กว้างขวางประมาณไหน เมื่อเล็งเห็นแล้วก็ไม่รีรอที่จะลงมาทำให้เกิดขึ้นจริง สมกับนิสัยเดิมที่ชอบช่วยคนมาหลายภพหลายชาติ

ธรรมชาติกรรมเก่าจะเป็นตัวกำหนดว่ามีสิทธิ์มาเข้าท้องใคร และต้องหลงลืมอดีตไม่รู้เรื่องกรรมวิบากเหมือนมนุษย์เดินดินทั่วไป มีทุนมากกว่าคนอื่นหน่อยก็แค่ตรงที่

โดยพันจิตพันใจจะผูกไว้กับความดีงาม อยากให้ตนเองมีค่า มีประโยชน์กับโลก เมื่อเห็นต้นเหินปลายตลอดสายเช่นนี้ คุณคงหายข้องใจนะครับว่าการ ‘ฆ่าตัวตายของ เทวดา’ เป็นบุญหรือเป็นบาป

ถาม - เคยได้ยินว่าการเข้านิพพานจัดเป็นการฆ่าตัวตายที่สมบูรณ์แบบ เพราะตายจริงและไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก เหตุใดจึงไม่มีโทษเหมือนอย่างการฆ่าตัวตายปกติครับ?

ก่อนอื่นคุณต้องเข้าใจว่าการถึงนิพพานนั้น คือการ ‘ออกไปอยู่นอกสังสารวัฏ’ คือพ้นไปจากความเป็นความเป็น พ้นไปจากความสูงความต่ำ เป็นภาวะลอยบุญลอยบาป ทั้งทั้งหมด อยู่เหนืออกุศลและอกุศลทั้งปวง

เปรียบเทียบคือเมื่อคุณตกอยู่ในห้วงฝัน ก็ต้องเป็นไปตามเงื่อนไขของความฝัน ถ้าเลือกทางสว่างก็ได้ฝันดี ถ้าเลือกทางมืดก็ได้ฝันร้าย แต่หากตื่นจากฝัน ก็จะไม่ตกอยู่ใต้กฎเกณฑ์ดีร้ายใดๆในความฝันอีก

การถึงนิพพานอย่างพระอรหันต์ คือการ ‘ฆ่าอุปาทาน’ ทำลายความเห็นผิดว่ามีตัวตน จิตหมดความยึดมั่นใดๆ เป็นอิสระสมบูรณ์สูงสุด มีปัญญาเป็นมูล คือเห็นตามจริงแล้วว่ากายนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ใคร ใจนี้ก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ใครเช่นกัน

การฆ่าตัวตายด้วยโลหะและโทษะจัดเป็นกรรมดำ การสะละชีพเพื่อผู้อื่นด้วยเมตตาจัดเป็นกรรมขาว ส่วนการกำจัดความเห็นผิดเพื่อความไม่เกิดอีก จัดเป็นกรรมไม่ดำไม่ขาว คืออยู่เหนือความขาวความดำทั้งปวงครับ

สารบัญ ←

ไดอารี่หมอดูหน้าที่ ๒๔

โดย หมอพีร์

ความสุขเป็นสภาวะที่ทุกคนปรารถนา อยากครอบครอง ส่วนความทุกข์เป็นสภาวะที่ทุกคนไม่ต้องการเจอ แต่เมื่อทุกคนเกิดมาก็หนีความจริงของโลกที่มีอยู่ไม่ได้ว่า บนโลกใบนี้ มักจะมีสองสิ่งที่เป็นคู่กันปฏิเสธได้ยาก เช่น สุขก็ต้องคู่กับทุกข์ ขาวต้องคู่กับดำ มีดีก็ต้องคู่กับสว่าง มีค่าชมต้องมีค่าตำ ดีใจก็ต้องคู่กับเสียใจ ฯลฯ

ดังนั้นทุกคนเกิดมาต้องเจอกับสิ่งที่เป็นของคู่กันอย่างนี้จะเลือกเจอด้านเดียวย่อมเป็นไปได้

สภาวะแห่งความสุข เกิดจากบุญจากกุศลกรรม คือการคิดดี ทำดี พูดดี ตามหลักโหราศาสตร์เรียกว่าดวงขึ้น สภาวะแห่งความทุกข์ เกิดจากอกุศลกรรม คือการคิดไม่ดี พูดไม่ดี ทำไม่ดี เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ ตามหลักโหราศาสตร์เรียกว่าดวงตก ดวงเคราะห์ร้าย

ช่วงเวลานี้หลายคนจะรู้สึกว่ โลกกำลังดวงตกแน่นอน ทำไมมีแต่เรื่องร้าย ๆ มีแต่ปัญหามากมาย ไม่เว้นแม้แต่เมืองไทยของพวกเรา ยังไม่วายต้องเจอกับปัญหาหนัก ๆ สารพัด

ลูกคำหลายคนเกิดความสงสัยเหมือนกันว่าทำไมถึงเป็นแบบนี้ ซึ่งความจริงไม่ได้แปลกอะไรมาก การที่เป็นแบบนี้ เป็นผลมาจากการที่คนสมัยนี้ไม่มีศีลไม่มีธรรมจิตใจหยาบกระด้างเห็นความชั่วเป็นเรื่องธรรมดา ก่อบาปก่อกรรมชั่วซ้อนมากมาย จึงต้องเจอกับความวุ่นวายเป็นธรรมดา

สำหรับบางคนอาจจะเจอกับปัญหาชีวิต เข้ากับปัญหาของโลกพอดี ถ้าไม่ตั้งสติให้มันคง จะยิ่งรู้สึกหนักมาก เหมือนจะมีดบาดด้านไม่มีหนทางออกให้ชีวิตเลย

สำหรับลูกคำทั้งอาทิตย์ที่ผ่านมา เจอแต่คนที่ปัญหาชีวิตหนัก ๆ ทั้งนั้นเหมือนกัน

พนักงานนำเสนอสารสำหรับบางคน แต่เมื่อเห็นกรรมที่เขาสร้างมาแล้ว ก็ทำให้เข้าใจว่าเป็นธรรมดาของกรรมที่จะให้ผล แต่คนที่กำลังรับผลของกรรมแหละ ที่จะได้ไม่รู้สักธรรมดาไปด้วย

ซึ่งอาทิตย์นี้ก็แปลกดี ลูกค้าที่มีปัญหาหนัก ประมาณสักสิบรายได้ ที่กำลังแสวงกรรมที่ทำผ่านมาค่อนข้างหนัก พอบอกว่าสิ่งที่กำลังเจออยู่เป็นผลของกรรมที่ทำมาแน่นอน ไม่ได้บังเอิญเจอเรื่องร้ายเหล่านี้ ก็เริ่มไล่ให้เขาเห็นโดยเทียบเคียงจากนิยายในปัจจุบันไป ว่าการมีนิสัยแบบนี้ จะทำกรรมแบบนี้มา เพื่อให้ยอมรับความจริงว่าเป็นกรรมที่ตัวเองสร้างมาจริง ๆ

ทุกรายยอมรับแบบไม่มีข้อเถียงเท่าไรว่าเป็นกรรมของตัวเอง แต่ที่บอกว่าแปลกคือ ทุกคนจะสำนึกผิดมากเกินไปจนจิตตก จิตสลดหดหู่ไปหน่อยนึง และโทษตัวเองตามหลังอีกมากมาย ว่าทำไมถึงเลวร้ายได้ขนาดนั้น เกิดอาการเกลียดตัวเองขึ้นนิด ๆ ซึ่งก่อนหน้านั้นก็เคยเจอมาบ้าง แต่คราวนี้เจอติดกันหลายคนไปหน่อย

ความเป็นจริงสิ่งที่ทำให้เราทำบาปมามาก คือความไม่รู้ ความไม่รู้นี่แหละ ตัวร้ายกาจที่สุด และที่สำคัญความทุกข์หรือกรรมที่ได้รับ ไม่ได้เป็นโทษเสมอไป ความทุกข์มีอีกด้านหนึ่งที่หลายคนไม่ได้มองหรือมองข้ามไป

ซึ่งทุกคนตอนที่โดนกรรมเล่นงานนั้น เป็นธรรมดาที่จะต้องเกิดอาการทุนทลาย เกิดอาการมืด ตื้อ ตัน ร้อน ทรมาน คับแคบ อึดอัด เบื่อ เซ็งชีวิต ไม่อยากจะอยู่บนโลก บางทีมืดจนเหมือนไม่มีทางออก เคยมองอะไรที่ดีก็กลับด้านกัน

ถ้าไม่มีความทุกข์ความทรมาน ไม่มีกรรมของตัวเองเป็นแรงบีบคั้นให้เจอกับความทุกข์ จะทำให้ไม่เห็นว่าคุณทุกข์เป็นเช่นไร ทำไมความทุกข์ถึงไม่น่าจะเจอ ความทุกข์มีอาการแบบไหน ทรมานยังไง พอเจอเองทุกข์เองจึงจะรู้สึกและเข้าใจในรสชาติแห่งความทุกข์ ว่าทรมานขมขื่นจริง ๆ

จะมีจุดหนึ่งที่จะทุกข์มาก จนทำให้ไม่อยากจะมีชีวิตอยู่บนโลกแล้ว บางคนอาจโดนความคิดชั่ววูบนี้สั่งให้ทำลายร่างกาย เพื่อให้พ้นความทรมาน ความคิดแบบนี้ถือว่าเป็นความคิดที่ผิด ใจเป็นตัวทุกข์ไม่ใช่กายทุกข์ ถ้าฆ่กายถือว่าฆ่ผิดตัว ถ้าใครสามารถข้ามขั้นที่คิดทำลายตัวเองมาได้

มักจะเริ่มตาสว่างคิดได้ว่า ตัวเองเกิดในศาสนาพุทธ ได้ยินติดหูมาตั้งแต่เด็กว่ามีหนทางพ้นทุกข์ โดยองค์สัมมาสัมพุทธเจ้าท่านทรงตรัสรู้และทรงบอกหนทางพ้นทุกข์ไว้ให้เป็นแนวทางแล้ว

ต้นทางที่จะพ้นทุกข์ท่านให้เริ่มจากการ คิดดี พุทธิ ทำดี ตั้งใจรักษาศีล ทำทาน แล้วค่อยศึกษาการภาวนาตามมาเป็นลำดับ

เห็นไหมว่า ความทุกข์ดีแค่ไหน เพราะถ้าจิตใจเสวยแต่บุญ คงไม่คิดที่จะหาทางพ้นออกจากสุขหรือ มีแต่ความทุกข์เท่านั้นที่เป็นแรงบีบคั้นให้ค้นหาทางพ้นทุกข์

ความทุกข์เป็นสิ่งที่ทำให้เราสามารถหันมาทำความดีได้ ความทุกข์เป็นสิ่งที่ทำให้ไม่อยากเกิดบนโลกอีก

ครั้งหนึ่งมีคนที่มีศรัทธามากว่า ชีวิตที่ผ่านมาถ้าเปลี่ยนได้อย่างจะไปเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างไหม ตอนนั้นตอบด้วยความมั่นใจว่าไม่อยากไปแก้ไขอะไรเลย เพราะทุก ๆ ปัญหาที่ผ่านมาเข้ามาในชีวิต เป็นครูอาจารย์ที่ยิ่งใหญ่มาก แม้มันจะแสนสาหัสมากแค่ไหน แต่หลังจากทุกข์ทำให้ไม่คิดอยากเกิดอีกเลย และความไม่อยากจะเกิดนี่แหละ เป็นสิ่งที่ทำให้เดินตามหาหนทางหลุดพ้น ทำให้เจอรธรรมะของพระพุทธองค์

ความทุกข์ไม่มีใครอยากจะได้อยากจะเจอ แต่ถ้าไม่หลุดพ้นตามแนวทางของมรรคมีองค์แปด ต่อให้ใจเราไม่อยากที่จะพบกับความทุกข์อีก ก็คงจะเป็นไปไม่ได้

ความทุกข์ไม่ได้มีแต่ด้านมืด トラบิตที่ใจเราไม่มีดี ยังมีแสงสว่างเสมอ อย่างกลัวที่จะพบกับความทุกข์ แล้ววันหนึ่งคุณจะขอบคุณความทุกข์

ฝากแจ้งท้ายข้อความค่ะ

เนื่องจากมีลูกคำให้ความสนใจโดยารี่หมอดูเป็นจำนวนมาก ต้องขอบพระคุณทุกคนที่ให้ความสนใจ ดังนั้นจึงมีบางคนติดต่อดูดวงไม่ได้ ยังไงฝากเบอร์โทรกลับพร้อมวันที่สะดวกไว้ได้ที่ mor-phee@hotmail.com จะติดต่อกลับตามลำดับ ขอบคุณค่ะ

สารบัญ ←

ช่างแสนสุขไซ อะโฮ สุขัง

โดย ทรงประเด็น

๑ เอวัง เม สุตตัง ฟังเล่าชาน
พระเถระสองท่านพากันชวน
พระเถระรูปแรกแตกฉานมาก
หากแต่มีแง่ใจในธรรมา
พระเถระรูปสองถึงวิมุต
แม้ท่านไม่เคยล่องท่องจำรรจำ
ณ ราวป่ามีหมู่เทพารักษ์
แต่เถระทุกเมื่อเพื่อกันภัย
พระเถระรูปแรกกล่าวคาถา
หากเป็นเพียงสัญญาที่จดจำ
เมื่อเทศน์จบเทวดาพากันเฉย
ทั้งราวป่าเงียบเสียงสาธุการ
พระเถระรูปสองตรองพินิจ
เปล่งวาจาจากใจไม่หววน
“อะโฮ สุขัง” ช่างสุขยิ่ง
ธรรมมั่นสิ้นแต่เนื้อหาว่าจดจำ
เทวดาสารุกันสนั่นป่า
รูปที่สองกล่าวจบพลัน ณ ทันใด

เป็นตำนานมีเนื้อหาช่างน่าสรรเสริญ
มุ่งทบทวนฝึกใจในพนา
เทศน์คล่องปากสาธยายไร้ปัญหา
เพราะสัญญาแคล้วคล่องจึงท่องทัน
ด้วยพันหลุดเป็นพระอรหันต์
แต่จิตนั้นสุดเบิกบานสร่างใจ
คอยพิทักษ์สอดส่องปกป้องให้
หมู่เทพไทจึงพลอยรับสดับธรรม
พรรณนาหลายพระสูตรที่เลิศล้ำ
ไม่ชุ่มฉ่ำผ่องใสในดวงมาน
นั่งละเลยเพราะศรัทธาไม่สับสน
หลังเสร็จงานเถระแจ่มแสงมณฑ
สำรวจจิตภายในไร้สับสน
เป็นมงคลเบิกบานอุทานธรรม
สื่อถึงสิ่งวิมุตสุดเลิศล้ำ
ยอดถ้อยคำที่ประสิทธิ์จากจิตใจ
เกิดแสงจรัลผดพิลิวปลิวไสว
ด้วยเทพไททรรษาทั่วหน้ากัน

เพราะสุขุขธรรมอำไพนั้นใหญ่ยิ่ง
หากสุขด้วยเห็นจริงทุกสิ่งอัน

เป็นความสุขยอดเยี่ยมที่เปี่ยมล้น
มีมีเพื่ออวดรู้ต่อผู้ใด

ไม่แอบอิงคุยโวไม่น่าชื่น
ค่าอนันต์พันหลุดวิมุตไป

สิ้นตัวตนถึงความว่างกระจ่างใส
หากแจ้งใจจะพิสุทธ์หลุดพ้นเอย

ดอกสร้อยร้อยพกา

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ



ดอกเดือนฉาย

๑ เดือนเอ๋ยเดือนฉาย
เดือนฉายเด่นเพ็ญแสงแห่งจันทรา

แต่แสงเดือนฤพานเปรียบเทียบแสงธรรม
ธรรมฉายแสงแจ้งจิตอวิชาไกล

ดอกงามพรายแสนสวยจริงยิ่งนักหนา
โลมโลกหล้าลกลำซาบอาบอ้อมใจ

อุตม์อนันต์เลิศล้ำเกินคำไข
ธรรมฉายให้สู่สุขสุดวิมุตเอย



ดอกกุหลาบ

๑ กุเอ๋ยกุหลาบ

ดอกแสนสวยระรวยกลิ่นประทีนทวิ

เปรียบคนงามน้ำใจงามไบหน้า

งามศีลสัตย์ประเสริฐเลิศคุณธรรม

ชนกำซาบความงามงดสุดสดสี

ราชินีแห่งบุปผาผกาพรรณ

งามพจนาคำถ้อยร้อยรังสรรค์

ช่วยสร้างโลกเรานั้นให้สุขเอย

ภาพดอกเดือนฉายและดอกกุหลาบ เอื้อเฟื้อโดย tawan



*It's not your salary that makes you rich,
it's your spending habits.*

คุณไม่ได้ร่ำรวยเพราะเงินเดือนที่ได้รับ
แต่เพราะนิสัยการใช้จ่ายเงินของคุณตะหาก

โดย Charles A. Jaffe
ถอดความโดย ภริมา

โยนิโสมนสิการ

รายได้ไม่ได้ทำให้คนร่ำรวย นิสัยในการใช้จ่ายต่างหากที่ทำให้คนร่ำรวย โภคทรัพย์
ส่วนผู้ที่ขยันทำบุญทำทานก็ไม่มีวันร่ำรวย โภคทรัพย์เช่นกัน แต่ร่ำรวยอริยทรัพย์

โดย คนไกลวัด

Love the giver more than the gift.

จงรักผู้ให้มากกว่าของที่ได้รับ

โดย Brigham Young
ถอดความโดย สิลินท์

An eye for an eye, and the whole world would be blind.

ตอบชั้วด้วยชั้ว ก็ยิ่งชั้วไปกันใหญ่

โดย Kahlil Gibran
ถอดความโดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

Intellectuals solve problems, geniuses prevent them.

คนฉลาดหาทางแก้ปัญหา แต่อัจฉริยะหาทางป้องกันปัญหา

โดย Albert Einstein
ถอดความโดย spring-summer

A fool is wise in his eyes.

