



ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๒๖
๐๔ ต.ค. ๕๐

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

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

ของฝากจากหมอ

เปลี่ยนจากปัญหาสุขภาพคน
มาฟังเรื่องสุขภาพสุนัข
ใน เมื่อหมอลักหมา

หน้า ๓๗

แง่คิดจากหนัง

ฉบับนี้ มาฟังคุณชลนิล
ให้แง่คิดถึงเรียลลิตี้โชว์สุดฮิต
ใน AF4 - โลกนี้คือละคร...ล่าฝัน

หน้า ๕๐

เที่ยววัด

ตามคุณ กลางวัน ไปเที่ยววัด
ในเรื่องเล่าจากปากเกร็ด...
วัดชลประทานรังสฤษฎ์

หน้า ๖๑

ธรรมะจาก พระผู้รู้	๑๐
มหาสติปัฏฐานสูตร	๑๘
ไดอารี่หมอดู	๒๕
กวีธรรม ▶ บ้าหาบหิน ▶ ดอกสร้อยร้อยผกา (▶ ดอกธรรมรักษา ▶ ดอกรักเร่)	๒๙
คำคมชวนคิด	๓๒
สัพเพเหระธรรม ▶ เฉาก๊วย...ใจ...ไม่เคยดำ	๓๔
ธรรมะจาก คนสู้กิเลส ▶ จดหมายจากภูผาเหล็ก ฉบับที่ ๑๗	๓๕
ของฝากจากหมอ ▶ เมื่อหมอลักหมา	๓๗
แง่คิดจากหนัง ▶ Sad movie – ที่ใดมีรัก... ▶ AF4 – โลกนี้คือละคร...ลำพืน	๔๕
เรื่องสั้นอิงธรรมะ ▶ มรดกคุณตา	๕๖
เที่ยววัด ▶ เรื่องเล่าจากปากเกร็ด...วัดชลประทานรังสฤษฎ์	๖๑
ธรรมะกับไลฟ์สไตล์ ▶ ธรรมะสำหรับผู้ป่วยและไม่ป่วย จากคุณหมอมอรา มลิสลา	๖๖

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรินย์ โมตริวช

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์
 ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรื่องมา
 เตรียมเสียบยงไว้เลี้ยงตัว: อนัญญา เรื่องมา
 เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรื่องมา
 ไดอารี่หมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
 คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
 สัพเพเหระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะจากคนสู้กิเลส: พรราวพรรณราย
 มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมมาศ
 ของฝากจากหมอ: พริม ท้ววงศ์

แง่คิดจากหนัง: เกสรา เต็มสินวานิช
 นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วง
 เที้ยววัด: เกสรา เต็มสินวานิช

ธรรมะปฏิบัติ: ชนินทร์ อารีหนู
 ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: ศदानันท์ จารุพูนผล
 กองบรรณาธิการ: กนกเรชา กฤษฏากรักษ์

กานต์พิทธ์ รัชพันธุ์ • จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ
 ชนินทร์ อารีหนู • ณัฐชญา บุญมานันท์
 ณัฐธิดา ปันทานต์ • ณัฐพร สกฤตอุทัยศักดิ์
 ปรียาภรณ์ เจริญบุตร • ปิยมงคล โชติกเสถียร
 พรราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมมาศ
 พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตวิชัย
 พิธา จารุพูนผล • พีรยสร์ อุบลวัตร
 มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร
 เขียวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี
 วิมล ดาวรรวิภาส • วิมุตติยา นิวาดังบงกช
 ศदानันท์ จารุพูนผล • ศศิธร ศิวะนันท์ ทากรณ
 ศิราภรณ์ อภิรัฐ • สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์
 สารินี สาณะเสน • สิทธิณันท์ ชนะรัตน์
 สุปราณี วง • อนัญญา เรื่องมา
 อนัญญา เรื่องมา • อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์
 อัจฉนา ผลานาวุตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธิณันท์ ชนะรัตน์
 ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

โพสอิน ลายฉันทเสริญกุล • กฤษฏ์ อักษรวงค์

ฝ่ายสื่อ Word: พีรยสร์ อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศศักดิ์ อีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน • จรรยาณี วิสุทธิกุลพานิชย์

โยธิน มรดกอมพร • วรณรัชชัช ปัญจชวพร

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้
 ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

สวีสวีค่ะ

ก่อนอื่นก็ต้องขอภัยคุณผู้อ่านสำหรับความล่าช้าของฉบับที่แล้วด้วยนะคะ มีคนถามไถ่กันเข้ามาไม่น้อยเลยว่า ฉบับพฤษภาคมนี้หายไปไหน มีอะไรหรือเปล่า ฯลฯ สาเหตุที่ต้องออกช้าไปนิดก็คือ ช่วงนั้นเซิร์ฟเวอร์เกิดดาวนีย์ไปหลายวันค่ะ ทีมงานเลยต้องปิดออฟฟิศ นั่งทาโลชั่นกันยุ่งกันไปชั่วคราว (ตบยุงไม่ตีค่ะ ผิดศีล) :) แต่พอช่างเทคนิคมือฉกาจแก่เสร็จ ทุกคนก็มะรุมมะตุ้มทำงานจนเสร็จตามมาจนได้ค่ะ ก็ต้องขอภัยที่ทำให้คุณผู้อ่านชะง่อนรอยก้นด้วยนะคะ

ยังไม่อยากชวนคุยเรื่องเครียดเลยนะคะนี่ แต่หลายวันก่อนเปิดหน้าหนังสือพิมพ์ เห็นข่าวคนฆ่าตัวตายแล้ว ทอดถอนใจยังไม่ทันหมดลมดี วันถัดมา ก็มีข่าวคนฆ่าตัวตายขึ้นหน้าหนึ่งตามมาติด ๆ อีก เลยต้องถอนใจเป็นระลอกสอง ถึงแม้ว่ากรมสุขภาพจิตจะเก็บสถิติตัวเลขจากเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๙ มาบอกเราว่า ในช่วงเก้าปีที่ผ่านมา คนฆ่าตัวตายลดลงทุกปี โดยล่าสุดมีคนที่ฆ่าตัวตายสำเร็จ ปีละ ๓,๖๑๒ คน และมีคนที่คาดว่าพยายามฆ่าตัวตายปีละกว่า ๓ หมื่นราย แต่เห็นข่าวอย่างนี้ที่ไร ก็อดรู้สึกสงสารในความ “ไม่รู้” และอดเสียดายความเป็นมนุษย์แทนเขาเหล่านั้นไม่ได้นะคะ

กรมสุขภาพจิตบอกเราว่า สาเหตุหลัก ๆ ของคนที่พยายามฆ่าตัวตาย ส่วนใหญ่จะมาจาก โรคซึมเศร้า ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาครอบครัว และสังคม โดยมีสมาคมที่ชื่อว่า สมากริตันส์แห่งประเทศไทย ช่วยรวบรวมข้อมูลของคนที่มีโทรศัพท์ มาปรึกษาปัญหาผ่านออนไลน์เพิ่มเติมให้ด้วยว่า ตั้งแต่ช่วงต้นปีถึงกลางปี ๒๕๕๐ นี้ คนที่โทรมาปรึกษาปัญหานั้น เป็นหญิงมากกว่าชาย (แต่ชายฆ่าตัวตายสำเร็จมากกว่านะคะ) โดยปัญหาที่นำมาบอกเล่ามากที่สุดก็คือ ความเครียด วิตกกังวล รองลงมาเป็นปัญหาด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ความเหงา ความกดดัน ปัญหาครอบครัว สุขภาพร่างกาย ความพิการ หนี้สิน ปัญหาทางเพศ และการเรียน

ฟังดูแล้ว ก็เป็นปัญหาและสภาวะความคับข้องใจที่เกิดได้กับพวกเราทุกคนนี่แหละนะคะ
ไม่มีใครเลย ที่จะมีชีวิตอยู่โดยมีแต่เรื่องที่สมหวัง ไม่พลาดพลั้งกันเลยตลอดชีวิต
เพียงแต่ในยามที่ความทุกข์มันท่วมท้นหัวใจ จมอยู่ในหนองน้ำแห่งความเศร้าหมอง
ใครบางคนอาจจะคิดว่า ๆ ว่าถ้าจบชีวิตลง ปัญหาหัวใจเหล่านี้ก็คงจบลง
หรือคิดง่ายกว่านั้นคือ ขอทำอะไรก็ได้ เพื่อให้พ้นจากสภาพที่เป็นอยู่นี้ไปเสียเร็ว ๆ

ซึ่งก็คงจะเป็นที่มาของคำว่า “คิดสั้น” นี่แหละนะคะ
คือ ตัดสินกระทำไปด้วยอารมณ์เฉพาะหน้า แบบที่ไม่ทันได้คิดได้ตรองมองไปข้างหน้า
กระทั่งไม่เคยเข้าใจกฎกติกาอันเป็นธรรมชาติแห่งกรรมวิบาก
ว่ายิ่งทำเช่นนี้ ก็ยิ่งเท่ากับแฉ้วถางทางไปสู่ความทุกข์ที่ทรมาณยิ่งกว่าในเบื้องหน้า
กับร่างร้ายที่รออยู่ในไม่ก็อีตใจ ที่คิดว่าจะหนีปัญหาได้นั้น ที่แท้ก็หนีเสือปะจระเข้แท้ ๆ