คนโง่มักมองว่าตัวเองฉลาด

โดย กษัตริย์โซโลมอน
ถอดความโดย ศตานั้น

*You can be a king or a street sweeper,
but everybody dances with the Grim Reaper.*

เป็นราชาหรือเป็นคนกวาดถนน เราทุกคนล้วนต้องตายทั้งสิ้น

โดย Robert Alton Harris
ถอดความโดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

*Most of us know perfectly well what we ought to do;
our trouble is that we do not want to do it.*

พวกเราส่วนมากรู้ว่าควรทำอะไร แต่ปัญหาก็คือเราไม่อยากจะทำสิ่งนั้น

โดย Peter Marshall

ถอดความโดย ภริมา

สารบัญ ↩



แม่

โดย kittima235

ฉันไม่รู้หรือว่าใครกันนะ เป็นคนคิดคำว่า “แม่” ขึ้นมาแทนบุคคลท่านหนึ่ง ซึ่งในชีวิตนี้ของฉันมีได้เพียงคนเดียวเท่านั้น ไม่สามารถที่จะให้ใครมาแทนที่ได้ เพราะมีคนคนเดียวเท่านั้นที่อุ้มท้องและสามารถให้กำเนิดชีวิตนี้แก่ฉันในชาตินี้ได้

ฉันโชคดี ที่มีโอกาสเห็นแม่ตั้งแต่แรกเกิด มีโอกาสได้รับความรักและการเลี้ยงดู จนฉันเติบโตใหญ่ มีโอกาสได้เห็นความรักที่แม่มีต่อลูก ตอนฉันยังเล็กฉันไม่รู้หรือว่า แม่สำคัญมากแค่ไหน รู้แต่ว่าเป็นคนที่ฉันคอยเอาแต่ใจกับท่าน ฉันเกรงกับท่านได้โดยที่ท่านไม่เคยคิดเกลียดฉันเลย ถึงแม่ตี แม่โกรธ แต่ท่านไม่เคยคิดที่จะทิ้งฉันให้โดดเดี่ยวตามลำพัง ฉันแอบเห็นแม่ร้องไห้ หลังจากตีฉันไปแล้ว ฉันก็ไม่เข้าใจว่าทำไมแม่ต้องร้องไห้ด้วย ในเมื่อแม่เป็นคนดี แม่ไม่ได้เจ็บอะไร ฉันต่างหากที่เจ็บตัว

ตอนฉันอายุ ๑๒ ปี ฉันต้องเสียพี่ชายที่เป็นฝาแฝดกับฉันด้วยโรคมะเร็งในสมอง ฉันก็เสียใจที่เสียพี่ชายที่เป็นเพื่อนเล่นกันมาตั้งแต่เกิด แต่เมื่อเวลาผ่านไป ความเสียใจนั้นก็จางลง แต่กับแม่ มันไม่ใช่อย่างนั้น แม่ยังคงคิดถึงลูกชายเสมอ ร้องไห้เป็นเวลาหลายปี ฉันได้แต่คิดว่าทำไมแม่เสียใจซ้ำจัง มันผ่านไปแล้วนะ แต่แมื่อยังคงไม่ลืมลูกชายของท่าน ทำไมแม่รักเขามากขนาดนั้นเชียวนะหรือ ทำไมถึงมีความรักได้ขนาดนั้นนะ ฉันไม่เข้าใจ

เมื่อฉันโตขึ้นมา ฉันเริ่มติดเพื่อนมากกว่าแม่ ฉันคิดแต่ว่าโลกนี้ช่างกว้างใหญ่ไพศาล มีอะไรให้เรียนรู้เยอะแยะเต็มไปหมด ฉันสนใจพ่อกับแม่ลดน้อยลง มัวแต่ไปเอาใจคนรอบข้างให้รู้สึกรักและเอ็นดูฉัน ฉันพยายามทำตัวดีกับคนอื่นเพื่อให้เป็นที่รักของทุกคน แต่กับพ่อและแม่ ฉันรู้สึกเหมือนท่านทั้งสองเป็นของตายที่จะรักฉันและไม่ทิ้งฉันไปอย่างแน่นอน ฉันเมินเฉย โต้เถียง บ่นบ่น กับท่านทั้งสอง ฉันไม่ได้สนใจว่าท่านจะเสียใจและเฝ้ารอฉันมากแค่ไหน ฉันมัวแต่ประมาทหลงไปกับกิเลสของตน โดยลืมไปว่า

วันเวลา มันผ่านไปไม่เคยถอยคืนกลับ ฉันเห็นแต่อนาคต แต่ฉันไม่เคยได้อยู่กับปัจจุบัน
ฉันมีแต่คิดว่าอนาคตเป็นของเที่ยง ฉันต้องมีความสุขแน่นอน

ฉันเริ่มเรียนรู้กับความเสียใจ โดยความเสียใจนี้ไม่ได้เกิดจากพ่อและแม่ แต่เกิด
จากคนรัก ชีวิตช่วงนั้นฉันรู้สึกล้มลุกคลุกคลานมาก ฉันยึดเขามาก แต่เขาไม่ได้สนใจ
ฉันอีก ฉันเสียใจร้องไห้ทุกวัน ฉันรู้สึกเหมือนไม่เหลือใครแล้ว โลกนี้ช่างโหดร้ายกับฉัน
แต่มีอ้อมกอดหนึ่ง ที่คอยประคับประคองฉันไว้ “อ้อมกอดของแม่” แม่ไม่ดู ไม่ว่า
ฉันสักคำ แม่คอยอยู่ข้าง ๆ ฉัน ทั้ง ๆ ที่ก่อนหน้านี้ฉันไม่ได้อยู่ข้าง ๆ แม่เลย แม่คอย
รับฟังอารมณ์และความรู้สึกของฉัน ในขณะที่ฉันไม่เคยมีเวลาฟังความรู้สึกของแม่
บ้าง แม่เริ่มพาฉันเข้าวัด แม่ยอมงดขายของ ยอมเสียรายได้ เพื่อสละเวลาเป็นเพื่อน
ฉัน “เราไปวัดด้วยกัน ไปทำใจให้สงบ” แม่สร้างจุดเริ่มต้นชีวิตธรรมะให้กับฉัน
ถ้าไม่ทุกข์ จะไม่เคยเห็นทางดับทุกข์ ถ้าไม่ทุกข์ จะไม่เคยเห็นเลยว่าแม่และพ่อที่
คอยรักและเป็นห่วง

เวลาผ่านไป ความเศร้าของฉันเริ่มลดลง แต่ก็นั่นแหละ เมื่อหายเศร้าก็เริ่มหายไป
จากพ่อและแม่อีก เห็นแต่อนาคตของตนเองอีก จนกระทั่งแม่เริ่มป่วยหนักขึ้น อัน
ที่จริงฉันรู้ว่าแม่ป่วยเป็นโรคมะเร็งรังไข่ แต่ในใจลึก ๆ ของฉันคอยแต่ปฏิเสธตนเอง
ไม่ยอมรับรู้ว่าแม่ป่วยเพราะคอยแต่หลอกตัวเองว่า แม่จะต้องดีขึ้นและมีอายุยืน
อยู่กับฉันไปจนแก่เฒ่า ให้ฉันได้เลี้ยงยามชรา ก็แม่สัญญากับฉันไว้อย่างนั้นนี่นา แต่
ความเป็นจริงก็ไม่ได้เป็นไปตามใจ ถึงแม้ว่าแม่อยากอยู่กับฉันใจแทบขาด สัญญากับฉัน
เป็นมันเหมาะที่จะอยู่เป็นเพื่อนฉัน อยากเห็นครอบครัวใหม่ของฉัน อยากอุ้มหลาน
ก่อนแม่ถึงจะจากไป แต่ใครเล่าจะกะเกณฑ์ อนาคตตนเองได้ นอกจากกรรมจัดสรร
ให้เป็นไปตามกฎแห่งกรรม

แม่เริ่มป่วยหนักขึ้น ฉันเริ่มกลัว ฉันเริ่มเรียนรู้ความสูญเสียที่แท้จริง การสูญเสียคนรัก
ครั้งนั้นมันเทียบไม่ได้ เพราะเรายังได้เจอกันอีก แต่ครั้งนั้นมันไม่ใช่
เพราะถ้าสูญเสียแล้ว เมื่อไหร่เราจะได้เจอกันอีก เราจะจำกันได้หรือเปล่า แม่ยัง
อยากมีลูกอย่างฉันหรือเปล่า ในช่วงเวลานั้น ฉันต้องไปรับราชการต่างจังหวัด
มันหลีกเลี่ยงไม่ได้ ฉันเริ่มคิดถึงแม่ใจแทบขาด มันเป็นช่วงโค้งสุดท้ายที่ฉัน
จะได้ทำหน้าที่ของลูก แต่ถ้าฉันไม่ทำงานรับราชการจะเอาเงินที่ไหนมาเป็น

คำรักษาดูแลแม่ มันช่างทรมาณเหลือเกิน ฉันฝากแม่ไว้กับอาจารย์แพทย์ให้ช่วยดูแล และรีบกลับมาหาแม่ทุกวันเสาร์อาทิตย์ รู้ไหมว่า แม่รอฉัน นับวันรอให้ถึงวันเสาร์อาทิตย์เพื่อที่จะได้เจอฉัน แม่พยายามเขียนจดหมายให้ฉันฉบับหนึ่ง เป็นจดหมายฉบับสุดท้ายซึ่งมีค่ามากที่สุดสำหรับฉัน แม่บรรยายความรักที่มีต่อฉัน ความห่วงหาอาทร ที่แม่ไม่ได้คิดถึงตัวเองเลย คิดถึงแต่อนาคตของฉัน จดหมายฉบับนั้นเป็นลายมือที่อ่อนแรงเหลือเกิน แต่เต็มไปด้วยความเข้มแข็งของจิตใจของแม่ แม่ไม่เคยกลัวตาย แต่แม่กลัวอนาคตของลูกที่จะไม่มีคนคอยเป็นเพื่อน คอยให้คำปรึกษาเวลาเจอกับความทุกข์ จะมีใครจริงใจกับลูกเท่ากับแม่ แม่อยากยืนหยัดกับลูกเคียงข้างลูกตลอดไป ฉันสะเทือนใจมาก ฉันยังไม่สามารถให้แม่ ได้เท่ากับที่แม่ให้ฉัน เพียงแค่ส่วนเสี้ยว ฉันยังไม่สามารถทำได้เลย

ฉันภาวนาขอให้ม่ปฎิหาริย์ แต่ความจริงก็คือความจริง สุดท้ายแม่ก็จากฉันไปอย่างสงบ ปลอ่ยให้ฉันร้องไห้ เสียใจกับวันเวลาที่ผ่านไป มันเหมือนไร้ค่า ชีวิตที่ไขว่คว้ามาตลอดชีวิตคืออะไร เพราะความสำเร็จต่าง ๆ ที่ฉันได้มา มันไม่ได้ช่วยให้คนที่รักฉันอยู่กับฉันได้อีก ฉันมัวแต่เสียเวลาสร้างเกียรติยศจอมปลอม คนที่คอยภาควุมิใจกับฉันจริง ๆ ก็มีเพียงแม่กับพ่อเท่านั้น แต่ตอนนี้ฉันขาดคนที่ภูมิใจในตัวฉันอย่างแท้จริงไปแล้วหนึ่งท่าน เหลือแต่เพียงพ่อเท่านั้น ฉันไม่มีโอกาสย้อนกลับไปเพื่อคอยดูแลแม่แล้ว คงเหลือแต่พ่อ ที่แม่ช่วยแสดงให้เห็นว่าเวลาที่เราจะอยู่ด้วยกันมันสั้นนัก

แม่ของฉัน ไม่ใช่เพียงให้ฉันอาศัยท้องเกิดมาเป็นคน แต่ท่านได้แสดงธรรมหลายอย่างในชีวิตให้กับฉัน แม้กระทั่งธรรมที่เกิดจากความดับสูญของชีวิตตนเอง ท่านสร้างให้ฉันเห็นว่าชีวิตคนเราสั้นนัก ความไม่เที่ยงมันมีอยู่จริง อย่าประมาท เพราะเวลาและสายน้ำไม่เคยรอใครและไม่เคยหวนกลับ คนที่รักเรามากที่สุด ควรเป็นคนที่เราต้องใส่ใจและมอบความรักให้มากที่สุดเช่นกัน มิใช่เห็นเป็นเพียงของตายที่จะกลับมาหาเมื่อไหร่ก็ได้ เพราะเวลานั้นอาจจะไม่มีอีกต่อไป

ฉันพิมพ์บทความนี้ด้วยน้ำตาแห่งความรู้สึกสำนึกผิด รู้สึกเสียดายวันเวลาที่ผ่านไป เหมือนกับสุภาชิตจินที่ว่า “ไม่เห็นโลงศพ ไม่หลั่งน้ำตา” ฉันไม่หวังอะไรนอกเสียจากอยากเตือนสติผู้ที่เป็นลูกและยังมีบุญที่ได้อยู่กับพ่อและแม่ ฉันไม่รู้หรือกว่าบุญที่ทาดิกับพ่อแม่มันยิ่งใหญ่แค่ไหน แต่ฉันรู้เพียงว่า เมื่อหมดโอกาสแล้วจะเสียใจอย่างยิ่ง

แล้วย้อนคืนไม่ได้อีก ตอนนี้นั้นยังโชคดีที่เหลือพอ ฉันจะไม่ยอมให้ตนเองผิดพลาด
อย่างในอดีต แต่สัก ๆ แล้วฉันอยากทำให้แม่ด้วย “แม่ – ผู้หญิงที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิต
ของฉัน”

ไม่ว่าชาติใด ก็ขอเป็นลูกของแม่อีก และขอมีโอกาสตอบแทนพระคุณและมีโอกาส
แก้ตัว ไม่ทำให้แม่เสียใจอีกต่อไป...

บทกลอน “พ่อแก่ แม่เฒ่า” โดยท่าน อ.สุนทรภู่

พ่อแม่ก็แก่เฒ่า
จะพบจะพ้องพาน
ใจจริงไม่อยากจะ
แต่ซีพมิทนทาน
ขอเถิดถ้าสงสาร
คนแก่ชราวัย
ไม่รักก็ไม่ว่า
ให้กินและให้นอน
เมื่อยามเจ้าโกรธซึ่ง
ร้องให้ยามป่วยไข
เฝ้าเลี้ยงจนโตใหญ่
หวังเพียงให้ได้ยล
ขอโทษถ้าทำผิด
ใจแถมมีแต่ความ
ตันไม้ที่ไถลฝั่ง
วันหนึ่งคงล้มไป

จำจากเจ้าไม่อยู่นาน
เพียงเสี้ยววานของคืนวัน
เพราะยังอยากเห็นลูกหลาน
ยอมร้าวรานสลายไป
อยากกล่าวขานให้เข้าใจ
ผิดผลอไพลเป็นแน่นอน
เพียงเมตตาช่วยอาหาร
คลายทุกข์ผ่อนพอสุขใจ
ให้หนักถึงเมื่อเยาว์วัย
ได้ใครเล่าช่วยปลอบปรน
แม้เหนื่อยกายก็ยอมทน
เติบโตจนสง่างาม
ขอให้คิดทุกทุกยาม
หวังติดตามช่วยอวยชัย
มีหรือหวังอยู่นานได้
ทิ้งฝั่งไว้ให้วังเวง

สารบัญ ←

จดหมายจากภุมมาเหล็ก ฉบับ ๑๔

โดย ชลนิล

๑๑ ก.ย. ๓๘

ยามบ่ายฟ้าครึ้ม หลังฝนตก

โยมวุฒิชัย เพื่อนรัก

จดหมายชุดที่แล้ว อาตมาไม่ได้ส่งเอง เนื่องจากไม่มีโอกาส (ซีเกียจ) ลงจากเขาเข้า
ไปรษณีย์ แรกสุดว่าจะให้คนขับรถของวัดไปส่ง แต่ไม่มีจังหวะ จนวันเสาร์ที่ผ่านมา
(๙ ก.ย. ๓๘) เพื่อนจากอุดรมาเยี่ยม (ในรอบสองเดือน) เลยฝากให้ช่วยส่ง ไม่รู้
พวกเขาจะส่งวันไหน บางทีอาจลืมไปเลยก็ได้ นึกอีกทีก็ออกพรรษาแล้ว
(น่ากลัวนะ)

ลงอุปสมถเมื่อศักราชที่แล้ว (๘ ก.ย. ๓๘) ก่อนหน้านั้นได้โกนหัวเป็นครั้งสุดท้าย
(วันพระก่อนออกพรรษาไม่โกน) เหลือเวลาอีกไม่ถึงเดือนก็จะสึกแล้ว การปฏิบัติ
ธรรม ความเพียรไม่ได้ก้าวหน้ากว่าเดิม แค่ประคองตัวตามที่ตั้งใจยังแทบเอาไม่อยู่

ช่วงนี้อาตมาจะหนีไปเดินจงกรมที่กุฏิในป่าลึกเข้าไปอีกนิด ซึ่งสงบดี ไม่ค่อย
มีอุปสรรคมาทวน สามารถทำในสิ่งที่ตั้งใจได้ตลอดรอดฝั่ง สู้กับตัวเองจริงๆ ไม่มีปัจจัย
อื่นมาแทรกให้การเดินจงกรมไม่สำเร็จตามที่ตั้งใจ

ผลการนั่งสมาธิภาวนายังขึ้น ๆ ลง ๆ เช่นเคย...ดีแล้ว ทำให้รู้อะไรมากขึ้น ผล
ของการภาวนาก็ยังอยู่ในวงของไตรลักษณ์...มันไม่เที่ยง...ต่อให้เกิดความสงบเย็น
ซาบซ่าน ตั้งมั่น...ไม่นานก็ดับ

การเกิดขึ้น...ตั้งอยู่... และดับไป ไม่ใช่มีแค่ความทุกข์เท่านั้น...กระทั่งความสุขก็
เช่นกัน...ไม่เว้นแม้ความสุข สงบที่เกิดจากสมาธิ

ทุกครั้งที่ผลของสมาธิภาวนาออกมาดี สงบ เย็นใจ ตั้งมั่น อาตมาจะบอกตัวเอง...
เออ...ดี แล้วก็วางซะ เต็มวันก็เป็นอดีตแล้ว... และบ่อยครั้งที่ผลออกมาแย่มาก นั่งได้
จับพุทโธไม่เจอ จนต้องยอมแพ้มัน อาตมาก็จะบอกอีกเช่นกัน...นี่แหละ อนิจจัง...
ดวงจิตที่สุข สงบมันไม่เที่ยง... จิตที่วุ่นวาย ฟุ้งซ่านก็ต้องไม่เที่ยงเหมือนกัน อย่าไป
เดือดร้อนกับมัน

วันที่เพื่อนจากอุตรมาเยี่ยมฉัน อาตมายังนึกสงสารไม่หาย พวกเขามาตั้งแต่
สิบโมงเช้า แต่ได้เจออาตมาเกือบบ่ายโมง อย่างที่เคยเล่า ช่วงนี้จะไปเดินจงกรมที่กุฏิ
ในป่า ไม่ได้บอกใคร... ไม่มีใครรู้ พวกเขาเที่ยวเดินตามหาอาตมาที่กุฏิในวัดจนถึง
พิพิธภัณฑ์ก็ไม่เจอ รอจนเกือบจะกลับกันแล้ว ค่อยเห็นอาตมาเดินลอยชายมาจาก
ในป่า



ลานหน้าพิพิธภัณฑ์อาจารย์วัน



พิพิธภัณฑ์อาจารย์วัน

นั่งคุยกันชั่วโมงกว่า สนุก สบายใจดี นึกขำในใจ... สัปดาห์ก่อน
อาตมาคิดว่าญาติโยม เพื่อนฝูงจะมาเยี่ยม เพราะเป็นอาทิตย์ต้นเดือนก็ไม่มากัน
อาทิตย์นี้เลยได้แก้แค้น (โดยไม่ตั้งใจ) ให้เพื่อน ๆ รอ ๒ ชั่วโมงกว่า (อาตมาเริ่ม
เข้าทางจงกรมเกือบสิบโมง ออกมาราว ๆ เที่ยงครึ่ง กว่าจะเดินจากป่ามาถึงวัดอีก...
คิดเอาแล้วกัน)