มีคนเคยพูดไว้ชวนคิดสะกิดใจค่ะว่า ถ้าถามว่า มีวิธีเสียชีวิตวิธีไหนในโลกบ้าง
ที่เราจะแน่ใจได้อย่างที่สุดว่า จะเต็มไปด้วยความทุกข์ ความเศร้า ไม่พอใจ
ไม่สมหวัง หรือมีว้าเหวหลงผิด ได้อย่างเที่ยงแท้แน่นอน แรงกล้า
และทรงประสิทธิภาพมากที่สุดขณะตาย คำตอบก็คือ... การฆ่าตัวตายนี่แหละค่ะ

ก็เมื่อเราระลึกถึงความสว่าง ระลึกถึงบุญกุศล เมื่อขณะสิ้นใจไม่ได้
แม้ยามลาโลก ก็หอบเอาความรู้สึกผิดหวัง เศร้าหมอง หลงผิด ติดตัวไปด้วย
ที่คิดว่าจะได้ไปเกิดใหม่ด้วยความสุข ความสว่าง เบาสบาย ในสุคติภูมินั้น
ย่อมเป็นไปได้แน่ ทว่าทุกคติภูมิต่างหาก... ที่ยอมเป็นที่หวังได้แน่นอนค่ะ
สิ่งที่เหลือ จะมีแต่สภาพอันมีความทุกข์ท้อหุ้ม กับจิตวิญญานที่อ่อนแอ
แม้เกิดใหม่ได้เป็นมนุษย์อีกครั้ง หากต้องเจอกับปัญหาหนักใจชวนให้ท้อแท้
ก็มีแต่จะคิดตัดขงน้อยแต่พอตัว ชะรอยเดิมแห่งความเศร้าหมองวนเวียนอยู่อย่างนี้รำไป

เคยฟังหลวงพ่อดังหนึ่งท่านเล่าให้ฟังนะค่ะว่า มีคืนหนึ่งจิตท่านได้ยินเสียงผู้หญิงร้องไห้
เห็นเธอนุ่งผ้าถุงเดินร้องไห้ผมเผ้ายุ่งเหยิงไปตามถนน เท้าล่อยห่างจากพื้นถนนราว ๆ หนึ่งคืบ
แต่ท่านแผ่เมตตาไปให้แก่ไหน เธอก็ไม่สนใจที่จะรับ เพราะจิตถูกความทุกข์ครอบงำอย่างหนัก
สาย ๆ วันถัดมาจึงทราบว่ามีหญิงสาวคนนั้นผูกคอตายเพราะสามีหนีไปและบ้านกำลังจะถูกยึด
นำส่งสารณะคะ ฆ่าตัวตายด้วยคิดว่าจะหนีทุกข์พ้น แต่กลับไปเจอสภาพที่มีมตมถนธกรกว่าเดิม
จิตจมอยู่กับความเศร้าหมองจนแม้จะมีผู้แผ่เมตตาไปให้ ก็ยังไม่อาจรับความสว่างนั้นไปได้เลย

4 อรรมะไกลัตัว

จริง ๆ แล้ว ถ้าอยากจะตาย สู้ตายแบบมันใจ
ว่าไปเกิดใหม่แล้วต้องดีกว่าเก่าแน่นอนไม่ดีกว่าหรือคะ

แต่จะมีสักกี่คนนะคะ ที่คิดจะตั้งคำถามเพื่อหาความจริง และแสวงหาคำตอบว่า
ต้องทำอะไร ถึงจะไปเกิดใหม่โดยมีชีวิตที่ดีขึ้นกว่าเดิมได้ ในท่ามกลางความทุกข์เช่นนั้น

น้อยคนค่ะ... แต่อย่างน้อยก็มีอยู่คนหนึ่ง ที่อดไม่ได้ที่จะนำมาเล่าสู่กันฟังค่ะ

ในขณะที่กำลังรับรู้ด้วยข่าวคราวการตัดสินใจโลกของคนสองคนบนหน้าหนังสือพิมพ์
ก็หมุนช่องโทรทัศน์ไปพบกับโลกที่เป็นอีกด้านหนึ่งของชีวิตผ่านรายการเจาะใจ
ที่ดูแล้วให้ความรู้สึกในด้านตรงกันข้ามอย่างสิ้นเชิง...

น้องกัน และน้องกี้ เป็นเด็กชายสองพี่น้องวัย ๑๕ และ ๑๑ ปี ที่เป็นเด็กพิเศษค่ะ
เขาสองคนมีร่างกายที่ดูเป็นเด็กตัวเล็ก ๆ อันเกิดจากความผิดปกติทางพันธุกรรมโดยกำเนิด
คุณหมอเรียกมันว่า เมตาโบลิค คือจะมีสารตัวหนึ่งเกาะอยู่ตามกระดูกตามข้อ
และเมื่ออายุมากขึ้น ๆ มันก็จะค่อย ๆ ลามทำลายส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

วันนี้ น้องกัน คนที่ เริ่มเดินไม่ได้แล้ว สายตาเริ่มฝ้าฟาง มองอะไรไม่เห็น พุดก็เหนื่อย
เสียงเริ่มแหบเบา หูเริ่มไม่ค่อยได้ยิน เพราะเจ้าสารตัวร้ายนี่เริ่มลามไปตามอวัยวะต่าง ๆ
ส่วนน้องกี้คนน้อง ตอนนี้อะยังเดินได้ แต่ไม่นาน เขาก็จะเป็นแบบพี่ของเขาด้วยโรคเดียวกัน
แต่ความน่ารักในภาพที่เห็นก็คือ น้องกัน และน้องกี้ เป็นเด็กอารมณ์ดี ยิ้มง่ายค่ะ
อาจด้วยพ่อแม่ที่ไม่เคยทอดทิ้ง และดูแลพวกเขาด้วยความรักอย่างไม่มีเงื่อนไขจริง ๆ

สิ่งที่รายการนำเสนอในช่วงนี้คือ การจัดสรร “ความสุข” ให้ตามที่คนทางบ้านขอม่า
และวันนั้น คนที่ขอม่าก็คือคุณแม่ของน้องทั้งสองที่อยากจะส่งมอบความสุขให้กับลูก ๆ
ความสุขของน้องกี้ คืออยากไปดริมเวิลด์ แต่ความสุขของน้องกัน... เขาอยากไปวัดค่ะ

แม่ของน้องกันเล่าให้ฟังว่า ตอนที่น้องกันกลับมาจากโรงพยาบาล รู้ว่าตัวเองเดินไม่ได้แล้ว
เขากลับมาถึงบ้าน นอนร้องไห้ บอกแต่ว่า “หนูไม่ยอมมีชีวิตอยู่อีกแล้ว...”

ด้วยความรักของผู้เป็นแม่ที่ไม่เคยทอดทิ้ง แม่ปลอบประโลมเขาทุกยาม
สอนให้น้องกันสวดมนต์ ไหว้พระ และน้องกันก็ยังคงสวดมนต์ทุกวันจนถึงทุกวันนี้

น้องกันบอกว่า ความสุขของเขาตอนนี้คือ การได้ไปทำบุญ ไปทำบุญแล้วจิตใจสบาย
สิ่งที่หวังอย่างเดียว คือ หวังน้อง เพราะอีกหน่อยน้องก็ต้องทรمانแบบเดียวกับกับเขา
“ได้แต่ภาวนาว่า ถ้าได้ไปเกิดใหม่ ขอให้เกิดมาสมบูรณ์ ปกติ เหมือนคนทั่วไป
ขอให้สมบูรณ์ทุกอย่าง ตอนนี้อีกก็รักษาไม่ได้ ถ้าจะรักษาจริง ๆ ต้องใช้ค่าใช้จ่ายสูง”

น้องกันพูดต่ออย่างช้า ๆ ด้วยความรู้สึกที่สื่อผ่านน้ำเสียงจากกันบั้งหัวใจของเขาว่า

“ตอนนี้อากรู้อย่างเดียว... ว่าชาติที่แล้ว ทำบาปอะไรไว้ ถึงได้มาเกิดเป็นแบบนี้
ถ้ารู้แล้ว ก็จะได้หาทางแก้ไข ลบล้างความผิดที่ได้เคยทำไว้...”

พิธีกรนิ่งไปกับคำตอบที่บอกเล่าผ่านใบหน้าราบเรียบนั้น...

แล้วรายการได้พาน้องกันและครอบครัวไปกราบท่าน ว.วชิรเมธี ที่วัดคะ



(ชมวิดีโอคลิป: <http://www.pantip.com/cafe/chalermthai/topic/A5862884/A5862884.html>)

ท่าน ว.วชิรเมธี ได้ตอบข้อสงสัยให้น้องกัน และให้กำลังใจแก่น้องกันมากมาย
ในแวตตาที่เหมือนเหม่อมองนิ่ง เพราะสายตาไม่เอื้อให้มองภาพข้างหน้าได้เห็นแล้ว
กล้องโคลอสส์ทำให้เราได้เห็นภาพน้องกันนั่งฟังธรรมะอย่างตั้งอกตั้งใจ