จะออกพรรษาอยู่รอมร่อแล้ว หนังสือหนาเตอะ ๒ เล่ม (ธรรมชุดเตรียมพร้อม
กับ เข้าสู่แดนนิพพาน) ยังไม่ได้เปิดอ่านสักที ตอนนี้อากำลังอ่าน คำถาม-คำตอบ
ปัญหาธรรม ของหลวงตามหาบัวอยู่

ก่อนออกพรรษาจะมีการสอบนวกะ อาตมาก็ไม่ได้เปิดหนังสือเรียนอีกเช่นกัน
ไม่มีใครใส่ใจกับการสอบนี้นัก ทีแรกจะไม่ให้เขาลงชื่อสอบด้วยซ้ำ ไป ๆ มา ๆ เขาลงแล้ว
เลยปล่อยเลยตามเลย แค่อยอมเข้าห้องสอบหน่อย คงไม่เสียเวลาเดินจงกรมหรือ
ธรรมดาตอนนี้ก็เรียกว่า “สักแต่เดิน” อยู่แล้ว สติไม่อยู่กับเนื้อกับตัวสักที มีเรื่องความ
คิดฟุ้งไหลไปไหลมาไม่หยุด

นั่งขอหยุดจดหมายฉบับนี้ก่อน

นาถมโหม

สารบัญ ←



สายลม ที่พัดผ่าน

โดย พิมพการัง



หลักสูตรการเรียนแพทย์จะแบ่งขั้นตอนการเรียนเป็นสองช่วงใหญ่ๆ ค่ะ สามปีแรกเรียนชั้นปริคลินิก ที่เน้นศึกษาวิชาการในห้องเรียน สามปีหลังถึงชั้นคลินิก คือการปฏิบัติงานในตึกผู้ป่วย เรียนรู้จากผู้ป่วยจริงค่ะ

ปลายปี ๓ นักศึกษาแพทย์ทุกคนจะได้รับมอบหมายให้ดูแลผู้ป่วยคนละหนึ่งราย คำว่าดูแลในที่นี้ ไม่ใช่การดูแลความเจ็บป่วย เพราะเรายังไม่เคยฝึกทำงานแบบแพทย์เลย

แต่ดูแล เหมือนเป็นญาติมิตร ทำความรู้จัก ทำความเข้าใจ เราต้องรู้จักตัวคนไข้ ครอบครัว ภูมิลำเนา พื้นเพ พื้นฐานการศึกษา ความเดิมก่อนเจ็บป่วย อาการเจ็บป่วย และผลของความเจ็บป่วย อะไรคือความทุกข์แท้ๆ ของเขา ความกังวล ความเจ็บปวด เรื่องราวที่ออกมาจากปากเขา อาจเป็นคนละเรื่องกับสิ่งที่เขียนไว้ในตำรา

หลายคน ความทุกข์ที่สุดไม่ใช่จากโรค แต่เป็นการสูญเสียความมั่นใจในตัวเอง

หลายคน กังวลกับสตาจคาร์ด ค่าเทอม ค่าขนมลูก มากกว่ากังวลเรื่องตัวโรค
หลายคน ท้อใจกับขั้นตอน ระเบียบการ งานเอกสารต่างๆ
การรอคอยที่ดูเหมือนไม่มีที่สิ้นสุด

ทั้งหมดนี้แหละค่ะ ที่เราต้องเข้าใจอีกฝ่าย ก่อนวันที่เราจะยืนกันคนละมุม
กว่าจะถึงวันนั้น เราอาจไม่เห็น ไม่รับฟัง หรือไม่สามารเข้าใจ
ความรู้สึกของอีกฝ่ายเลยก็เป็นได้

น้องเพชร คือผู้ป่วยในความดูแลรายแรกค่ะ
หนุ่มน้อย แก้มใส วัย ๓ ขวบ ตามป้ายชื่อโรคเขียนว่า Histiocytosis X

Histiocytosis X เป็นโรคที่เกิดจากการสร้างเม็ดเลือดกลุ่มหนึ่งมากผิดปกติ
ถามว่าใช่มะเร็งเม็ดเลือดขาวไหม ตอบว่าไม่ใช่
แต่ก็มีทั้งความเหมือน และความต่างค่ะ
ปัจจุบันเรานิยมเรียกชื่อโรคของน้องว่า Langerhans' cell histiocytosis แล้วค่ะ

เจ้าเม็ดเลือดแปลกๆ กลุ่มนี้จะแทรกซึมได้หลายอวัยวะพร้อมๆ กัน
แทรกซึมมากเข้า ก็รบกวนการทำงานของอวัยวะเจ้าบ้านนั้นค่ะ
ดังนั้น ความรุนแรงของโรคจึงต่างกันไป ขึ้นกับลักษณะเซลล์
และระดับการรบกวนอวัยวะต่างๆ

ของน้องเพชรนี่โชคดีหน่อยค่ะ มีสัญญาณหลายอย่างบ่งว่า
น่าจะตอบสนองต่อการรักษาได้ดี
มีกำหนดรับยาพิเศษ รับครบก็กลับบ้าน แล้วนัดมารับยา มาตรวจร่างกายเป็นระยะ

น้องเพชร อายุแค่นี้ แต่ผ่านเรื่องราวชีวิตมามากเหลือเกิน
บ้านน้องอยู่ต่างจังหวัด เกิดมาอ้วนท้วนแข็งแรงสมบูรณ์ ตัวขาว หน้าตาน่าเอ็นดู
พ่อแม่หนูทำหน้าที่ สุขสบายตามประสา มีพี่ ๆ อีกสองสามคนกำลังซน

วันร้าย คืนร้าย เจ้าหนูก็ป่วย
เริ่มต้นจากอาการโรคหัดธรรมดา ๆ ก็พาไปรักษาใกล้บ้าน
นอกจากไม่หายแล้ว ยังมีจ้ำแปลก ๆ ขึ้นมาตามตัวอีกต่างหาก

หมออนามัยบอกต้องไปอีกที่ แม่ก็อุ้มไป หมออีกที่ก็บอกต้องไปอีกที่ แม่ก็อุ้มไปอีก

เขาบอกให้ทำอะไรแม้ก็ทำ ไปรอที่กินาน รอแล้วก็ชอบมีคนถามว่า
ทำไมปานนี้เพิ่งจะมา

ไปแต่ละที ต้องเก็บสตางค์ค่ารถ ต้องหยุดงาน
ที ๆ ของเจ้าเพชรก็ต้องฝากคนอื่นเขาดูแล
แม่อุ้มลูกข้าง หอบผ้าอีกข้าง โหนรถเมล์เข้าเมือง
ถามทางเขามาตลอดกว่าจะถึงจุดหมาย

แม่ทำทุกอย่าง ที่เขาบอกให้ทำ

แต่พอลงรายละเอียดว่าเขาทำอะไรบ้าง ต้องเจาะเลือด

ตรวจอะไรบ้าง ผลเป็นอย่างไร

นานแค่ไหนจึงมีหมอวินิจฉัยโรคเลือด เจาะไขกระดูกใหม่ ที่ไหน เมื่อไร

แม่ตอบไม่ได้ มีแต่ยิ้มอาย ๆ กับแววตาชื่อ ๆ ที่จ้องฉับกลับตรง ๆ

เธอตอบว่า ฉันไม่รู้หรอกจ้ะ รู้แต่ว่าหมอเขาสั่งให้ทำอะไรก็ต้องทำ ทำแล้วลูกจะหายจ้ะ

รายงานการดูแลผู้ป่วย

เราจะต้องซักถามความเข้าใจว่า ผู้ป่วยและครอบครัวรู้จักโรคของตนเองขนาดไหน

เธอหัวเราะตบมือบ๊าย บอกว่าโรคฝรั่ง ฉันก็เรียกไม่ถูกหรอกจ้ะ

แบบรายงานข้อถัดไป เราต้องกรอกว่าอะไรคือความทุกข์ที่สุดของผู้ป่วย

ผู้ป่วยในที่นี้เพิ่งจะ ๓ ขวบ มองไปแต่ละทีก็เห็นเขางวงกอดตุ๊กตา ดูคนม กายผ้าห่ม

เห็นร้องไห้เป็นทุกข์ก็ตอนแม่ไม่อยู่ ป้าพยาบาลแกล้ง โยเยง่วงนอน

ไม่ก็ถูกจับอาบน้ำถูพื้น

สำรวจแม่บ้าง ถามว่าคุณแม่กังวลเรื่องอะไรที่สุดคะ สุขภาพน้อง

ค่าใช้จ่าย ห่วงบ้าน หรืออะไรเอ่ย

เธอส่ายหน้ายิ้ม ไม่มีคำตอบออกมาจากปาก

แต่จากสายตา และท่าทีของเธอ ก็แทนคำตอบสำหรับทุกคำถาม

เธอชอบตอบว่าไม่รู้ แต่ไม่ใช่ด้วยท่าที่ไร้เดียงสาไม่รู้ความ

ไม่ใช่ยอมแพ้จำนวนต่อโชคชะตา

การแสดงออกของเธอ ภายใต้อายยิ้มอาย ๆ นั้น

เธอยอมรับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วยความสงบ

อยู่กับวันนี้ ทำหน้าที่แม่ให้ดีที่สุด วันหน้าไม่รู้ วันก่อนผ่านไปแล้ว
วันนี้ยังมีลูกให้กอด แล้วชื่อโรคยาว ๆ รายละเอียดการรักษาทั้งหลาย
จะมีความหมายอะไร

ครั้งหนึ่งในห้องเรียนสำหรับว่าที่กุมารแพทย์ อาจารย์ถามว่าความทุกข์ที่สุดคืออะไร
'ความจนค่ะ' 'การถูกหลอกหลวง' 'สงครามครับ' 'ความพิการ' 'ความเจ็บป่วยค่ะ'

อภิปรายกันต่ออีกยาว จนเห็นพ้องกันแล้วว่าปัญหาสุขภาพ
ความเจ็บป่วยน่ากลัวที่สุด
ถามต่อ โรคอะไรน่ากลัวที่สุด 'โรคมะเร็งค่ะ' 'เอตส์ครับ' 'โรคจิตค่ะ'

จนคำถามสุดท้าย โรคทั้งหลายที่น่ากลัวนี้ ระหว่างเราเป็น
กับลูกของเราเป็น อันไหนทุกข์ที่สุด
ตอบได้พร้อมกันโดยไม่ต้องคิด ความเจ็บป่วยของลูกรัก
เป็นความทุกข์ทรมานที่น่ากลัวที่สุด

แม่ที่ไหน ก็อยากเลือกรับความเจ็บปวดมาไว้เสียเองทั้งนั้น
แม่ใจเพชร ตอบรับความทุกข์ทรมานใจครั้งนี้อย่างเข้มแข็ง สงบ และอดทนเหลือเกิน

กิจวัตรประจำวันของฉัน ทุกสองสามวันหลังเลิกเรียน ต้องกดลิฟท์ขึ้นชั้น ๖
ไปหาห้องเพชร และแม่ใจเพชร

โรงพยาบาลที่สับสนวุ่นวายที่สุดแห่งหนึ่ง
ทันทีที่ประตูลิฟท์เปิด ดูเหมือนความวุ่นวายสับสนจะสงบลงทันที
ภาพที่ยังติดตาฉันถึงทุกวันนี้ พื้นหินขัดมัน แสงแดดส่อง ลมอ่อนโยนจากแม่น้ำ
แม่ใจเพชรนั่งเหยียดขายาวตามสบาย บนตักมีผ้าขนหนูพาด
กับรอยยิ้มอ่อนโยนต้อนรับฉัน

ฉันไม่เหลือคำถามยาก ๆ ยาว ๆ ไว้เขียนรายงานแล้ว เหลือแค่คำชวนคุยเรื่อยเปื่อย
แต่ฉันชอบช่วงเวลาที่มา นั่งบนพื้นใกล้ ๆ แม่ลูกคู่นี้

ที่นี่ ฉันรู้สึกว่าจะแนะนำวิชาเภสัชจลนศาสตร์ก็ไม่มี ความหมาย
ความกังวล ความกดดัน เหมือนจะละลายไปได้เอง

เรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตฉัน ดูเหมือนเป็นเรื่องไร้สาระไปทันที

น้องเพชรน่ารักเหลือเกิน แม้ผมจะร่วงหมดแต่ก็ดูสบายดี

เขาเดินเตาะแตะหาของเล่นไปทั่ว

ของโปรดคือไข่ต้ม เขาจะกำไว้ในอุ้งมือ ถือเดินเล่นจนปายคล้อย

ถึงจะมายืนส่งให้เจียบ ๆ

เข้าใจได้ว่าช่วยปกป้องกันหนูหน่อย ฉันรับมาจะเพาะชำ ๆ ค่อย ๆ

ปกให้เขาดูทีละนิด

ปากพูดสอนไปด้วย ว่าดูนะคะ หนูต้องเกาะแบบนี้ เกาะแบบนี้

อีกแป๊บเดียว หนูจะได้กินไข่แล้วนะคะ

หวังใจว่าอีกไม่นาน เขาคงปกเปลือกไข่ได้เอง ปอกเสร็จก็ยื่นส่งให้

เจ้าตัวเอียงคอมองทำตาแป๋ว

แล้วเจ้าหนูก็กางเล็บออก จิกเอาเฉพาะไข่แดง มายืนป้อนให้

แม่หัวเราะคิกคัก ฉันพูดไม่ออก เพราะถ้าพูด ไข่แดงร่วงซุย

ที่บางส่วนยังติดกับชอกเล็บเล็ก ๆ

จะเข้าปากฉันพอดี

เป็นความตื่นตัน ที่จุกจนอยากร้องไห้

ตามทฤษฎีพัฒนาการเด็กเล็กแค่นี้ ยังไม่โตพอจะอยากแบ่งปันเอง ด้วยความสมัครใจ

ตัวเองหัวก้มเหม่ง มือก็ยังถูกปักเข็ม ไข่ต้มก็มีฟองเดียว ยังมีแก๊สแบ่งฟឹ้อ๊ก

ทั้งแม่ ทั้งลูก ตอบรับความทุกข์ที่ต้องเผชิญด้วยความสงบ เย็น

และอ่อนโยนเหลือเกิน

ตามแผนที่วางไว้ น้องเพชรรับยาครบ ควรได้กลับบ้าน อีกเดือนเราจะเจอกันใหม่

ฉันติดสอเป็นสัปดาห์ พอว่างก็ขึ้นตึกหวังว่าอาจมาทันได้กอดลากันหน่อย

แต่ความจริงคือฉันมาไม่ทัน

น้องเพชรตายไปแล้ว

ฉันกดลิฟท์ลงชั้นล่างเจียบ ๆ

ไม่ได้ร้องไห้ แต่รู้สึกเหมือนอะไรบางอย่างหลุดหายไปจากชีวิต

นี่เองหรือ ความตาย

เกิดขึ้นง่าย ๆ เกิดขึ้นเมื่อไรก็ได้

เกิดขึ้นเงียบ ๆ ไม่ต้องมีสัญญาณนำก็ได้

เดียวเดียว คนเราก็ตายได้

เปลอเดียวเดียว คนที่เรารักก็จากไป

ไม่เลือกอายุ ไม่เลือกใคร

ทั้งความเจ็บปวด ความทรมาน ความทรงจำเอาไว้ข้างหลัง

เหมือนสายลมที่พัดผ่านไป

ข้างตึกโรคเลือดเด็ก มีต้นไม้สองข้างทาง

ใต้ต้นไม้นี้ คงเคยมีผู้คนจำนวนมาก มายื่นเกาะใช้น้ำตาต่างน้ำรด

ถ้าต้นไม้พูดได้ ในฐานะพยานที่พบเห็นการพลัดพรากจนเป็นธรรมดา

คงมีคำปลอบโยนที่ดีที่สุด

สายลมอ่อนจากแม่ลูกใจเพชร

พัดผ่านไปจากชีวิตฉันแล้ว

เหลือแต่ร่องรอย ที่ไว้ให้จดจำ

อยู่กับวันนี้

อยู่กับชีวิตวันนี้ให้ดี

อยู่กับปัจจุบัน

อย่าประมาทในชีวิต

อย่าประมาทกับความตาย

ความตายเข้าใกล้เราทุกลมหายใจ

ใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาทด้วยกันนะคะ

สารบัญ ←

Hero – ที่สุด...บนปลายกระบี่

โดย ชลนิล

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียอรรถรสในการชมภาพยนตร์



ครั้งหนึ่ง แผ่นดินจีนถูกแบ่งเป็นเจ็ดก๊ก แต่ละก๊กล้วนก่อศึกแย่งชิงความเป็นใหญ่ พาให้บ้านเมืองระส่ำระสาย เหล่าประชาทุกข์ยาก โลกมืดนองดงท้องธาร น้ำตามารดา หลิงมาย่หลังไหลให้บุรุษที่ตายในสนามรบจนหลากล้านท่วมท้นมหาสมุทร

ยามนั้นก๊กฉินได้ผู้นำที่เก่งกล้า สามารถปราบปรามก๊กต่าง ๆ ให้สยบอยู่ใต้เบื้องบาท สร้างรอยแค้นใหญ่หลวงกับเหล่าก๊กต่าง ๆ ที่ตนยกทัพไปย่ำยีบิชา

อ่องแห่งก๊กฉินผ่านการถูกลอบสังหารหลายครั้ง จนจิตประหวั่นระแวง ต้องใส่เสื้อเกราะตลอดเวลา และห้ามผู้ใดเข้าไปใกล้ตนเกินหนึ่งร้อยก้าว

ในกระบวนเหล่านักฆ่า มีนามโดดเด่นอยู่สาม ...หนึ่งคือ “ฟ้าเว้ง” บุรุษหนุ่มผู้มีทวนเงินเป็นอาวุธ สองคือ “หิมะเหิน” ยอดมือกระบี่สตรีผู้เลื่องลือ สามคือ “กระบี่หัก” คู่รักหิมะเหิน ชายหนุ่มผู้เข้าถึงแก่นแท้เพลงกระบี่



สามปีก่อน กระบี่หักกับหิมะเหินสามารถฝากกองทัพอ่องฉิน บุกลงตำหนักอ่องสำเร็จ เกือบสังหารอ่องฉินได้ แต่กระบี่หักกลับยังมีมือไว้ในช่วงขณะจะพิฆาต ทำให้หิมะเหินแค้นใจ จนไม่ยอมพูดกับเขานับจากวันนั้น

อ่องฉินติดประกาศ ผู้ใดสามารถฆ่าฟ้าเว้ง หิมะเหิน กระบี่หักสำเร็จ จะได้รับปูนบำเหน็จมหาศาล อีกทั้งยังได้เข้าใกล้ท่านอ่องในระยะสิบก้าว

ตลอดสามปีมานี้ ไม่มีผู้ใดทำสำเร็จ จนกระทั่งปรากฏมีนายอำเภอเล็ก ๆ ผู้หนึ่งสามารถสังหาร สุดยอดฝีมือทั้งสามได้ เขามีนามแปลกประหลาดว่า “ไร้นาม” แต่กระบวนท่าเพลงกระบี่ที่เขาฝึกปรือมาอย่างหนักตลอดสิบปี รับรองย่อมไม่นับว่า “ไร้ฝีมือ” เด็ดขาด

ไร้นามได้รับการปูนบำเหน็จ มีโอกาสเข้าใกล้อ่องฉินในระยะสิบก้าว สิ่งที่ก้ำกั้นระหว่างอ่องฉินกับไร้นามคือ แฝงเทียนที่จุดปลายเปลวสว่างไสว และเปลวเทียนเหล่านั้น ได้เตือนภัยบางอย่างแก่อ่องฉิน เตือนว่า ผู้ที่เข้ามาในระยะสิบก้าวนี้มีไฟแค้นลุกโชนเต็มหัวใจ

ต่อให้อองฉินรู้ว่ามิถัยอยู่ตรงหน้า ก็ยังไม่แสดงกิริยาแตกตื่น ลนลาน กลับนั่งพิจารณาหลักฐานที่ไรรานำมาให้อย่างใจเย็น หลักฐานเหล่านั้น มีทั้งปลายทวนเงินที่ถูกตัดขาดของฟ้าเว้ง กระบี่สตรีของหิมะเหิน กระบี่ประจำตัวของกระบี่หັก และสมุดท้าย ภาพตัวหนังสือ ลายมือของกระบี่หັก ที่เขียนคำว่า “กระบี่”

ระหว่างนั้น อองฉินก็ถามถึงเรื่องราว แผนการสังหารนักรบทั้งสาม ซึ่งเหตุการณ์ที่ไรรานำเล่ามานั้น ล้วนแฝงความเป็นเท็จทั้งสิ้น อองฉินจับเท็จได้ พร้อมกล่าวเปิดโปงด้วยสีหน้ามิพรั่นพรั้ง ไรรานกลับยอมรับด้วยสีหน้าเรียบเฉยกว่า เพราะรู้แน่...ในระยะสิบก้าวนี้ ตนสามารถสังหารอองฉินง่ายตายดุกพลิกฝ่ามือ

อองฉินเห็นเปลวเทียนตรงหน้ากำลังสั่นไหว บอกถึงความลังเลใจของไรราน... ไรรานกำลังลังเลใจที่จะสังหารอองฉินเช่นนั้นหรือ?