ท่าน ว.วชิรเมธี เล่าเรื่องให้น้องกันฟังด้วยภาษาที่พูดคุยอย่างเอ็นดูและเป็นกันเองว่า
“เคยมีพระอรหันต์ ตัวเตี้ยม่อต้อ คำก็ดำนะ พุงพลุ้ยเลย มาบวช
คนมาวัดก็นึกว่าท่านน่ารักจัง ตัวดำเตี้ย ก็ตบหัว ลูบหัว หยิกแก้ม หยิกพุง หยอกล้อท่าน
จนวันหนึ่งมีคนไปฟ้องพระพุทเจ้า พระพุทเจ้าจึงได้ตรัสบอกแก่เหล่าภิกษุว่า
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอกำลังทำบาปนะ พระที่ไปหยอกล้อท่าน

รู้ไหม ท่านร่างเตี้ย อ้วน ดำก็จริง แต่ท่านอัปลักษณ์แต่เพียงรูปร่างเท่านั้น
จิตใจของท่านนั้นบริสุทธิ์หมดจดยิ่งนัก และท่านก็เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่งด้วย”

ท่านสอนให้น้องกันเข้าใจว่า ร่างกายจะเป็นอย่างไร ก็ให้อยอมรับว่ามันเป็นมาแล้ว
จงใช้มันให้เป็นประโยชน์มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

แทนที่จะใช้เวลามาหมกมุ่นครุ่นคิดว่าทำไมเราถึงเป็นอย่างนั้นอย่างนี้
ให้คิดว่า เราจะใช้ชีวิตที่เหลืออยู่นี้ ทำประโยชน์ให้ตัวเองและคนอื่นได้อย่างไร

ก่อนกลับไปวันนั้น น้องกันมีแต่รอยยิ้มที่แม่แต่คนดู ดูแล้วก็พลอยรู้สึกเป็นสุขตามไปด้วย
“ผมเคยคิดจะฆ่าตัวตายครับ แต่คิดอีกที... ไม่เอาดีกว่า ...มันบาป” น้องกันบอกยิ้ม ๆ
ได้ฟังอย่างนั้นแล้วนึกอนุโมทนาในใจค่ะ ที่น้องเขามีปัญญาคุ้มครอง

ถ้าจะพูดอีกอย่าง ก็อาจจะเรียกได้ว่า น้องกันเป็นคน “คิดยาว” นะคะ
เขาตั้งคำถามเพื่อแสวงหาที่มาของตัวเอง อยากรู้วิธีที่จะไปเกิดใหม่ให้ดีกว่าเดิม
และมีสติคิดได้ด้วยว่า ถ้าทำลายชีวิตนี้ลงเสียเดี๋ยวนี้ มันจะเป็นผลบาปกับตัวเขาเอง

สิ่งหนึ่งที่น้องกันโชคดีกว่าหลาย ๆ คนด้วย ก็คือการมีพ่อแม่ที่ประเสริฐมาก ๆ ค่ะ
คุณแม่ท่าน พาน้องกันน้องก็ไปทำบุญทุกวันพระ สอนให้ลูกสวดมนต์
กอดอุ้มและให้ความรักเลี้ยงดูน้องทั้งสองด้วยความรักอันเต็มเปี่ยมอย่างหาได้ยาก
อาจด้วยสิ่งแวดล้อมที่ปลูกฝังมาเช่นนี้ จึงทำให้น้องกันค่อย ๆ เลื่อมใสในพุทธศาสนา
และในยามที่ชีวิตทุกข์ถึงที่สุด ก็ได้คำสอนของพระพุทธองค์เป็นเครื่องช่วยเยียวยา

ใครมีลูกมีหลาน ค่อย ๆ ปลูกฝังและปูพื้นแนวคิดอันเป็นกุศลธรรมกับพวกเขาไว้เถิดนะคะ
และวิธีที่จะทำให้เขาซึมซับได้มากที่สุด ก็คงไม่มีอะไรดีไปกว่าการเป็นตัวอย่างให้เขาด้วย
คือ บอกให้เขารู้ อยู่ให้เขาเห็น เย็นให้เขาสัมผัส พาเขาไปวัดฟังธรรมจากพระดีสม่ำเสมอ
แต่ถ้าเขายังไม่รับ อย่าไปเร่งรัดก็แล้วกันนะคะ
ของอย่างนี้บางทีก็มีจังหวะของมันเหมือนกันค่ะ

น้อยคนเหลือเกินนะคะที่จะตระหนักว่า การจะเกิดมาเป็นมนุษย์ได้นั้น
ยากเย็นแสนเข็ญแค่ไหน พระพุทธเจ้าท่านเปรียบเปรยความยากแสนยากนี้ให้ฟังค่ะว่า
เปรียบเสมือนกับแอกซึ่งมีช่องเดียว ลอยไปมาตามยถากรรม
ด้วยแรงคลื่นลม ในมหาสมุทรอันกว้างใหญ่