ใช่...แต่เป็นเพราะเหตุใด ไรรานถึงยังลังเล ทั้งที่มั่นใจความสามารถของตนขนาดนั้น

ไรรานลังเลใจที่จะสังหารอองฉิน ก็เพราะคำพูดของกระบี่หັก!

แผนสังหารครั้งนี้ได้รับความร่วมมือด้วยดีจากฟ้าเว้ง และหิมะเหิน ทั้งคู่ยอมเล่นละครสร้างตาย เพื่อให้ไรรานได้เข้าไปใกล้อองฉินในระยะสิบก้าว มีแต่กระบี่หັกที่เฝ้าคัดค้าน

“อองฉินจะตายไม่ได้!”

เพราะเหตุใด? คำถามนี้หิมะเหินคาใจมาสามปีโดยไม่ได้รับคำตอบ และคำถามนี้ก็ติดอยู่ในใจไรรานเช่นกัน

ก่อนไรรานจะเข้าวังอองฉิน กระบี่หັกได้มอบถ้อยคำสองคำแก่เขา

ถ้อยคำนั้นคือ “ใต้หล้า”

อะไรคือใต้หล้า?

“ประชาไ้ได้ห้บอกล่าวผู้คนททุกข์ จากสงครามระหว่างเจ็ดก๊ก มีแต่อ๋องฉินเท่านั้นที่สามารถยับยั้งได้ โดยรวมทุกก๊กเข้าไว้ด้วยกัน...ความทุกข์ของคน ๆ เดียวไม่สามารถเทียบได้เลย กับความทุกข์ของประชาไ้ได้ห้”

ความหมายของกระบี่หักก็คือ...อ๋องฉินก่อสงคราม เช่นฆ่าผู้คน ตีชิงก๊กต่าง ๆ ก็จริง แต่ด้วยแสนยานุภาพเช่นนี้ ย่อมสามารถรวบรวมก๊กต่าง ๆ เข้าไว้เป็นหนึ่งเดียว เพื่อเกิดความสงบสุขในที่สุด หากอ๋องฉินตาย ก๊กต่าง ๆ ก็จะยังรบราฆ่าฟัน แก่งแย่งชิงความเป็นใหญ่อยู่ดี สงครามไม่มีวันจบ ประชาไ้เดือดร้อนทุกหย่อมหญ้าหาวันสิ้นสุดไม่ได้

ขอให้ไร้นามยอมยกความแค้นส่วนตัวทิ้งไป มองให้เห็นถึงความทุกข์ยากของประชาไ้ทั้งแผ่นดินที่จะมีวันจบสิ้น...ความทุกข์ของคน ๆ เดียว เทียบไม่ได้เลยกับความทุกข์ของประชาไ้ได้ห้!

คำพูดของกระบี่หักสันคลอนจิตใจ ความแค้นของไร้นาม...

กระบี่เดียวของไร้นามไม่พลาดเป้า แต่หากใช้กระบี่นี้ปลิดชีพอ๋องฉิน แผ่นดินจะเป็นเช่นไร...สงครามก็ยังคงยืดยาว ใครเล่าจะต้องลำบากเดือดร้อน

ทว่า...หากไม่แก้แค้น ชีวิตทั้งครอบครัวของเขาที่โดนทหารฉินเช่นฆ่า จะไปทวงความยุติธรรมกับใคร? ...ความลำบากที่คร่ำเคร่งฝึกปรี้อเพลงกระบี่มาตลอดสิบปี จะสูญเปล่าหรือไร้?



ช่วงเวลาสำคัญนี้ อ๋องฉินไม่แสดงท่าพริ้งต่อความตาย...ต่อมัจจุราชที่ห่างกันเพียงชั่วแฉงเทียนกัน สายตามองภาพตัวหนังสือคำว่า “กระบี่” ของ

กระบี่หัก พลังชื่นชมต่อความงามลายเส้น และพุดถึงเคล็ดวิชาที่ซ่อนอยู่ในตัว
หนังสือนั้น

ผู้สำเร็จเพลงกระบี่สุดยอดขั้นแรก คือสามารถเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับกระบี่
สามารถบุกพิชิตทั่วแผ่นดินแทบไร้ผู้ต่อต้าน

ผู้สำเร็จเพลงกระบี่สุดยอดขั้นที่สอง คือกระบี่หายไปจากมือ แต่มาอยู่ที่หัวใจ
ผู้มาถึงขั้นนี้ ต่อให้ในมือไม่มีกระบี่ แต่สามารถใช้สิ่งรอบตัวเป็นอาวุธ ไม่ว่าจะเป็
ไบหลญา ก็อนหนักก็สามารถใช้สยบผู้กล้าทั้งแผ่นดิน

สุดท้าย...ขั้นสูงสุด ผู้บรรลุถึงขั้นนี้ กระบี่จะหายไปจากมือ และหายไปจาก
หัวใจด้วย!

ผู้ที่ไม่มือไม่มีกระบี่ หัวใจก็ไม่มีกระบี่ด้วยนั้นเป็นชนไร อ่องฉินคงไม่กระจ่างใจ
เท่ากับผู้ฝึกปรือเพลงกระบี่ให้บรรลุถึงขั้นสูงสุดมาตลอดสิบปี ฉกเฉินไรนาม...

เวลาแห่งการตัดสินใจมาถึงแล้ว ไรนามใช้เพลงกระบี่สุดยอด เพียงกระบวนท่า
เดียวก็ประชิดถึงตัวอ่องฉิน กระบี่ไม่พลาดเป้า แต่ชีวิตอ่องฉินไม่ได้ถูกปลิดปลง

ไรนามเพียงบอก...ขอให้อ่องฉินจดจำชั่วขณะ “ใกล้ตาย” นี้ให้ดี...ยามเช่นฆ่า
สังหารผู้คน ขอให้จงรู้...และมีเมตตา

คำว่า “ได้หล้า” ของกระบี่หัก อาจไม่ทำให้ไรนามยังมีมือไว้เมตรได้ แต่ที่ไรนาม
ไม่ฆ่าอ่องฉิน เพราะเขาเข้าใจเคล็ดวิชากระบี่ขั้นสูงสุดแล้ว

...กระบี่หายไปจากมือ...และหัวใจ...

สำหรับสุดยอดมือกระบี่ หากทั้งในมือและหัวใจไร้ซึ่งกระบี่เสียแล้ว เขาจะเหลือ
สิ่งใด

“เมตตา” มีแต่เมตตาอันกว้างขวาง ไร้ประมาณ

จิตที่มีเมตตาเช่นนี้ กระบี่ไม่อาจอยู่ในหัวใจ กระทั่งความรัก ความแค้นก็
ไม่สามารถฝากรอย...

ไรรู้ไหมไม่ได้สลัดความแค้นออกจากใจ...แต่ความแค้นไม่สามารถอยู่ในใจ
ไรรู้ไหมได้

เมื่อถึงขั้นนี้แล้ว มีอะไรให้ห้วงหาอารมณ์ กระทั่งชีวิตตนเองที่จะโดนทำเกาทัณฑ์
รุมสังหาร หากมีฆ่าอองฉิน เขาก็มีใส่ใจ

ในเมื่อไร้ซึ่งกระบี่...จิตใจไม่มีกระทั่งเงาปลาบปลายกระบี่ จะอยู่หรือตาย มีอาจ
ทำให้จิตใจหวาดสะพรึง...

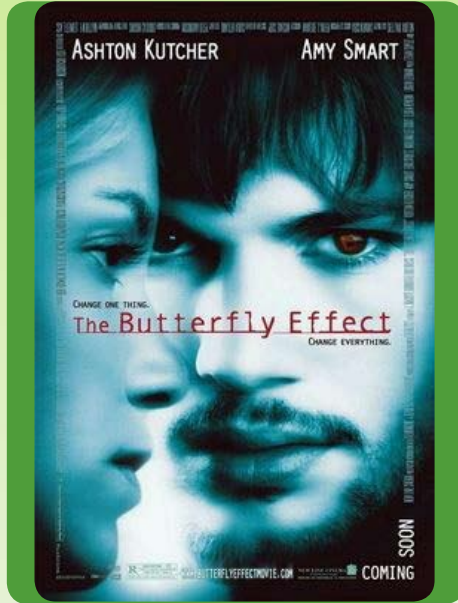


นี่แหละสุดยอดมือกระบี่...นี่คือวีรบุรุษ!

The Butterfly effect – เปลี่ยนที่ปัจจุบัน

โดย ชลนิล

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียอรรถรสในการชมภาพยนตร์



ปีกผีเสื้อ ถึงแม้จะบางเบา แต่จะมีใครรู้บ้าง แรงกระทบอันเบาบาง แค่ว่า
ปลายปีกผีเสื้อนี้ จะส่งผล ต่อเนื่องให้เกิดแรงสะเทือนขนาดใหญ่โตได้

หากให้คน ๆ หนึ่งนึกย้อนทวนชีวิตที่ผ่านมา เขาคนนั้นคงมองเห็นเรื่องราวข้อ
ผิดพลาดมากมาย มีหลายเรื่องที่คิดอยากย้อนกลับไปแก้ไข แต่ในความเป็นจริง
นั่นเป็นเรื่องที่ทำได้ สิ่งที่ล่วงผ่านย่อมไม่มีทางย้อนกลับคืน

แต่...ถ้ามีใครสักคน...สามารถย้อนอดีต กลับไปแก้ไขเรื่องราวที่ผิดพลาดได้ละ...
ชีวิตเขาจะเป็นเช่นไร?

ชีวิตของอีแวนในวัยเด็ก ไม่นับว่ามีประสบการณ์ที่ดีนัก เขามีอาการประหลาด ๆ ความทรงจำมักขาดหายเป็นวูบ ๆ ช่วง ๆ จนต้องไปตรวจรักษากับจิตแพทย์ ซึ่งหมอก็ก็นำให้เขาหัดเขียนบันทึกประจำวัน เพื่อเตือนความจำตัวเอง และเขาก็ทำจนกลายเป็นนิสัย

บันทึกของอีแวนช่วงวัยเด็กและวัยรุ่น มีแต่เรื่องราวผิดพลาด ความทรงจำที่อยากลืมเลือน เขา เคลลี ทอมมี่ และเลนนี ทั้งสี่ได้ผ่านประสบการณ์เลวร้ายร่วมกัน ทำให้มีผลต่อชีวิตเมื่อโตขึ้นในเวลาต่อมา

อีแวนโชคดีกว่าเพื่อนคนอื่น ตรงที่แม่พาเขาย้ายออกจากเมืองนั้นตั้งแต่วัยรุ่น ทั้งประสบการณ์เจ็บปวดไว้เบื้องหลัง เขาจึงสามารถโตมาอย่างเด็กทั่ว ๆ ไป จนกระทั่งเข้าเรียนมหาวิทยาลัย เขาค้นพบความสามารถพิเศษ เป็นพรสวรรค์ที่ได้มาจากบิดาผู้วายชนม์

อีแวนสามารถย่นเวลาไปในวัยเด็กของตนเองผ่านสมุดบันทึกที่เขาเขียน โดยจะย้อนไปในช่วงที่ความทรงจำขาดหายเป็นวูบ ๆ นั้น

แรก ๆ ที่ยังไม่แน่ใจในความสามารถนี้ เขาได้กลับไปยังเมืองที่เคยอยู่ ตามหาเคลลี อดีตคนรักในวัยเยาว์เพื่อสอบถามถึงประสบการณ์อันเจ็บปวด ที่ตนเองมีโอกาสรย้อนกลับไปเห็น อีแวนไม่อาจรู้เลยว่า การที่เขาไปสะกิดแผลเก่าในวัยเยาว์นั้น ทำให้เคลลีไม่อาจทนทานได้ ถึงขนาดฆ่าตัวตาย

เมื่อเคลลีตาย อีแวนจึงมีความปรารถนาอันแรงกล้าที่จะกลับไปแก้ไขประสบการณ์ร้ายในวัยเด็กเหล่านั้น เพื่อให้ทุกอย่างในปัจจุบันดีขึ้น

อีแวนทำสำเร็จ เขาเปลี่ยนเหตุการณ์ในอดีต ทำให้เคลลีมีชีวิตที่ดีขึ้น กลับมาเป็นคนรักของเขาในปัจจุบัน แต่เมื่อเปลี่ยนชีวิตเคลลี ก็ทำให้ชีวิตของทอมมี่ น้องชายเคลลีเลวร้าย ย่ำแย่ลง อีแวนกลับไปเปลี่ยนอดีตอีกครั้ง ชีวิตทอมมี่ดีขึ้น แต่ชีวิตของเลนนี เพื่อนของเขากลับตาลปัตร ต้องไปอยู่โรงพยาบาลบ้า เขากลับไปแก้ไขอดีตของเลนนี ซึ่งทำให้เขาต้องกลายเป็นผู้เคราะห์ร้ายเสียเอง...

อีแวนเริ่มมองเห็นแล้วว่า...เขาไม่มีทางที่จะเปลี่ยนอดีต โดยไม่อาภัพกระทบต่อเหตุการณ์ปัจจุบันได้...และผลกระทบนั้นเกินกำลังการควบคุมของเขา...ไม่มีทางเลยที่จะทำให้ทุกเรื่องราวสมบูรณ์ดีพร้อมอย่างต้องการ

...เขาไม่มีทางที่จะได้สิ่งหนึ่ง โดยไม่ยอมเสียอีกสิ่งหนึ่งไป...

อีแวนกลับไปยังอดีตอีกครั้ง ยอมเสียสละสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในชีวิต เพื่อรักษาสิ่งสำคัญอื่น ๆ ไว้...เขาทำสำเร็จ และกลับมาพร้อมกับเผาสมุดบันทึกทุกเล่มทิ้ง...เหมือนจะบอกว่า

ไม่จำเป็นที่เราจะเสียเวลา ครุ่นคิดถึงสิ่งที่ผ่านไปแล้ว อดีตก็คืออดีต มันจะไม่หวนกลับมา ตลอดกาล...

อดีตมีทั้งดีและร้าย...ทั้งสองต่างมีประโยชน์ของมัน

ถ้าไม่เคยทำผิดพลาด...มีหรือ...จะรู้ว่าสิ่งใดถูก สมควรกระทำ

ถ้าไม่เคยผ่านความทุกข์ยาก...มีหรือ...จะรู้อารมณ์ของความสุข

“อดีต” เป็นสิ่งที่ย้อนกลับไปแก้ไขไม่ได้ แต่มันสามารถเป็นบทเรียนแก่เราในปัจจุบัน

“ปัจจุบัน” จึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด

ถ้าจะเปลี่ยนก็ต้องเปลี่ยนที่ปัจจุบัน...ถ้าจะ “รู้” ก็ต้องรู้อะไรที่ปัจจุบัน

ปีกผีเสื้อถึงแม้จะบางเบา แต่จะมีใครรู้บ้าง แรงกระทบอันเบาบางแค่ปลายปีกผีเสื้อนี้ จะส่งผล ต่อเนื่อง ให้เกิดแรงสะเทือนขนาดใหญ่โตได้

ปีกแห่งสติ แม้จะเกิดขึ้นทีละขณะจิตเดียว แต่จะมีใครรู้บ้าง แรงแห่งสติที่เกิดขึ้น ณ ทุกปัจจุบัน จะส่งผลต่อเนื่อง ให้ชีวิตทั้งชีวิต เปลี่ยนแปลงไปเกินกว่าใครคาดหมาย

สารบัญ ←

สัญชาตญาณแห่งรัก

โดย dd1

เนื้อเยื่อสีขาวกลมมนใสฟองโตขึ้น ๆ คล้ายลูกโป่ง มันเกิดขึ้นตรงกันแม่วัวสาว ท้องแก่ตัวหนึ่ง กระจิริดจิริดจ้องมันอย่างไม่วางตา นานแสนนานแล้วที่แม่วัวอยู่ใน ท่านอน ตัวมันกระเพื่อมตามแรงเบ่งเป็นระยะ ๆ พร้อม ๆ กับที่เนื้อเยื่อสีขาวกลม มนใสนั้นก็ฟองโตขึ้นเรื่อย ๆ คุณปู่ของกระจิริดบอกว่านั่นเป็นถุงน้ำคร่ำ มันใกล้ แตกเต็มทีแล้ว ในอีกไม่ช้าคุณปู่ก็จะได้สมาชิกวัวตัวใหม่เพิ่มขึ้นอีกตัวหนึ่ง กระจิริด รู้สึกตื่นเต้น นี่เป็นครั้งแรกที่เธอจะได้เห็นวัวคลอดลูก!

งานผลไม้ที่คุณย่าเอามาเลี้ยงต้อนรับ ยังคงวางอยู่ที่เดิมไม่ได้พร่องลงเลย หนึ่ง ชั่วโมงผ่านไปที่กระจิริดยังนั่งเฝ้าอยู่เท่าเดิม คุณปู่เล่าว่าปกติวัวก็เจ็บท้องนานอย่าง นี้แหละ และด้วยความที่ว่ามันเป็นแม่วัวท้องสาวด้วย จึงต้องใจเย็น ๆ เธอยกน้ำขึ้น จิบและบอกกับตัวเองว่าจะรอดจนกระทั่งมันคลอดเสร็จ ไม่บ่อยนักหรอกที่จะได้เห็น อะไรอย่างนี้ ถึงแม้ว่าที่ผ่านมาเธอจะแวะมาเยี่ยมปู่กับคุณย่าบ่อย ๆ ก็ตาม

“ปู่ ถุงน้ำกำลังจะแตกแล้ว!” กระจิริดลละล่ำลักกระซิบด้วยความตื่นเต้น แรง เบ่งฮึดใหญ่ของแม่วัวเมื่อครู่ทำให้ถุงน้ำนั้นพองใหญ่ขึ้นกว่าเดิมมาก และดูประหลาด บ้าง ๆ จะแตกมีแตกแหล่ ชั่วชีวิตใจนั้นเองเจ้าถุงน้ำนั้นหรือที่คุณปู่เรียกว่าถุงน้ำคร่ำก็ แตกดังโพละ(!) โดยมีน้ำเมือกใส ๆ ไหลทะลักออกมาอย่างมากมาย

“หนูจืด ถอยออกมาอย่าเข้าไปใกล้” คุณปู่ปรามเมื่อเห็นเธอขยับใกล้แม่วัวมาก เกินไป ซึ่งก็พอดีกับที่มันขับตัวลูกขึ้นยืน แล้วเดินตัวมเตี้ยมไต่ดูกินน้ำคร่ำที่ไหล เลอะเทอะเรียราดอยู่บริเวณนั้น สร้างความแปลกใจให้กับสาวน้อยผู้ซึ่งสังเกตเห็น อยู่ตลอด

“ว้าย! มันกินทำไมคะ ปู่” กระจิริดทำหน้าเหยเก

“ธรรมชาติของมันนะ ว่ากันว่ามันกินเพราะทำให้มีพลังกำลังในการคลอດ”

แม่ว้าวทองแก้อัยยายเดินไปมาอยู่นาน ต่อมาจึงคุ้ขาด้านหน้าล้มตัวลงอยู่ในท่านอนอีก คราวนี้เบ่งแรงขึ้นและผุดลุกผุดนอนอยู่หลายครั้ง มันกำลังใกล้จะคลอດ

“ออกแล้ว ปู่!” กระจีตริตรู้สึกตื่นเต้นเหลือจะกล่าว เมื่อเห็นแม่ว้าวเบ่งอืดใหญ่ และมีก้อนอะไรอย่างหนึ่งไหลออกมาตามแรงเบ่ง ก้อนที่เธอเห็นนั่นที่แท้ก็คือปลายเท้าสองข้างของลูกว้าวนั่นเอง แม่ว้าวได้พยายามเบ่งถี่ขึ้นอีกแต่ก็ไหลแค่ปลายเท้าสองข้างของลูกว้าวเท่าเดิม ดูท่ามันจะคลอດยาก

“มันเป็นพันธุ์พื้นเมืองแต่ไปผสมพันธุ์กับว้าวพันธุ์เกษตร ลูกมันก็เลยตัวใหญ่” คุณปู่บอก ว้าวพันธุ์เกษตรที่ว่าคงจะหมายถึงกลุ่มว้าวตัวเชื่อง ซึ่งกำลังกินหญ้าอยู่อีกคอกหนึ่งใกล้ ๆ กัน

“ไปตามสัตว์แพทย์ดีไหมคะ ปู่”

“ชื่อ...” กระจีตริตพูดยังไม่ทันขาดคำ เสียงของแม่ว้าวก็ดังขึ้น ฆาของมันที่ชูขึ้นเหนือพื้นดิน ทั้ง ๆ ที่มันอยู่ในท่านอน บ่งบอกให้รู้ว่ามันออกแรงเบ่งอย่างสุดกำลัง โอ้...คลอດยากคลอດเย็นแท้ ๆ จะช่วยอย่างไรดีนี่ กระจีตริตหันไปมองใบหน้าของแม่ว้าวทองแก่อ คิดว่าคงจะได้เจอใบหน้าที่แสดงอาการเจ็บปวดของมัน แต่ก็เปล่า? มันไม่สามารถทำหน้านิ้วคิ้วขมวดได้เหมือนคน เธอจึงได้เห็นแค้นลับตาบิ ๆ ถึ ๆ เท่านั้น

“ให้หนูไปตามก็ได้เนะคะ ปู่”

“ไม่เป็นไรหรอก เดี่ยวปู่จะช่วยมันเอง” คุณปู่ตอบพร้อมกับหันไปตะโกนบอกคุณย่าที่นั่งเคี้ยวหมากอยู่ใต้ถุนบ้าน ให้เตรียมใบมีดและผ้าสะอาด คุณปู่กำลังจะสวมวิญญูณหมอตาบิ!

“อ๊ิบ!” หมอตาบิแฉะเป็นจับแข่งสองข้างที่ไหลออกมาของเจ้าลูกว้าวตัวน้อย และออกแรงดิ้ง จากนั้นดิ้งอีกครั้งเมื่อเห็นแม่ว้าวทำท่าเบ่ง แรงดิ้งนั้นทำให้แม่ว้าวสั่นไปทั้ง

ตัว แต่กระนั้นก็ไม่มีที่ท่าว่ารังของเจ้าลูกวัวตัวน้อยจะโผล่ออกมามากไปกว่าข้างสองข้างเช่นเดิม คุณปู่เลิกออกแรงดึงและหันมาเช็ดเหงื่อที่ผุดขึ้นบนใบหน้า

“ต้องใช้มีดกรีดช่วยให้ช่องคลอดมันกว้างขึ้น ลูกมันตัวโต” คุณปู่ว่าพาลางจัดแจงเตรียมผ้าและอุปกรณ์

“จะไหวหรือคะปู่ เราไม่ใช่หมอนะ” กระจีตริดถามเสียงสั่น

“ฮะ ฮะ ปู่ทำเองออกบ่อยไป ไม่ต้องกลัวหรอก หนูจืดช่วยถือผ้าเป็นลูกมือให้ปู่ก็แล้วกัน” ว่าแล้วคุณปู่ก็ใช้แอลกอฮอล์ค่อย ๆ ราวไบมิดโกนด้วยท่าทางที่ใจเย็น อาจเป็นเพราะท่านทำมาบ่อยแล้วก็ได้ ท่านจึงไม่มีสีหน้าตื่นเต้นและตกใจอะไร แต่กระจีตริดกลับรู้สึกขาสั่น

“เดี่ยวหนูจืดคอยส่งผ้าให้ปู่นะ” คุณปู่ว่า กระจีตริดมองไปที่มือคุณปู่ มีดในมือของคุณปู่ นั้นคมกริบ!

คมมีดถูกกดลงตรงเนื้ออ่อน ๆ ไกล ๆ ปลายเท้าของลูกวัวที่โผล่ออกมา เลือดของแม่วัวไหลซึมเป็นทางตามรอยกรีดของไบมิด โดยที่คนลงมีดไม่ได้ฉีดยาชาใด ๆ กระจีตริดใจแป้วเหมือนตัวเองถูกกรีดเสียเอง ในขณะที่ขาหลังของแม่วัวเริ่มสั่นทึ่ม เธอไม่รู้ว่า เป็นเพราะมันเจ็บปวดจะคลอดหรือเจ็บเพราะคมไบมิดของคุณปู่กันแน่ เป็นภาพที่น่าหวาดเสียวสุด ๆ เท่าที่เธอเคยเห็นมา แต่ความอยากรู้อยากเห็นก็มีมาก

“เฮ้! เบ่ง!” คุณปู่ตบที่หลังมันเบา ๆ หลังจากมันใจว่าที่ได้ช่วยมันนั้นจะทำให้มันสามารถเบ่งลูกออกมาได้

“อ๊็บ อ๊็บ!” กระจีตริดส่งเสียงช่วยมันอีกแรงหนึ่ง ไม่ก็อึดใจขาหน้าของลูกวัวตัวน้อยก็โผล่ออกมาตามด้วยศีรษะของมัน แม่วัวพยายามออกแรงเบ่งอีกครั้งใหญ่ จึงสามารถคลอดลูกของมันซึ่งเนื้อตัวเต็มไปด้วยน้ำเมือกออกมาได้ทั้งหมด คุณปู่ใช้มีดชุบแอลกอฮอล์ตัดสายสะดือระหว่างเจ้าตัวน้อยและแม่ของมันด้วยความคล่องแคล่วทันทีที่เส้นสายสะดือขาดเลือดก็ซึมออกมาอีก คุณปู่ใช้ทิงเจอร์ไอโอดีนเช็ดร่องรอยที่เกิดจากการตัดสายสะดือนั้น กระจีตริดนึกถึงวิชาสุขศึกษาที่เคยเรียน จำได้ว่าสายสะดือเป็นท่อหล่อเลี้ยงอาหารที่ลูกได้รับจากแม่ในขณะที่อยู่ในท้อง

“เฮ้! หนูจืดส่งผ้ามาให้ปูหน่อย”

ลูกวัวตัวน้อยหน้าตาน่ารักน่าเอ็นดู ถูกจับมาเช็ดเนื้อเช็ดตัวจนแห้ง ขนสีน้ำตาลอ่อน ๆ ที่ปกคลุมไปด้วยน้ำเมือกเมื่อสักครู่ พอถูกเช็ดแล้วก็ดูอ่อนนุ่มน่าสัมผัส

“เดี๋ยวฉันทิ้งให้แก” คุณปูหันไปพูดกับแม่วัว ซึ่งเห็นว่ามันกำลังจ้องมองตอนที่เช็ดเจ้าตัวเล็กอย่างไม่วางตา

“เราต้องใส่ยาให้แม่มันไหมคะ” กระจีตริตถามพร้อมกับส่งผ้าสะอาดอีกผืนให้คุณปู รู้สึกสงสารแม่วัวเป็นกำลัง แวบหนึ่งกระจีตริตนึกถึงแม่

“ใส่สิ แต่ต้องรอให้มันคลอตรอกออกมาก่อน”

เมื่อเช็ดจนเนื้อตัวเจ้าตัวน้อยสะอาดแล้ว คุณปูจึงปล่อยให้มันเป็นอิสระ ทันทีที่ถูปล่อย มันพยายามตะเกียกตะกายลุกขึ้นยืน แต่แข้งขาของมันยังไม่แข็งแรง จึงหล่นลงเสียงดังตุบ(!) มันลุก ๆ ล้ม ๆ อยู่อย่างนั้น แม่ของมันซึ่งยืนอยู่ใกล้ ๆ ได้เดินมาหาแล้วแลบลิ้นเลียตามลำตัวให้มัน ที่ก้นของแม่วัวยังมีเนื้อเยื่อสีแดงห้อยรุ่งริ่งเป็นพวงยาว คุณปูบอกว่านั่นคือรกที่หุ้มเจ้าตัวน้อยตอนอยู่ในท้องแม่

“มันทำอะไรล่ะคะ ปู” กระจีตริตถามด้วยความสงสัย

“ก็มันทำความสะอาดให้ลูกมันไง เหมือนกับให้ความอบอุ่นไปในตัวนั่นแหละ และช่วยให้ลูกของมันแข็งแรงขึ้นด้วย”

“มันแสดงความรักลูกของมันคล้ายคนเลยนะคะ ปู” กระจีตริตยิ้ม

“อ้าว มันก็มีความรู้สึกรักลูกเหมือนกับที่คนรักลูกนั่นแหละ”

“ที่เขาเรียกว่าสัญชาตญาณใช่ไหมคะ ปู”

“ฮะ ฮะ อย่างนั้นแหละ”

เจ้าตัวน้อยเริ่มพองตัวลุกขึ้นได้แล้ว มันคลอเคลียอยู่กับแม่ไม่ห่าง ในขณะเดียวกัน ก็เริ่มไม่อยู่สุข มันเอาจุกน้อย ๆ ดันลำคอของแม่ถู ๆ ไถ ๆ คล้ายจะหาอะไรซัก

อย่าง แต่ดูเหมือนจะไม่ใช่ว่าสิ่งที่ต้องการ มันกะโผลกกะเผลกใช้จุ่มกุดันไปตามลำตัวของผู้เป็นแม่ไปทั่ว กระจิดริดคิดว่ามันคงจะกำลังหามของแม่ ซึ่งก็เป็นจริงตามนั้น ในเวลาต่อมาเจ้าตัวน้อยก็หาพบ มันบรรจงดูกินอย่างเอร็ดอร่อย บางครั้งมันใช้ศีรษะของมันดันนมแม่ขึ้น ๆ ลง ๆ เป็นระยะ

“เจ้าหนูนันทำอย่างนั้นทำไมคะ ปู” เธอสงสัยแกมรู้สึกขบขัน

“อ้อ มันทำให้น้ำนมแม่ของมันไหลสะดวกไง”

พระอาทิตย์คล้อยต่ำ เหตุการณ์อันน่าตื่นเต้นผ่านไปแล้ว คุณปู่จวนกับการเตรียมหญ้าเตรียมน้ำให้แม่วัวและวัวตัวอื่น ๆ ขณะเดียวกันคุณปู่ก็ต้องรอและดูแลจนกว่ามันจะคลอดเสร็จ ส่วนแม่วัวเองก็ดูจะลืมนึกความเจ็บปวดไปเสียสนิท ภาพที่มันคอยเลียขนตามลำตัวให้ลูกด้วยความรักใคร่ ไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย กับเจ้าตัวน้อยที่ก้มหน้าก้มตากินนมแม่อย่างไม่สนใจใคร ทำให้กระจิดริดยิ้มได้ เธอนึกถึงใครคนหนึ่ง มีดคำปานนี้คน ๆ นั้นก็กำลังรอเธออยู่เช่นกัน สิ่งที่ได้พบเห็นในวันนี้ทำให้เธอรู้สึกกับบุคคลผู้นั้นมากยิ่งขึ้น

“กลับบ้านดีกว่าเรา... แม่รออยู่” กระจิดริดรำพันกับตัวเอง และเดินหันหลังกลับทิ้งให้ลูกวัวคลอเคลียอยู่กับแม่อย่างมีความสุขไว้เบื้องหลัง

สารบัญ ←



เขาเจ้าแม่กวนอิม

โดย สงบเสวนา

September 1, 2007

วันนี้เราจะเดินทางไปเที่ยววัดที่ราชบุรีกัน อาทิตย์ที่ผ่านมาเป็นวันหยุดสำคัญทางพระพุทธศาสนา มีโอกาสพาครอบครัว ญาติพี่น้อง และเด็ก ๆ ไปไหว้พระที่วัดหนองหอย อ.เมือง จ.ราชบุรี หรือเป็นที่รู้จักกันในชื่อของ “เขาเจ้าแม่กวนอิม วัดหนองหอย” วัดหนองหอย คงไม่เป็นที่คุ้นชื่อนักสำหรับชาวกรุงอย่างเรา แต่สำหรับชาวเมืองโอ่ง และละแวกใกล้เคียงนับได้ว่าวัดหนองหอยเป็นวัดที่ทุกคนให้ความเคารพ และศรัทธากันอย่างท่วมท้น ด้วยสถาปัตยกรรมที่โดดเด่นผสมผสานกันอย่างลงตัวระหว่างไทยและจีน ทำให้มีผู้คนเดินทางเข้ามาสักการะกันมากมายในช่วงวันหยุด



เมื่อขับรถผ่านซุ้มประตูอิฐขนาดใหญ่ของวัด สองข้างทางขึ้นเขาเต็มไปด้วยรถจักรยานที่กันเต็มแน่น ไม่เว้นแม้พื้นที่ภายในบริเวณวัด ผู้คนมากมายเดินทางมาทำบุญในวันอาสาฬหบูชากันอย่างไม่ขาดสาย เดินเข้าไปในวัดมองเห็นอาคารปลูกสร้างขนาดใหญ่รูปทรงสูงโปร่ง เป็นที่ประดิษฐานของพระโพธิสัตว์กวนอิมองค์ทองขนาดใหญ่ ตั้งอยู่บนฐานแก้ว มีบันไดทอดยาวสู่ใต้ฐานแก้ว ภายใน

เป็นห้องโถงกว้างติดกระจก มีพระโพธิสัตว์กวนอิมองค์เล็กอีกหลายปางประดิษฐานอยู่ เพื่อให้ผู้เลื่อมใสเข้ามากราบไหว้องค์ท่านกันอย่างใกล้ชิด ชั้นเดียวกันนี้มีสะพานพื้นหินอ่อนทอดยาวไปยังเขาลูกย่อม ๆ ของอีกฝั่ง ทิวทัศน์สองข้างทางโล่งโปร่ง มองไปไกลสุดตาเห็นพระยูไลประดิษฐานท่ามกลางต้นไม้ใหญ่ ฉากหลังแวดล้อมด้วยภูเขาหินลดหลั่นกันเป็นชั้น เดินสบาย ๆ ข้ามสะพาน และขึ้นเขาไปอีกหน่อยจะพบพระสังกัจจายน์องค์ใหญ่ประทับบนอนยืมอยู่ท่ามกลางกองทองแท่งใต้ศาลาปูนทรง ๘ เหลี่ยม



หลังจากเดินสำรวจพื้นที่ภายในอาคาร และถ่ายรูปเป็นที่ระลึกอยู่นาน เดินออกมาด้านนอกมีร้านค้าขนาด ๓ คูหา เป็นที่รวมของกินของใช้ตั้งแต่ขนมเด็ก ๆ ไปจนถึงขนมเพื่อสุขภาพสำหรับผู้ใหญ่ รวมทั้งยาทา ยากินสมุนไพรแปลกตา กระทั่งของตั้งโชว์สวยงาม ตั้งแต่งานไม้ไปจนถึงเตาถ่านประหยัดพลังงานก็มีให้

เลือกจับจ่ายใช้สอยกัน ติดกับร้านค้ามีโรงเจที่ทางวัดจัดเตรียมอาหารไว้ให้ อาหารหลากหลายอย่างใส่อยู่ในหม้อสแตนเลสใบใหญ่ให้เลือกทานคู่กับข้าวสวยหรือข้าวต้มตามชอบ ใกล้เคียงกันมีกล่องรับบริจาคค่าอาหารตามแต่กำลังเงินในกระเป๋าทานข้าวไปชมวิวไปก็เห็นว่าเพลินตา สบายใจ ถัดไปไม่ไกลมีอ่างล้างถ้วยชามเรียงเป็นแถวยาว จะล้างถ้วยล้างชามที่ทานเสร็จเรียบร้อยแล้วก็ได้บุญดี

เดินชมรอบ ๆ บริเวณวัด มีพื้นที่ถูกจัดเป็นซุ้มศาลา ตกแต่งแบบจีนสวยงาม ตั้งอยู่ตามไหล่เขา ซุ้มเหล่านี้ เป็นที่ตั้งรูปปั้นเทพเจ้าของชาวจีน ทั้งพระอาจารย์จิ้ง พระสังกัจจายน์ และเทพเจ้าฮก ลก ซิว นอกจากนี้ยังมีพระอริยะเจ้าที่มีชื่อเสียงของไทยหลายรูป รวมทั้งรูปปั้นเหมือนรัชกาลที่ ๕ ถูกประดิษฐานรวมกันภายในห้องสี่ขาว จัดเป็นระเบียบเรียบร้อย ดูสะอาดตา ช่าง ๆ มีห่อธูปเตรียมพร้อมสำหรับไหว้สักการะ เรียกได้ว่าถ้าได้เข้ามาห้องนี้ห้องเดียว ก็จะได้ไหว้พระอริยะเจ้าพร้อมกันทีเดียวหลายรูป