ทุกร้อยปี เต่าตาบอดตัวหนึ่ง จะไผ่ขึ้นมาสู่ผิวน้ำคราวหนึ่ง
โอกาสที่เต่าตาบอดนั้น จะสอดคอเข้าไปในแอ่ง ซึ่งมีช่องเดียวนั้น
เป็นของยากฉันทิ การเกิดเป็นมนุษย์ ก็เป็นของยากฉันทิ

ใครคิดว่าเกิดมาร่างกายไม่สมบูรณ์ เกิดมาอดอยากยากแค้น จะว่าโชคดีได้อย่างไร
แต่ถ้าเราได้รับรู้ด้วยสัมผัสจริง ๆ ว่าการเกิดในรกรกนั้นน่ากลัวและทุกข์ทรมานขนาดไหน
เราจะรู้สึกที่เดียวค่ะว่า การเกิดมาเป็นมนุษย์ที่ลำบาก ก็ยังดีกว่าการเกิดในรกรกเป็นไหน ๆ

ที่สำคัญ ความเป็นมนุษย์นี้แหละค่ะ ที่มีศักยภาพสูงขนาดที่จะพลิกชีวิตไปด้านสว่างได้
ตั้งแต่ชาตินี้ทีเดียว ต่อให้เกิดเป็นหมาบ้านคนรวยที่ดูเหมือนน่าอิจฉาเพราะสุขสบายกว่าเรา
แต่มันจะไม่มีวันเข้าใจธรรมะของพระพุทธเจ้า และจะไม่มีโอกาสสร้างกรรมใหม่อันเป็นกุศล
เพื่อถ่วงทางไปสู่ชีวิตที่เจริญขึ้นได้เลย คุณดั่งตถุณเคยเปรียบเทียบไว้น่าฟังค่ะว่า
“ความเป็นมนุษย์นั้นเหมือนมิดที่คมกว่าเราคิด เอาไปเฉาะดินเล่นจนที่อกก็ได้
หรือเอาไปฟันฝ่าอุปสรรคในตัวเองก็ได้ และในเวลาที่ไม่เนิ่นช้าด้วย”

ดั่งศักยภาพของความเป็นมนุษย์ของเรามาใช้ให้เต็มที่เถิดนะค่ะ
อุปสรรคและปัญหาเป็นของคู่กันกับโลกนี้ ไม่มีสิ่งใดในโลกจะเป็นไปอย่างไรเราได้หมด
แต่ถ้าเราเข้าใจและน้อมนำหลักการเจริญสติอย่างที่พระพุทธเจ้าท่านสอนไปปฏิบัติตามแล้ว
เชื่อไหมคะว่า ท่ามกลางอุปสรรคที่อาจจะยังคงอยู่เหมือนเดิมเลย แต่ใจเรานี้แหละ
จะสามารถเป็นสุขขึ้นอยู่ข้างในได้ และถ้าเป็นมนุษย์เสียแล้ว เราก็มีชีวิตแบบนั้นกันได้ทุกคน
ขอเพียงมีฉันทะในการน้อมนำไปปฏิบัติเท่านั้น ก็จะเห็นผลในเวลาที่ไม่เนิ่นช้าจริง ๆ

เรียกว่า ถ้าคิดจะฆ่าตัวตาย ก็ต้องฆ่ากันให้ถูกตัวนะค่ะ...

ฆ่ามันตรงกิเลสในใจเรานั้นล่ะค่ะ :)

สำหรับฉบับนี้ “ธรรมะกับไลฟ์สไตล์” *คุณต้นหยง* จะพาเราไปรู้จักกับคุณหมอนักภวานา
ในตอน **ธรรมะสำหรับผู้ป่วยและไม่ป่วย จากคุณหมออมรา มลิตา** ค่ะ
หลายคนอาจจะคุ้นเคยกับชื่อของคุณหมอ ผ่านหนังสือธรรมะหลายเล่มของท่าน
หรืออาจจะเคยฟังท่านบรรยายมาแล้วบ้าง คราวนี้คุณต้นหยงจะพาเราไปรู้จักท่านมากขึ้น
ซึ่งคุณหมอก็ได้เมตตาให้แนวทาง ข้อคิด ตลอดจนกำลังใจในการภวานา
ที่เป็นประโยชน์มากมาย นับว่าเป็นอีกบทสัมภาษณ์ที่มีเนื้อหาคุณภาพเต็มเปี่ยมทีเดียวค่ะ

นานแล้วนะคะที่เราไม่ได้ชวนไปวัดกัน คอลัมน์ “เที่ยววัด” ฉบับนี้
คุณกลางวัน จะพาเราไปรู้จักกับวัดที่มีแวดล้อมอันร่มรื่นและไม่ไกลจากตัวเมืองกันคะ
เหมาะทั้งจะไปทำบุญ ทั้งฟังธรรม และทั้งปฏิบัติธรรม
กับตอนที่ชื่อว่า **เรื่องเล่าจากปากเกร็ด...วัดชลประทานรังสฤษฎ์** ค่ะ