หลังจากเดินเพลินเพลินอยู่ในวัดตลอดบ่าย เราเดินทางออกจากวัดไปไหว้พระยูไลองค์ใหญ่บนเขาอีกลูกหนึ่งที่มีมองเห็นจากสะพานเชื่อม เดินทางออกมาจากหน้าวัดไม้ไผ่กลั่นัก จะพบป้ายขนาดใหญ่บอกทางเพื่อขึ้นเขาไปยังที่หมาย ขึ้นเขามาไม้ไผ่จะเจออาคารปูนสีขาวภายในมีห้องโถงขนาดใหญ่ มีเทพเจ้าจีนปั้นลายนูนประดับอยู่บนเสา หรือจะเป็นภาพวาดสลักหินข้างประตูทั้ง ๒ ด้าน รวมทั้งรูปปั้นพระโพธิสัตว์กวนอิมพันมือ พระสังกัจจายน์ และเทพเจ้าแห่งความร่ำรวย นอกจากนี้ภายในห้องยังมีประติมากรรมบนฝาผนังเล่าเรื่องพุทธประวัติแบบจีน เมื่อเดินเข้าไปกลางห้องพบรูปหล่อพระพุทธรูปปางสมาธินั่งหันพระพักตร์ออกไปทางทิศตะวันออก ประดิษฐานอยู่บนแท่นหินสูงลงรักปิดทองลายดอกบัวโดยรอบ

มีพระโมคคัลลาน์และพระสารีบุตรอัครสาวกเบื้องซ้ายและขวายืนประนมมือเฝ้าเข้าหากัน ด้านหลังมีพระโพธิสัตว์กวนอิมประทับยืนบนแท่นไม้ทรงสี่เหลี่ยมทำออกไปเล็กน้อยเป็นที่สวยงามสะอาดตา ระเบียงด้านนอกทางทิศตะวันออกเป็นที่ตั้งของเทพเจ้าจีนอีกองค์หนึ่ง ช่าง ๆ มีรางวัลชิงแขวนเรียงลำดับเล็กใหญ่ ก่อนเดินออกมาจากวิหารมีโอกาสถวายสังฆทานกับพระสงฆ์ ท่านพระพรมน้ำมนต์ และให้ศีลพร ก่อนจะเดินขึ้นบันไดไปกราบนมัสการพระยูไล



พระยูไลสี่ขาวองค์ใหญ่ประดิษฐานอยู่บนดอกบัวสีฟ้าตัดกับสีทองอร่าม ฐาน บนยอดมีฉัตร ปกคลุมเหนือพระเศียร ตราพระราชพิธีรัชมั่งคลาภิเษกถูกประทับอยู่บนผ้าสังฆาฏิเขียนข้อความ “พระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา

๖ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๔๒” มองลงมาระดับสายตาเห็นรูปปั้นสูง ๑๒ นิ้วครึ่ง หลากสีสลวยเด่นรอบตัวฐานสี่ทอง ด้านหน้ามีระฆัง ๓ ใบถูกแขวนบนราว ขนาบข้างโถใส่รูปใบใหญ่ ผู้คนเดินขวักไขว่ไปมาต่างมีจุดประสงค์เพื่อสักการะ องค์พระยูไล หลังจากแสดงความเคารพเสร็จ บ้างก็มองทิวทัศน์รอบๆ บ้างก็ แหงนหน้าขึ้นไปบนองค์พระ มองใต้พระนาสิกตัวเลขกันไปยกใหญ่ เห็นแล้วก็ยิ้มๆ ดูขำดี



การเดินทางมาทำบุญแสนสบาย จากเส้นนครปฐมตรงขึ้นมาเรื่อยๆ หลังจาก นั้นให้ตามป้ายราชบุรี ก่อนถึง อ.เมืองราชบุรี จะเจอแยกไฟจราจรเห็นป้ายเขียน อ.จอมบึง เตรียมเลี้ยวขวา โค้งแรกมีป้ายบอกทางวัดหนองหอย ๙ กม. ขับรถวน ขึ้นเขาไปอีกหน่อยจะเจอไฟแยกจราจร เลี้ยวขวาอีกครั้ง ตรงขึ้นไปอีกประมาณ ๔ กม. มองขวามือจะเห็นประตูอุทยานใหญ่เขานวัดหนองหอย ก็เลี้ยวเข้าไปทำบุญ กันได้เลย

สารบัญ ←

กล่องบุญ และธรรมชาติอินเทรนด์ ของคุณแป๊ะ ภัทริน ซอโสติกกุล สัมภาษณ์โดย ต้นหยง

สำหรับใครที่เคยอ่านหนังสือธรรมชาติอินเทรนด์ “กล่องบุญ ๑ และ ๒” ...หนังสือดังกล่าวบรรจุอยู่ในกล่องใส่คุกกี้ สีสันสะดุดตา เขียนโดยคุณแป๊ะ ภัทริน ซอโสติกกุล ซึ่งจัดพิมพ์โดยกองทุนธรรมชาติกรีกชัย - รัชณี ซอโสติกกุล และบริษัท รีโนวา จำกัด จัดจำหน่ายโดยสำนักพิมพ์ดีเอ็มจี เพื่อวัตถุประสงค์การเผยแพร่ธรรมชาติและบำรุงพระพุทธศาสนาในวงกว้าง



จากที่ได้สัมผัสเนื้อหาและสไตล์รูปเล่มของหนังสือดังกล่าว ทำให้เห็นถึงความตั้งใจของผู้เขียนในการผลิตหนังสือธรรมะดังกล่าวนี้ออกมา จนมีคำถามเกิดขึ้นตามมาว่า “คนเขียนหนังสือกล่องบุญคือใคร และมีที่มาที่ไปของการทำหนังสือเล่มนี้ได้อย่างไร?”

วันนี้ต้นหยงก็ได้มาพูดคุยกับ คุณภัทริน ซอโสติกกุล หรือคุณแป๊ะ ผู้เขียนหนังสือดังกล่าวค่ะ



ต้นหยง: สวัสดีค่ะคุณแป้ง ต้นหยงเคยเห็นหนังสือกล่องบุญที่มีรูปแบบการ design ที่เก๋ไก๋แต่กลับเป็นหนังสือธรรมะ ทำให้สงสัยว่าคนคิดริเริ่มน่าจะอยู่ในวัยไหน คุณผู้อ่านหนังสือกล่องบุญและนิตยสารธรรมะใกล้ตัวก็คงอยากทราบเช่นกัน ไม่ทราบคุณแป้งอายุเท่าไรค่ะ

คุณแป้ง: ๓๐ ปีค่ะ

ต้นหยง: อายุมากกว่าต้นหยงปีเดียว แต่สามารถทำหนังสือธรรมะที่มีเนื้อหาเข้าใจยาก ให้อยู่ในรูปแบบทันสมัย และ “ย่อยง่าย” คือ เข้าใจง่าย สามารถเข้าถึงคนอ่านทุกเพศทุกวัย พร้อมมีรูปภาพและตารางต่างๆ ที่ดึงดูดให้น่าสนใจ แสดงว่ามีศรัทธาและความตั้งใจไม่น้อยเชียวค่ะ

คุณแป้ง: แป้งรัก... ศรัทธาและเห็นคุณค่าของธรรมะอย่างสูงสุดค่ะ เหมือนเป็นแกนชีวิตของตนเองที่เชื่อมโยงไปถึงเป้าหมายสูงสุดของชีวิต ได้แก่ การพ้นทุกข์ที่

ถาวร หรือการไม่ต้องเกิดอีกตามคำสอนของพระพุทธเจ้า...ซึ่งจุดหมายปลายทางของเราจะมาถึงในชาตินี้หรือชาติไหน เราก็ไม่อาจทราบได้ แต่เพื่อความไม่ประมาท จึงควรเริ่มลงมือออกเดินทางเสียแต่วันนี้

แบ่งจึงแบ่งงานของตัวเอง ออกเป็น ๒ ส่วนคือ “งานทางโลก” และ “งานทางธรรม” ค่ะ

๑. งานทางโลก คือ ทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด เช่น การดูแลบริษัท ลูกค้า และทีมงาน รวมไปถึง การทำงานที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ดูแลพ่อแม่และคนรอบข้างให้ดีที่สุด

๒. งานทางธรรม คือ การสร้างบุญ การละกิเลส ซึ่งก็ประกอบไปด้วย ศีลทาน ภาวนา หมั่นสะสมไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเดินทางไปถึงเป้าหมาย คือ ลตกิเลสจนเหลือศูนย์ เมื่อหมดกิเลสจึงหมดทุกข์ และไม่ต้องเกิดอีก

ในการเขียนหนังสือ เป็นงานที่แบ่งรัก... แบ่งนำเนื้อหาธรรมะที่ตัวเองได้ศึกษา และปฏิบัติ หรือแนวคิดที่บันทึกไว้พัฒนาตัวเอง มานำเสนอให้เข้าใจง่าย ผ่านการเชื่อมโยงเหตุผลและการเปรียบเทียบยกตัวอย่าง มีดีไซน์รูปแบบที่แปลกใหม่ เสนอธรรมะที่อาจจะดูน่าเบื่อในมุมมองของหลายๆ คน ให้น่าสนใจและอินเทรนด์ค่ะ

ต้นหยง: ประโยคที่คุณแบ่งเขียนในคำนำของหนังสือกล่องบุญ ๑ ว่า “ชีวิตฉันเริ่มต้นเมื่ออายุ ๒๗... เป็นปีที่ฉันได้เข้าถึงวัตถุประสงค์ของการเกิด รู้ถึงคุณค่าการเป็นมนุษย์ ส่วนช่วงก่อนหน้านั้น ฉันเป็นเพียง... หนูธิบจักร ที่ไม่เคยเห็นโลก รู้เพียงว่า ต้องถีบ ๆ ๆ ๆ ๆ และถีบให้เร็วกว่าคนอื่น แต่... ก็ยังไม่รู้ถีบทำไม นี่คือ ชีวิตของฉัน” เป็นประโยคที่สะดุดตาไม่น้อยจริงๆ ช่วยเล่าถึงตรงนี้ทีละคำ ต้องการสื่ออะไร และมีที่มาอย่างไรคะ

คุณแบ่ง: ต้องการสื่อถึงความยิ่งใหญ่ของธรรมะ เมื่อเราได้เจอในสิ่งที่เป็นการตอบของการเกิด ว่าคนเราเกิดมาทำไม ทำให้เมื่อมองย้อนกลับไปยังแนวคิดการใช้ชีวิตก่อนหน้านั้น จึงรู้สึกเหมือนว่า “คุณค่าของชีวิต” ยังไม่เริ่มต้น

ก่อนหน้านั้น แป้งรู้จักแต่งงานทางโลก อยากที่จะทำอย่างนั้น อยากเป็นอย่างนี้ ให้คุณค่าของชีวิตไปอยู่ที่ “การมี และการเป็น” ผ่านการมองหรือคิดของกระแสสังคมภายนอก อยากที่จะประสบความสำเร็จ ทำไปตามกระแสสังคม และก็ตอบตัวเองไม่ได้ว่า “จะต้องรีบเร่ง จะต้องทำอะไรมากมายไปเพื่ออะไร”

เมื่อได้มารู้คำตอบของการเกิด รู้ทิศทางและแผนที่ชีวิตที่ชัดเจน จึงเป็นช่วงเวลาที่ให้คุณค่า เป็นปีที่มีความหมาย เป็นปีของการเริ่มต้น เหมือนกับเป็นช่วง “ก้าวเดินก้าวแรก” ไปบนเส้นทางธรรมอันมีคุณค่าแห่งชีวิตอย่างแท้จริง

ต้นหยง: อนุโมทนากับคุณแป้งด้วยค่ะ ช่วยเล่าถึงสาเหตุที่เข้ามาสนใจการปฏิบัติธรรมสักนิดค่ะ เพราะจากที่นั่งคุยด้วย ภายนอกคุณแป้งเป็นหญิงสาวที่น่าจะมีความสุขท่านหนึ่ง

(คุณแป้งเกิดในครอบครัวธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ รับหมาก่อสร้าง บริษัทในเครือซีคอน ซึ่งเป็นบริษัทรับสร้างบ้านเก่าแก่รายหนึ่งของเมืองไทย เป็นเจ้าของศูนย์การค้าซีคอนสแควร์ รวมทั้งครอบครัวก็มีธุรกิจอื่นๆ อาทิเช่น รองเท้านันยาง ไทยชูรส ฯลฯ)

คุณแป้ง: แป้งเริ่มเข้ามาปฏิบัติธรรมครั้งแรกตั้งแต่มัธยมต้นค่ะ โดยที่คุณแม่เป็นผู้ที่ชักชวน อาจจะชินตากับภาพที่คุณแม่ปฏิบัติธรรมมาตั้งแต่แป้งยังเด็กๆ ตอนนั้นแม่จะรู้ว่าธรรมะหรือการทำบุญเป็นสิ่งที่ดี แต่ก็ยังไม่ได้เข้าใจหรือซึมซับแบบลึกซึ้งอะไรมากมาย อาจจะเป็นเพราะยังไม่ถึงเวลาของเราก็ได้



พอช่วงที่โตขึ้นมา ได้เริ่มตั้งบริษัทของตัวเอง ได้เจอคนเยอะขึ้น ได้เจอปัญหาและความวุ่นวายใจต่างๆ เป็นช่วงที่ทำงานหนักมาก เหนื่อยจนต้องเริ่มทบทวนกับตัวเอง ว่า เรากำลังทำอะไรอยู่ อะไรคือสิ่งที่ชีวิตต้องการ หรือเป้าหมายในชีวิต

พอดีคุณแม่ได้ชวนเข้าไปปฏิบัติธรรมหนึ่งอาทิตย์ที่บ้านฝนหลวง ในกรุงเทพฯ ซึ่งในครั้งนั้น... แปะค่อนข้างตั้งใจค่ะ เพราะรู้สึกที่เราอาจจะได้พบคำตอบของสิ่งที่ชีวิตกำลังมองหาอยู่ก็ได้ ทำให้ตั้งใจและปฏิบัติตามที่ครูบาอาจารย์สอนอย่างเคร่งครัด

พอเรานิ่ง... ทั้งสิ่งภายนอกมาดูภายใน คือ กายและใจของเราเอง เห็นกิเลสตัวเอง เห็นความทุกข์ที่เกิดจากความคิด ความจำ และความรู้สึกของตัวเอง ทำให้ได้รู้ว่า ความสุขต่างๆ ในชีวิต จริงๆ แล้วไม่ได้อยู่ที่ชื่อเสียง ตำแหน่ง เงินทอง หรือสภาพแวดล้อม แต่อยู่ที่ “การเข้าใจตัวเอง เพื่อการพัฒนาตัวเอง” ด้วยการเข้าใจธรรมชาติหรือความจริงของชีวิต ที่ไม่เห็นได้ด้วยตาเปล่า

ในแง่ของการใช้ชีวิตให้สุขสงบ ทำได้จากการลดกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความกลัวกังวล ให้เราพยายามลด “การอยากได้ อยากมี อยากเป็น ตามกระแสสังคม” ที่เรียกว่า “เปลือกความสุข” ให้น้อยลง น้อยลง...

ซึ่งจริงๆ แล้ว ความสุขของเรา “หาง่าย” นิดเดียว โดยไม่ต้องไปหานอก บ้านนะคะ หาได้จาก “กายและใจของเราเอง” ด้วยการรู้ทันตัวเอง รู้ทันสาเหตุของการเกิดทุกข์ นั่นคือ กิเลสของตัวเอง อาย่อมแพ้กิเลส... ให้กิเลสหลอกไปตลอดชีวิตจนตาย

เมื่อเรารู้ทันกิเลสตัวเอง ผ่านการดูกายและใจ ความสุขก็จะอยู่อย่างง่าย ๆ ตรงนั้นแหละ แป้งมองว่า ธรรมะเป็นสิ่งที่สุดยอด เป็นเหมือน “ความยากบนความง่าย”

ต้นหยง: ช่วยขยายความ “ความยากบนความง่าย” หน่อยค่ะ

คุณแป้ง: ยากตรงการเห็นตัวเอง เฟ่งโทษตัวเอง หรือ “การเอาชนะตัวเอง” ล้วนเป็นสิ่งที่ยากที่สุด “ความสามารถของมนุษย์เรา แท้จริงคือ ความสามารถในการเอาชนะกิเลสตัวเอง” เพราะธรรมชาติของคนไม่เคยโทษตัวเอง จะไว้กับการจับผิดคนอื่น แต่กับกิเลสตัวเองเรามักจะตามใจ เห็นใจกิเลสตัวเองเสมอ แต่ธรรมะ... ง่ายตรงที่ไม่ต้องไปเหนื่อยในการวิ่งไปหาจากข้างนอก ไม่ต้องไปพึ่งพาคนอื่น ไม่ต้องไปยุ่งกับสิ่งภายนอก ไม่ต้องวุ่นวายกับอะไรมากมาย ก็อยู่กับตัวเองนี่แหละ

จึงสรุปว่า “ยากตรงเอาชนะตัวเอง แต่ง่ายตรงทำได้ด้วยตัวเองค่ะ”

ต้นหยง: คุณแป้งได้พื้นฐานทางธรรมจากการที่คุณพ่อคุณแม่ชอบทำบุญ และโดยเฉพาะคุณแม่*** จะเน้นปฏิบัติภาวนา นั่งสมาธิ และเดินจงกรมทุกเช้าแบบนั้น หรือเปล่าคะ



คุณแป้ง: ค่ะ คุณพ่อมักจะพาครอบครัวไปทำบุญที่วัด คุณแม่จะรักษาศีล ทำทาน ภาวนา ท่านจะตื่นตี ๔ มานั่งสมาธิทุกวัน ตรงนี้เป็นภาพที่เราคุ้นเคย ทุกเช้าจะเห็นคุณแม่ตื่นขึ้นมาปฏิบัติธรรม

*****หมายเหตุ:** คุณแม่คือ รศ.รัชณี ซอโสตติกุล อดีตอาจารย์ที่คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ท่านได้ปฏิบัติภาวนาเป็นเวลากว่า ๒๐ ปีแล้ว

ต้นหยง: อนุโมทนากับคุณแม่ของคุณแป้งด้วยนะคะ จากการที่ได้ปฏิบัติธรรม ทุกวันนี้วิถีชีวิตของคุณแป้งเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้างคะ

คุณแป้ง: ในทุกวันแป้งจะสะสมบุญชื่อบุญ ทั้งศีล ทาน และภาวนา ในด้านของการรักษาศีล แป้งจะรักษาศีล ๕ เป็นปกติ ส่วนศีล ๘ จะรักษาเดือนละ ๑ วัน ส่วนการทำทาน แป้งทำทุกวัน จริงๆ แล้วการทำทาน ทุกคนสามารถทำได้ทุกวันอยู่แล้ว เพราะมันไม่ใช่เป็นเรื่องของเงิน การที่เราทำทานด้วยวาจาที่ไพเราะ ด้วยรอยยิ้ม ด้วยการให้อภัย ด้วยการช่วยเหลือ หรือการทำหนังสือธรรมะก็เป็นการทำบุญอย่างหนึ่งเหมือนกัน คือ ธรรมทาน

การภาวนา แบ่งก็พยายามเดินจงกรมนั่งสมาธิทุกวัน พยายามที่จะมีสติรู้ทันกาย และใจในปัจจุบันขณะ ได้มากบ้างน้อยบ้าง ก็พยายามที่จะสะสมไปเรื่อยๆ ทำควบคู่ไปกับงานทางโลก ก็คือการทำหน้าที่ของตัวเองให้ดี แล้วก็ทำประโยชน์เพื่อสังคมองค์กรวิโนวาระจะปลูกฝังทีมงานในเรื่องของธรรมะ เรามีหน่วยงานธรรมะที่ทำหนังสือกล่องบุญ นอกจากนี้ ทีมงานสามารถเข้าปฏิบัติธรรมได้ โดยไม่ถือเป็นวันลาค่ะ

รวมทั้งในส่วน “**การเดินมอลล์**” ตลาดต้นไม้และสัตว์เลี้ยง ซึ่งเป็นอีกโปรเจกต์หนึ่งของเรา ก็จะมีสถานที่ในสวน ใช้เป็นสถานที่สอนธรรมะอเนกประสงค์ได้ **พระอาจารย์หรือฆราวาสที่ต้องการใช้สถานที่บรรยายธรรมหรือสอนปฏิบัติธรรมก็สามารถติดต่อเข้ามาได้ โดยไม่มีค่าใช้จ่ายค่ะ**

ต้นหยง: อนุโมทนากับคุณแบ่งด้วยนะค่ะสำหรับสถานที่ปฏิบัติธรรมะใน Garden Mall ที่นี้มาถึงไลฟ์สไตล์ของคุณแบ่งบ้าง การดำเนินชีวิตในปัจจุบันเป็นอย่างไรคะ

คุณแบ่ง: แบ่งก็เป็นคนธรรมดาที่มีไลฟ์สไตล์ชีวิตเหมือนคนปกติ ยังแต่งตัวตามสมัยนิยม ด้วยงานที่ทำเกี่ยวกับแฟชั่น เพียงแต่แบ่งมีแผนที่ชีวิต และความชอบที่เปลี่ยนไปบ้าง คือ ถ้ามีเวลาว่างก็อยากที่จะไปทำบุญ หรืออยู่กับธรรมชาติ

ในแง่ของกิเลสทางด้านวัตถุ อันนี้รู้สึกเลยว่า... น้อยลง ชอบความสงบมากขึ้น ไม่ชอบความวุ่นวาย อนาคตก็ตั้งเป้าไว้ว่า อยากที่จะทำงานทางธรรมให้มากกว่าการทำงานทางโลก โดยค่อยๆ เปลี่ยนสัดส่วนระหว่างงานทางโลกและงานทางธรรมแบบค่อยเป็นค่อยไปค่ะ

ต้นหยง: ทุกวันนี้คุณแบ่งคิดว่าได้บรรลุจุดประสงค์ในทางโลกตามทิศทางที่ต้องการแล้วหรือยังคะ

คุณแบ่ง: งานทางด้านบริษัทก็พอใจค่ะ พอใจในที่นี้ เพราะแบ่งยึดหลัก “ความพอเพียง” ค่ะ คือ มีสติในการมองสิ่งที่เราเป็นและเป็นอย่างมีความสุข แต่ในแง่ของธุรกิจแล้ว ก็ยังมองเห็นจุดที่ตนเองและทีมงานต้องพัฒนาต่อไป เพื่อที่จะสามารถเพิ่มระดับความพึงพอใจของลูกค้าให้มากยิ่งขึ้นรวมทั้งพัฒนาระบบงานให้มีประสิทธิภาพและพัฒนาความรู้ความสามารถของตนเองและทีมงานอยู่เสมอค่ะ

ต้นหยง: แล้วสำหรับงานทางด้านธุรกิจ มีอุปสรรคกับการทำทาน การรักษาศีล และการภาวนาบ้างไหมคะ

คุณแป้ง: แป้งคิดว่าเราสามารถปฏิบัติธรรมได้ตลอดเวลา รวมทั้งในเวลางาน อย่างการรักษาศีล ก็เป็นสิ่งที่อยู่ในการกระทำพื้นฐานอยู่แล้ว ส่วนการภาวนาก็คือ การรู้ทันกายและใจ เช่นนั้น เราสามารถจะปฏิบัติธรรมได้ทั้งวัน อยู่ที่ไหนก็ปฏิบัติได้

ในจุดนี้ แป้งก็พยายามที่จะฝึกสติในการรู้ทัน ให้ได้บ่อยขึ้น ถึ่ขึ้นในแต่ละวัน รู้สึกเหนื่อย...ก็รู้ รู้สึกโกรธ...ก็รู้ รู้สึกดีใจ...ก็รู้ คือ ให้รู้ไปเรื่อยๆ ซึ่งแม้จะทำงานวุ่นวาย หรือต้องใช้ชีวิตในโลก ไม่สามารถปลีกตัวไปไหนได้ ก็สามารถที่จะปฏิบัติธรรมได้ค่ะ

ในส่วนของท่าน ก็สามารถทำในงานหรือธุรกิจได้ตลอดเวลา เพราะมันไม่ใช่เรื่องที่เกี่ยวข้องกับแค่วัตถุ อย่างสมมติว่าเราเจอเพื่อนร่วมงาน เรายืมให้เขา รับฟังปัญหาของเขา ช่วยชี้แนวทางให้เขามีชีวิตที่ดีขึ้น หรือแม้กระทั่งการให้อภัยคนที่เราไม่ชอบ คนที่ทำให้เราโกรธ ก็เป็นอภัยทาน

ชีวิตในงาน เป็นชีวิตที่ต้องพบปะกับผู้คนมากมาย พร้อมกับปัญหาต่างๆมากำกัน ซึ่งถ้าเรามอง “ปัญหา” ให้เป็น “ปัญญา” เป็นโอกาส เราสามารถทำบุญในงานได้ สามารถปฏิบัติธรรมในงานได้เยอะ เพราะปัญหามีเยอะ

อีกอย่าง... แป้งว่า ความท้าทายสำหรับคนปฏิบัติธรรม คือ การครอง “สติ” ในชีวิตประจำวันหรือในงานที่วุ่นวายนะคะ ไม่รู้คุณต้นหยงเห็นด้วยมั๊ยคะ

ต้นหยง: (อมยิ้ม) เห็นด้วยค่ะ

คุณแป้ง: ตรงนี้เป็นสิ่งที่ท้าทายผู้ปฏิบัติ ในการรู้ทันแล้วปล่อยวาง ประโยชน์ที่ได้คือ ใจจะไม่ขึ้นๆ ลงๆ ตามสิ่งเร้า ตอนช่วงที่มีปัญหา มีความทุกข์ มีความวุ่นวาย เป็นช่วงเวลาที่ย่อแอของทั้งกายและใจ โดยจะมีสิ่งเร้าเข้ามาทดสอบมากมาย เพราะฉะนั้น ตรงนี้เป็นเวลาที่ี่จะผ่านบททดสอบได้ชัดที่สุด

ต้นหยง: อนุโมทนาด้วยค่ะ ทราบมาว่าคุณแบ่งได้ตั้งกองทุนช่วยเหลือสังคม โดยเอาเงินส่วนหนึ่งที่ได้จากการทำธุรกิจมาสนับสนุนในส่วนนี้ ช่วยเล่าตรงนี้สักนิดค่ะ

คุณแบ่ง: “กองทุนธรรมะเกริกชัย - ราชินี ซอโสติกุล” มีวัตถุประสงค์ในการผลิตหนังสือกล่องบุญ ๑ และ ๒ เป็นธรรมทาน ไม่มีผลกำไร ส่วนหนึ่งเอาไว้มอบให้สถานศึกษา วัด และสถานปฏิบัติธรรม อีกส่วนหนึ่งจัดจำหน่ายในราคาต้นทุนคือทุนผลิตและทุนจัดจำหน่าย

โดยที่ทีมงานริโนหาความสุขที่ได้ร่วมทำบุญในงาน คือใช้แรงงานเป็นธรรมทาน เราเป็นองค์กรที่เห็นความสำคัญของการทำงานทางธรรม ควบคู่ไปกับการทำงานทางโลกค่ะ

ต้นหยง: อนุโมทนากับคุณแบ่งด้วยค่ะ แล้วพีดแบ็คของผู้ที่ได้รับหนังสือกล่องบุญจากคุณแบ่ง เป็นอย่างไรบ้างคะ

คุณแบ่ง: พีดแบ็คที่ได้รับ คือ เป็นหนังสือธรรมะที่เข้าใจง่าย อ่านสนุก ไม่น่าเบื่อ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ บางท่านอาจจะมีความสุขใจอยู่ พอได้อ่านหนังสือ ทำให้รู้สึกว่าการคลายทุกข์ไปได้ หรือ วยรุ่นได้เข้าใจคำตอบของการเกิด เริ่มวางแผนทางแผนชีวิตของตัวเอง และเริ่มบันทึกบัญชีบุญค่ะ

คุณแม่บางท่านเล่าให้ฟังว่า ลูกชายอ่านแล้วไม่กล้าผิดศีล เลิกพูดโกหก ไม่กล้าแก่งนียงอีก ฟังแล้วก็พลอยอนุโมทนาบุญด้วยค่ะ

ต้นหยง: ก็คือคนที่มีความสุขน้อยลง หลังจากการอ่านหนังสือ เราก็พลอยมีปีติด้วย

คุณแบ่ง: ค่ะ หนังสือธรรมะทุกเล่มมีวัตถุประสงค์คล้ายกัน คือ ทำให้คนอ่านเข้าใจในการพัฒนาชีวิตของตัวเองให้มีทุกข์น้อยลง มีความสุขได้ง่ายขึ้น อาจจะมาจากการปล่อยวาง การเข้าใจธรรมชาติของชีวิต เข้าใจตัวเอง ซึ่งกล่องบุญอาจจะเป็นหนึ่งในหนังสือหลายๆ เล่ม ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้คนเข้าถึงธรรมะด้วยการเข้าใจตัวเอง

ต้นหยง: ไม่ทราบว่าคุณแบ่งเคยไปบรรยายธรรมะที่ไหนหรือเปล่าคะ เพราะพูดได้ค่อนข้างเคลียร์แล้วก็ชัดเจนค่ะ

คุณแบ่ง: คงไม่ใช่มีอาชีพค่ะ แบ่งก็เป็นเหมือนคุณต้นหยง ซึ่งเป็นหนึ่งในผู้เริ่มเดินทาง แล้วก็เดินทางไปกับทุกคนที่มีเป้าหมายในการหลุดพ้น ซึ่งแบ่งเคยไปแลกเปลี่ยนกับท่านที่สนใจในเรื่องเดียวกัน อาจจะเป็นตามโรงเรียน หรือในมหาวิทยาลัย หรือแม้กระทั่งชมรมหรือบริษัทที่สนใจ แต่แบ่งไม่ได้ไปในฐานะอาจารย์บรรยายธรรมะ

ต้นหยง: ก็คือให้ข้อมูลจากประสบการณ์ที่เราเคยผ่านมาเกี่ยวกับเส้นทางธรรม

คุณแบ่ง: ใช่ค่ะ ถ้ามีคนอยากรู้ว่า ศึกษาระบบหรือปฏิบัติธรรมแล้ว ช่วยให้ชีวิตเขาดีขึ้นได้อย่างไร ตรงนี้ แบ่งคงเป็นหนึ่งในเสียงที่จะเล่าถึงประสบการณ์จากชีวิตของตนเอง โดยให้ข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับหลังปฏิบัติธรรมได้ เป็นการแชร์ข้อมูลกันค่ะ

ต้นหยง: ถ้าแบบนั้นที่มาที่ไปของการจัดพิมพ์หนังสือกล่องบุญ ๑ และ ๒ นี้คืออะไรคะ

คุณแบ่ง: เมื่อเจอสิ่งที่ตัวเองคิดว่ามีค่ามากที่สุดในชีวิตคือ “ธรรมะ” จากพื้นฐานที่แบ่งเป็นคนชอบขีดเขียน วาดความคิดในหัวออกมาเป็นภาพในกระดาษ ก็เริ่มบันทึกสิ่งที่ครูบาอาจารย์สอน หรือความรู้ที่ได้จากการอ่าน จากการฟัง จากความเข้าใจหลังการปฏิบัติ หรือจากความรู้สึกของตนเอง...

แบ่งบันทึกออกมาเป็นไดอารี่ส่วนตัว พอเพื่อนเห็น เขาก็อยากที่จะให้ทำออกมาเป็นเล่ม เพราะเขาอยากได้ไว้อ่านบ้าง แบ่งจึงเอาเนื้อหานั้นมาทำเป็นหนังสือในสไตล์ที่ตัวเองชอบ

ในตอนแรก ตั้งใจว่าจะพิมพ์จำนวนไม่มาก มอบให้เพื่อนฝูง ญาติและคนใกล้ตัว แต่ปรากฏว่าพีดีแแบ็คจากคนที่ได้รับ คือ ชอบมาก และอยากได้เพิ่มให้ผู้อื่นเป็นของขวัญในจำนวนมาก ก็เลยกลายเป็นการตีพิมพ์ออกมาในวงกว้าง กลายเป็นการจัดจำหน่ายทั่วไปในราคาต้นทุนผลิตและทุนจัดจำหน่าย เป็นธรรมทานที่ทำให้ผู้เขียนทีมงาน และผู้ที่ได้รับมีความสุขใจค่ะ

ต้นหยง: (ยิ้ม) ก็คือที่มาของการจัดพิมพ์หนังสือกล่องบุญของคุณแป้ง มาจากประโยชน์ของคนที่ได้รับ มีการถามถึง ก็เลยมีการตีพิมพ์ในวงกว้างแบบที่เห็นๆ กันนั่นเอง

แล้วโน้ตที่คุณแป้งเขียนในไดอารี่ คุณแป้งวาดรูปประกอบในหนังสือกล่องบุญด้วยมีัยคะ

คุณแป้ง: แป้งจะสเก็ตซ์ตัวรูปไปเรื่อยในกระดาษเอง บางที่เป็นตาราง เป็นภาพเชื่อมโยง เหมือนกับเป็นการวาดภาพของความคิด ที่มีการวิเคราะห์เชื่อมโยงเหตุและผลเข้าด้วยกัน เหมือนกับเวลาที่คิดอะไรได้ แป้งจะบันทึกเป็นภาพที่เข้าใจง่ายและจำได้ เช่น ภาพวงกลม หรือตารางเปรียบเทียบ

โดยที่ภาพการ์ตูนน่ารักๆ ในเล่ม เป็นฝีมือการวาดบนคอมพิวเตอร์ของทีมงานกราฟฟิคดีไซน์เนอร์ของบริษัท ชื่อคุณเกียรติศักดิ์ วิธีการทำงานของเราคือ เรานั่งทำด้วยกัน จากภาพในหัวของแป้ง แต่เป็นฝีมือการเขียนของเขาถ่ายทอดออกมาคะ

ต้นหยง: หนังสือกล่องบุญ ๑ เนื้อหาต่างกับกล่องบุญ ๒ อย่างไรคะ

คุณแป้ง: “กล่องบุญ ๑” จะเน้นพื้นฐานของผู้ที่ยังไม่เคยศึกษามาก่อน โดยโครงหลักของเล่มจะเป็นเรื่อง “แผนที่บุญ” ที่ตอบคำถามว่า คนเราเกิดมาทำไม ทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เพราะเรามีกิเลส โลก โกรธ หลง เพราะฉะนั้นการเดินทางไปสู่เป้าหมายก็จะเป็นการสะสม “สิ่งที่จะทำให้กิเลสลดน้อยลง” ก็คือ “การทำบุญ” ซึ่งจะแบ่งเป็น ๓ หัวข้อคือ ศิล ทาน ภาวนา แล้วก็พูดถึงการบันทึกบัญชีบุญ ที่จะสะสม ศิล ทาน ภาวนา ให้ครบในแต่ละวัน ซึ่งจะเป็นเสียบัญญู่เพื่อจะใช้ในการเดินทางต่อหลังชีวิตในชาตินี้... นี่เป็นโครงทั้งหมดของเล่ม ๑

ส่วน “กล่องบุญ ๒” โครงมาจากกฎไตรลักษณ์ ก็คือ ทุกข์ ไม่เที่ยง และไม่มิตถุน แต่การนำเสนอจะไม่ใช่ศัพท์ธรรมะเลย ใช้คำง่ายๆ ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เรียกว่า **ความจริงของชีวิตสามข้อ** และเน้นส่วนของ “สติ” หรือ การภาวนา ให้รู้ทันกายใจ ปล่อยวางปัญหาและทุกข์ในชีวิตประจำวันคะ

ต้นหยง: แล้วรู้สึกอย่างไรบ้างคะ เมื่อกระแสตอบรับหนังสือกล่องบุญทั้ง ๑ และ ๒ เป็นที่นิยมของตลาดหนังสือธรรมะโดยเฉพาะเด็กวัยรุ่น วัยทำงาน

คุณแป้ง: เราคงไม่ได้มองที่กระแสหรือยอดขายเหมือนธุรกิจทั่วไป... แต่มองที่ความสุขใจของคนให้และคนรับ ทางที่งานก็มีความสุขที่ได้ทำสิ่งที่ตัวเองรัก เมื่อหนังสือออกมาแล้วคนชอบ แป้งก็ถือว่าเป็นกำลังใจกับทีมงาน ส่วนพี่ดแบ็คที่เป็นคำแนะนำ ดิชม ก็พร้อมนำมาปรับปรุงให้ดีขึ้นในการพิมพ์ครั้งต่อไปค่ะ

ต้นหยง: จากที่ได้พูดคุยกับคุณแป้ง คุณแป้งให้ความสำคัญกับหนังสือธรรมะ หรือธรรมทานไม่น้อยเสียค่ะ

คุณแป้ง: ค่ะ สิ่งที่แป้งรักมาก คือ หนังสือธรรมะทุกเล่มค่ะ เวลาที่ได้รับหนังสือธรรมะมาหนึ่งเล่ม จะรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่ามาก เพราะเป็นดังวิชาสอนให้เราพ้นทุกข์ได้ การที่เราให้หนังสือธรรมะแก่กัน เหมือนกับการให้ “ธรรมทาน” ซึ่งเป็นการให้ทานที่สูงกว่าการให้ทุกสิ่ง และหนังสือบางเล่มในความคิดแป้ง สามารถที่จะเปลี่ยนความคิด หรือมุมมองชีวิตของคนได้เลยค่ะ