ปิดท้ายด้วยหนังน่าดูที่ *คุณชลนิล* เอามาฝากกันเป็นประจำ กับคอลัมน์ “แง่คิดจากหนัง”
Sad movie - ที่โตมรัก... ใครอยากรู้ว่า ทำไมชื่อตอนจึงถูกทิ้งท้ายไว้แค่นั้น
โดยเฉพาะใครที่กำลัง “Sad” เพราะเรื่องความรัก อย่าเพิ่งเศร้าไป ลองตามไปอ่านกันดูนะคะ
ตามมาด้วยอีกเรื่อง กับรายการแบบเรียลลิตี้โชว์ **AF4 - โลกนี้คือละคร...ล่าฝัน**
พวกเขาทำอะไรกันนักถึงฮิตกันทั้งเมือง คุณชลนิลมีมุมมองที่น่าสนใจมาฝากเช่นเคยแน่นอนคะ

ก่อนจากกันไป บอกกันล่วงหน้าสักนิด
เพื่อใครติดตามฉบับหน้าล่าซำก็แล้วกันนะคะ
งานมหกรรมหนังสือที่จะจัดขึ้นที่ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ปีนี้
คุณดังตฤณ จะไปแจกจ่ายเซ็น
ที่บูธของ **สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี ณ เพลนนารีฮอลล์ บูธ H16**
วันเสาร์ที่ ๒๐ ต.ค. นี้ด้วยนะคะ

ใครเป็นมิตรรักแฟนหนังสืออยากพบปะตัวจริง
ก็ไปกันได้ตั้งแต่ **๑๓.๐๐ น.** เป็นต้นไปนะคะ

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้านะคะ สวัสดีค่ะ

กลางชล

สารบัญ ←

ถาม: เป็นน้องใหม่ด้านธรรมะ ขอความรู้ในด้านการจิตที่ว่าอย่างไร

คำว่าจิตนั้น จริงๆ ไม่ใช่การจิตโดยตรงๆ หรอกครับ
เพราะจิตนั้นเป็นผู้รู้อารมณ์ เราจะเอาจิตไปแสวงหาจิตไม่ได้หรอก

คำว่าจิตที่พวกเราถ่ากันนั้น ในความเป็นจริงคือการเจริญสติปัฏฐาน
ในหมวดที่เรียกว่า เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
วิธีการก็คือ เมื่อเราเกิดความทุกข์ หรือความสุข หรือความรู้สึกเฉยๆ
ก็ให้รู้ว่ากำลังเกิดอารมณ์อันใด

เมื่อเกิดกิเลส เช่น ราคะ โทสะ ความฟุ้งซ่าน ความหดหู่ ความลังเลสงสัย
ความหงุดหงิดขัดใจ ความเบื่อหน่ายเกียจคร้าน ความอิจฉาริษยา
ความเมตตากรุณา ความสงบของจิตใจ ฯลฯ
ก็ให้รู้สิ่งที่กำลังปรากฏนั้น

เมื่อรู้แล้วอย่าไปเพ่งสิ่งที่เราไปรู้เข้า ให้รู้ไปอย่างสบายๆ
ไม่ต้องอยากไปละมัน หรืออยากให้มันอยู่นานๆ
รู้มันไปธรรมดา เรื่อยๆ สบายๆ
ก็จะเห็นว่ามันไม่คงที่ มันทนอยู่ได้ไม่นาน มันไม่ใช่เรา เพียงแต่เราไปรู้มันเข้า
เท่านั้น

ฝึกมากเข้าก็จะรู้ชัดมากขึ้นว่า บางคราวจิตก็รู้อารมณ์เฉยๆ
บางคราวจิตก็ส่งกระแสออกไปยึดอารมณ์ ตามแรงผลักดันในจิตใจเราเอง
เมื่อยึดแล้ว ความอึดอัดเป็นทุกข์ก็จะตามมา ถ้ารู้เฉยๆ โดยไม่อยาก ก็ไม่ทุกข์

หัดอย่างนี้ให้มากเข้านะครับ
แล้วเราจะค่อยๆ รู้ว่า ทุกข์เกิดได้อย่างไร พ้นไปได้อย่างไร
และรู้ว่า จิตที่ไม่ทุกข์เป็นอย่างไร