ต้นหยง: อนุโมทนาในกุศลจิตด้วยนะคะ จากที่อ่านหนังสือกล่องบุญทั้งสองเล่มของคุณแป้ง ทำให้เห็นว่าคุณแป้งให้ความสำคัญกับการปฏิบัติภาวนาเพื่อความพ้นทุกข์ คือพระนิพพาน เป็นจุดหมายปลายทาง ระหว่างที่ยังมีภาระรับผิดชอบก็ได้ทำหน้าที่ทางโลกอย่างเต็มที่ ช่วยเล่าถึงตรงนี้สักนิดค่ะ

คุณแป้ง: ในแง่ของงานทางโลก คือการที่เราทำหน้าที่ของเราอย่างดีที่สุด มีความพากเพียร อดทนในงาน มีวินัยในตัวเอง ไม่ถูกกิเลสของตัวเองครอบงำ ตรงนี้ก็เป็น การปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่ง บางคนบอกว่า ต้องทำงานจึงยังไม่มีเวลาสามารถปฏิบัติธรรมได้

แป้งอยากบอกว่า จริงๆ แล้ว มันเป็นเรื่องเดียวกัน การทำหน้าที่ของตัวเองให้ดี ให้ถูกต้องตามศีลธรรม เมตตาต่อเพื่อนร่วมงาน มีสติในงานในการแก้ปัญหา การประคองใจไม่ให้สั่นคลอน หากมีสิ่งเร้าที่ไม่พอใจเข้ามากระทบ หรือการมีความพากเพียรอดทน มีวินัยในตนเอง ก็ถือเป็น การปฏิบัติธรรมในงาน ซึ่งแป้งเรียกเองว่า “ธรรมงาน” ค่ะ

ต้นหยง: อนุโมทนาแก่คุณแบ่งด้วยนะคะ นอกจากคำถามทางธรรมแล้ว ขอถามประวัติส่วนตัวด้านการงานสักนิดค่ะ ว่าทุกวันนี้คุณแบ่งดำรงตำแหน่งอะไรอยู่คะ

คุณแบ่ง: เป็นกรรมการผู้จัดการบริษัท รีโนวา จำกัดฯ ค่ะ

ต้นหยง: ทราบมาว่าคุณแบ่งได้ช่วยกิจการของครอบครัวที่ซีคอนสแควร์ ในการพัฒนาและบริหารโครงการใหม่ๆ จนประสบความสำเร็จ หลังจากนั้นก็ได้ออกมาทำธุรกิจของตัวเอง ก่อตั้งบริษัท รีโนวา จำกัดฯ (รวมทั้งเคยเขียนบทความด้านธุรกิจ การตลาดให้กับหนังสือพิมพ์ธุรกิจ นอกเหนือไปจากเคยได้รับตำแหน่ง Working Woman of the Year 2004 โครงการค้นหาหญิงเก่งยุคใหม่แห่งปีซึ่งจัดขึ้นโดยนิตยสารผู้หญิง มุ่งหวังให้เป็นตัวแทนผู้หญิงยุคใหม่ที่มีแนวคิด และทัศนคติที่ดีและทันสมัย)

ช่วยเล่าถึงงานด้านบริหารที่คุณแบ่งรับผิดชอบให้ฟังหน่อยค่ะ แล้วก็จะหนังสือกล่องบุญ ๓ ด้วยไหมคะ?



คุณแบ่ง: ตอนนี้แบ่งกำลังเขียนหนังสือ “กล่องบุญ ๓” เป็นพีดีแบคจากผู้อ่านค่ะ

ว่าสนใจเนื้อหาธรรมะเกี่ยวกับความรัก หรือ ความรักแบบไม่ต้องทุกข์ ซึ่งคาดว่า จะเสร็จภายในปีนี้ค่ะ

ส่วนงานบริหารที่แบ่งรับผิดชอบอยู่ คือ บริษัท รีโนวา จำกัด ประกอบไปด้วย ๔ โครงการค่ะ

โครงการแรก คือ ซีซั่น เทรนด์มอลล์ (Season Trendy Mall) ชั้น ๒ ที่ซีคอนสแควร์ มีพื้นที่ ๕,๐๐๐ ตร.ม. มีร้านค้าแนวแฟชั่น สินค้าคนรุ่นใหม่ครบวงจร เสื้อผ้า เครื่องประดับ กระเป๋า รองเท้า ร้านกาแฟ ร้านขายของแต่งบ้าน งานดีไซน์ อนาคต ร้านอินเทอร์เน็ต ทั้งหมดรวม ๓๐๐ ร้านค้า

โครงการที่ ๒ คือ ซีซั่น ฟู้ดมาร์เก็ต (Season Food Market) เป็นศูนย์รวมอาหารอินเทรนด์ ประมาณ ๒๐ ร้านค้า คอนเซ็ปต์ คือ เป็นแหล่งรวมร้านอาหารที่มีดีไซน์เก๋ ครบทุกประเภทสำหรับคนรุ่นใหม่ ที่ฉลาดซื้อ ฉลาดเลือก ในบรรยากาศน่ารักๆ ราคาไม่แพง

โครงการที่ ๓ คือ การ์เด้นมอลล์ (Garden Mall) ตลาดต้นไม้และสัตว์เลี้ยง ช้างซีคอนสแควร์ พื้นที่ประมาณ ๕ ไร่ มีร้านค้าเกี่ยวกับต้นไม้ จัดสวน อุปกรณ์ ตกแต่งสวน ของแต่งบ้าน เฟอร์นิเจอร์ และร้านสัตว์เลี้ยง อาบน้ำตัดขนสุนัข คลินิก สัตว์เลี้ยง อุปกรณ์และอาหารสัตว์เลี้ยง รวมกว่า ๑๐๐ ร้านค้า และมีพื้นที่สำหรับใช้อบรมธรรมะและปฏิบัติธรรมฟรีค่ะ

โครงการที่ ๔ คือ โครงการศูนย์อาหารและแฟชั่นสำหรับคนทำงาน ตามแผน น่าจะเปิดได้ภายในปีนี้ค่ะ

ต้นหยง: งานที่ต้องรับผิดชอบค่อนข้างเยอะ คุณแบ่งเวลาไปปฏิบัติที่เป็นรูปแบบเช่น เดินจงกรม ทำสมาธิในสถานที่สัปปายะ เช่น วัด ได้อย่างไรคะ หลายนคนที่อ่านนิตยสารก็เป็นคนทำงาน เพื่อจะได้นำเคล็ดลับไปใช้บ้างค่ะ

คุณแป้ง: แบ่งจะแบ่งเวลาไปปฏิบัติธรรม หรือปลีกวิเวก ประมาณปีละ ๔ ครั้ง โดยที่ไปครั้งละประมาณ ๘ วัน เหมือนไปชาร์ตแบตต์ค่ะ ส่วนในวันเสาร์อาทิตย์ ถ้ามีเวลาแบ่งก็ชอบไปที่วัด ไปทำสังฆทาน นั่งสมาธิ หรือไปทำบุญใส่บาตรตอนเช้า

แต่อย่างไรก็ตามค่ะ ที่แบ่งเรียนว่า ทุกคนสามารถปฏิบัติธรรมได้ตลอดเวลา คือ การมีสติ รู้ทันกายและใจ ช่วงยุ่งๆ ความคิดฟุ้งซ่านเยอะๆ คือเวลาที่ควรดูกายและใจตัวเองให้ดีที่สุด จะเป็นการนำประโยชน์จากการปฏิบัติธรรมมาเป็นทีฟุ้งของตัวเอง ลดทุกข์ด้วยตัวเองค่ะ

ต้นหยง: อนุโมทนากับความตั้งใจในเส้นทางธรรม เพื่อพระนิพพานเป็นที่สิ้นสุดของคุณแบ่งด้วยนะคะ แล้วคุณแบ่งเรียนจบคณะอะไรคะ ได้ข่าวว่าเรียนหนังสือได้เกียรตินิยมอันดับ ๑ ด้วย

คุณแบ่ง: คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยค่ะ

ต้นหยง: พื้นฐานการศึกษาของคุณแบ่งก็ได้มีส่วนส่งเสริมในการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะ กล่องบุญ ๑ และ ๒ ที่เดียวค่ะ ช่วยเล่าตรงนี้สักนิดค่ะ

คุณแบ่ง: ถ้ามีผู้อ่านที่ชอบสไตล์ของหนังสือกล่องบุญนะคะ แบ่งขอยกให้เป็นเครดิตของคณะสถาปัตยกรรมค่ะ ที่หล่อหลอมทักษะในการแปลงความคิดหรือข้อมูล ที่เป็นนามธรรมให้เป็นรูปธรรมที่เข้าใจง่ายได้ และหัตถวิเคราะห์ข้อมูลเชื่อมโยงเหตุและผลภายใต้รูปแบบการนำเสนอที่ทันสมัยค่ะ

ต้นหยง: ที่มาเรียน เพราะชอบศิลปะด้วยหรือเปล่าคะ

คุณแบ่ง: ค่ะ เป็นคนชอบวาดรูป และคณะสถาปัตยกรรมเป็นคณะที่สอนคิดวิเคราะห์ ผนวกการนำเสนอความคิดสร้างสรรค์ ความสวยงาม เข้ากับประโยชน์ใช้สอยและเทคโนโลยีอย่างลงตัว มีการคิดถึงหลักการตลาด หรือความพึงพอใจของผู้ที่ใช้สอยในงานออกแบบนั้นด้วยค่ะ เหมือนเป็นงานศาสตร์และศิลป์ที่มีมิติ มีความหมายที่บอกเล่าเรื่องราวได้ด้วยสัมผัสทั้งหกค่ะ

ต้นหยง: นอกจากความสนใจเกี่ยวกับการวาดรูปแล้ว คุณแบ่งเป็นคนชอบสิ่งสวยงามด้วยหรือเปล่าคะ จึงเลือกเรียนคณะนี้

คุณแบ่ง: ค่ะ เป็นคนชอบเกี่ยวกับดีไซน์และครีเอทีฟ เหมือนเป็นการสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับสินค้า เช่น ของบางอย่างที่ดูธรรมดา แต่เรานำมาออกแบบสร้างมูลค่า

เพิ่มทำให้ดูน่าสนใจได้ เช่น การตกแต่งร้านค้าร้านหนึ่งก็ไม่ได้ใช้งบเยอะ แต่สามารถทำออกมาให้ร้านค้ามีเอกลักษณ์ของแบรนด์ เป็นที่จดจำ และสร้างความพึงพอใจที่สูงขึ้นของผู้ซื้อได้

ต้นหยง: ได้อ่านพบประโยคในหนังสือกล่องบุญ ๑ ดังนี้ “เชื่อว่า ผู้ที่ได้รับ จะใช้ ‘กล่องบุญ’ เป็นตัวควบคุมใจ คุณชีวิตให้อยู่ในทางโลกและทางธรรมอย่างมีความสุข เป็นผู้ไม่ประมาท และไม่เสียชาติเกิดอันได้มายาก” แสดงว่าเห็นคุณค่าของการได้เกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา และการใช้ชีวิตอย่างมีสติ แบบนั้นหรือเปล่าคะ

คุณแป้ง: คนเราเกิดมาหลายภพหลายชาติจนนับไม่ได้ มีทั้งทุกข์มาก ทุกข์น้อย ปนมากกับความสุขชั่วคราว ซ้ำเป็นแบบนี้ไปเรื่อยๆ อย่างที่ทราบกันว่า ภพภูมิที่เกิดมาเป็น “มนุษย์” เป็นภพภูมิที่ประเสริฐและโชคดีมาก เพราะสามารถที่จะทำความทุกข์ให้หมดไปได้ ซึ่งก็คือ “งานแห่งคุณค่าของการเกิดมาเป็นมนุษย์”

ในขณะที่ ถ้าเกิดเป็นเทวดา อาจจะไม่พบกับความทุกข์ เพราะเป็นภพภูมิของการเสวยบุญ การปฏิบัติธรรมก็อาจจะทำได้ไม่เท่ากับมนุษย์ เพราะไม่เห็นทุกข์ หรือถ้าเกิดเป็นตอtigก็ข้างถนน ก็คงคิดแต่เรื่องปากท้อง หรือการเป็นหัวหน้าฝูง ไม่สามารถปฏิบัติธรรมได้ค่ะ ก็เลยคิดว่า...เมื่อเราโชคดีที่ได้เกิดมาเป็นคน ต้องใช้ความโชคดีนี้ในการทำงานของการเกิด อย่างผู้ที่ไม่ประมาท เพราะไม่รู้ว่าจะตายเมื่อไหร่... หรือแม้เกิดใหม่ เราจะมีกรรมพร้อมเหมือนในชาตินี้ไหม ก็ไม่อาจรู้ได้

ทางสายตรงที่จะตัดความโลภ โกรธ หลง จากบทสรุปคำสอนของพระพุทธเจ้า ๘๔,๐๐๐ คำสอน ที่ครูบาอาจารย์เพียรสอนกันมา ก็คือ “สติ” หรือแนวทางแห่งการพ้นทุกข์ตามหลักอริยสัจสี่ นั่นเองค่ะ

ต้นหยง: ส่วนประโยชน์ของการเข้าใจความจริงของชีวิต ซึ่งเป็นข้อคิดจากหนังสือกล่องบุญ ๒ คืออะไรบ้างคะ ในกรณีที่คุณรักเสียชีวิต หรือมีปัญหาทางเศรษฐกิจ เช่นล้มละลาย หรือป่วยเป็นโรคที่ร้ายแรง เช่น มะเร็ง ซึ่งสิ่งเหล่านี้อาจจะเกิดกับใครก็ได้! การเตรียมพร้อมรับมือไว้ก่อน ถือว่าเป็นผู้ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาทเพราะชีวิตเป็นของไม่เที่ยง อยากให้คุณแป้งช่วยเพิ่มเติมตรงนี้นักนิตคะ

คุณแป๊ะ: ประโยชน์ของการเข้าใจความจริงของชีวิตก็มี

๑. ทำให้เราไม่หลงยึดติดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง สามารถปรับตัวได้ แม้ว่าจะพลัดพรากจากคนรักหรือสิ่งที่รัก
๒. ทำให้เราไม่ประมาทในการทำความดี เตรียมตัวตายอยู่ทุกเมื่อ
๓. ทำให้ลดการยึดมั่นถือมั่น หรือ “ตัวกูใหญ่” ลดความเห็นแก่ตัวลง และไม่สร้างความทุกข์แก่คนอื่น
๔. ทำให้เรามีความสุขที่บริสุทธิ์ จากการเข้าใจธรรมชาติและอาการปล่อยวาง
๕. ได้รับความสุขจากการเข้าใจธรรมะ และเห็นในสิ่งที่คนทั่วไปไม่เห็น

ต้นหยง: ท้ายสุดนี้คุณแป๊ะจะฝากอะไรถึงท่านผู้อ่านทางบ้านบ้างคะ

คุณแป๊ะ: ธรรมะเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่สุดในชีวิต มีค่ามากกว่าชีวิตของตัวเอง ทำให้ชีวิตเรามีความสุขได้ง่ายขึ้น มีความทุกข์ได้ยากขึ้น เหมือนกับมี “ภูมิคุ้มกัน” และหลักยึด ในการที่จะอยู่กับความทุกข์ ความไม่เที่ยง ได้เก่งขึ้น

หากคนไหนที่มีความทุกข์ หรือสับสน และกำลังมองหาคำตอบของชีวิต แป๊ะอยากชวนให้ลองมาปฏิบัติธรรมดู ไม่ใช่เรื่องของการนั่งขำขม หรือเรื่องของคนแก่ คนชรา ในฐานะของคนรุ่นใหม่ที่ชอบสิ่งทันสมัย อยากบอกว่า ธรรมะคือเรื่องของเหตุและผลที่มีหลักการ คือ การค้นพบตัวเอง เพื่อมองเห็นกิเลสและเอาชนะสาเหตุแห่งทุกข์ด้วยตนเอง นำชีวิตสู่ความสุขสงบจากภายในอย่างง่ายๆ ซึ่งผู้ที่เริ่มปฏิบัติจะเห็น และพบคำตอบเหล่านี้ได้ด้วยตนเอง

ต้นหยง: ค่ะ วันนี้เราก็ต้องขอขอบคุณคุณแป๊ะมากค่ะ ที่ได้มาให้เกียรติแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในเส้นทางธรรมและการดำเนินชีวิตให้กับนิตยสารธรรมะใกล้ตัว

ฉบับหน้าเนื้อหาบทสัมภาษณ์ จะเป็นอย่างไรก็ต้องติดตามกันค่ะ ชอบคุณค่ะ

สารบัญ ←

ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่นได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมะใกล้ตัวด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส

เนื้อหา: เปิดโอกาสให้คุณๆ ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน ธรรมะใกล้ตัว ได้สำเร็จ

คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

เนื้อหา: เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งฝันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

คอลัมน์: คำคมชวนคิด

เนื้อหา: รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกกริเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโอเคเดียวเหมือนน้ำพุไม่รู้จบรู้นั้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม

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

คอลัมน์: กวีธรรมะ

เนื้อหา: พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่นำประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ดีกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

คอลัมน์: เทียววัด

เนื้อหา: รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

กติกา: นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยากาศปฏิบัติ ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรบกวนส่งภาพสวย ๆ มาประกอบบทความด้วยนะคะ

คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ

เนื้อหา: ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และเป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บนเส้นทางธรรมะเส้นเดียวกันนี้

คอลัมน์: ของฝากจากหมอ

เนื้อหา: นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ สารน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คนทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับ ผู้อ่าน จากมุมมองต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้ ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

กติกา:

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกิน ยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอจำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงาน ในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการนำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผลกระทบต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ในวงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มาจากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็นส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ



๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็นจำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลดเวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามาช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของบทความ ความต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตามแนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

๒.๑ ตรวจสอบทานคำถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทาน ให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่านสายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

<http://firs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย

เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่สอดคล้องกัน ขอให้ใช้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้ นะคะ

▶ เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมายตกใจ (!)

เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหรือ? ฉันทึ่งกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”

▶ การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่

สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ (Enter) เพื่อตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรวบคำอัตโนมัติของโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ยอยากให้ช่วยดูการตัดคำด้วยนะคะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่านได้ลื่น ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัดใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่จำเป็น เช่น

“ฉันไม่ยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกระทบข้อกามาแน่นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่ยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกระทบข้อกามาแน่นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)

หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้คะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

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

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับจีนงานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์กวีกรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสักนิดนะคะว่า บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แด่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่นกันคะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

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

๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า

ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจดูด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยคงดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่างลิ้มเบรกสายตาผู้อ่าน 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

(สัพเพพระธรรม) เทพธิดาโรงทาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย satima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงานได้เร็วขึ้นค่ะ

๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

หากแนบเนื้อความลงในกระทู้เลย 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 ก็จะช่วยให้ประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

๔. ส่งแล้วจะได้อะไรหรือไม่

ปกติแล้ว เว็บไซต์นี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้เนื้อหาสาระที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้รู้จักในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับกำลังใจแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้อ่านพิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ :)

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขออนุโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของทุกท่านค่ะ

ธรรมะใกล้ตัว
dharma at hand

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