ถาม: อยากทราบว่าคำถามและปัญหาของผู้ปฏิบัติส่วนมากคืออะไรบ้าง

การที่ผมอยู่ในแวดวงของผู้ปฏิบัติมานาน
ได้พบเห็น รู้จัก และคุ้นเคย กับผู้ปฏิบัติเป็นจำนวนมาก
ทำให้ผมได้พบว่า ผู้ปฏิบัติมักเกิดความสงสัยในเรื่องต่างๆ มากมาย
และคำถามของผู้ปฏิบัติส่วนมาก จะวนเวียนอยู่ในเรื่องดังนี้

กลุ่มปัญหาที่ชวนให้ฟุ้งซ่าน

เช่น นิพพาน สวรรค์ นรกชาติก่อน ชาติหน้า กรรมเก่า กรรมใหม่
เทพ พรหม เปรต อสุรกาย ฯลฯ สิ่งเหล่านี้มีหรือไม่มี
หรือความสงสัยหยุมหยิม เช่น เชื่อโรคมิจิตหรือไม่ว่
และนั่งสมาธิแล้ว จะรู้เห็นสิ่งแปลกๆ ได้หรือไม่
ถ้ารู้เห็นแล้ว จะทำอย่างไรดี เป็นต้น

กลุ่มปัญหาที่เกี่ยวข้องกับเงื่อนไขของการปฏิบัติ

เช่น ก่อนจะปฏิบัติควรเตรียมตัวอย่างไร
ต้องถือศีลกินเพล หรือควรจะกินอาหารมังสวิริติหรือไม่
ควรนอนมากน้อยเพียงใด เวลาใด
จะต้องนุ่งขาวห่มขาวหรือไม่
จะต้องสวดมนต์ก่อนนั่งสมาธิหรือไม่
ถ้าสวด ควรสวดบทใดบ้าง
ควรตักบาตรอุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรก่อนหรือไม่
เด็กหรือผู้ใหญ่ ผู้หญิงหรือผู้ชาย ผู้ครองเรือนกับนักบวช ใครปฏิบัติได้ง่ายกว่ากัน
การปฏิบัติจำเป็นต้องไปวัดหรือไม่
จะต้องเรียนปริยัติเพียงใด
ต้องให้จบอภิธรรมปริจเฉทที่ ๙ มหาปิฎกฐานก่อนหรือไม่

กลุ่มปัญหากับสภาพแวดล้อม

เช่น มีครอบครัวที่สนับสนุน้วย

ลูกยุ่ง สามีกวน ภรรยาไม่สนใจธรรมะ
หรือมีภาระเรื่องการเรียนหรือการทำงาน ทำให้ปฏิบัติไม่ได้

กลุ่มปัญหาเกี่ยวกับวิธีเริ่มต้นของการปฏิบัติ

เช่น จะต้องนั่งสมาธิก่อนเจริญวิปัสสนาหรือไม่

ถ้าจะทำสมาธิ ควรทำอานาปานสติดี

หรือจะบริกรรม พุทโธ ยุบหนอพองหนอ สัมมาอรหัง นะมะพะระ

หรือควรเพ่งกลิ่นอะไรบ้าง

ทั้งนี้ เพราะไม่ทราบ่วาวิธีใดจะถูกต้อง

บ้างก็ลองวิธีนั้น วิธีนี้เรื่อยๆ ไป ย้ายวัดเปลี่ยนอาจารย์ไปเรื่อยๆ

หรือสงสัยว่า จำเป็นต้องเดินจงกรมหรือไม่ หรือจะนั่งอย่างเดียวดี

ถ้าจะนั่ง ควรนั่งเวลาไหน ทำไหน วันละกี่ชั่วโมง

นั่งเมื่อยแล้ว ควรทนต่อไป หรือควรเปลี่ยนอิริยาบถ เป็นต้น

กลุ่มปัญหาเกี่ยวกับอาการของจิตในขั้นการทำสมาธิ

ขั้นเริ่มต้นก็จะมีปัญหา เช่น

ทำอย่างไรจิตก็ไม่สงบเลย มีแต่ความฟุ้งซ่านสับสน

หรือนั่งแล้วเคลิ้มๆ หลับใน เหยียบไปทุกครั้ง

บางคนปฏิบัติไปสามวัน ก็เริ่มบ่นว่าเบื่อ

เพราะไม่เห็นความก้าวหน้าอะไรเลย

พอทำความสงบได้แล้ว ก็ถึงกลุ่มปัญหานิมิตและโลกียญาณ

มีทั้งที่น่ากลัว หรือที่น่าภูมิใจ

เช่น นั่งสมาธิแล้วรู้สึกเหมือนมีมดหรือแมลงมาไต่ตอมร่างกาย

หรือสามารถรู้เห็นออกไปภายนอกได้

มองเห็นนรก เห็นสวรรค์ เห็นเทวดาและภูติผี

บ้างก็เห็นพระเกตแก้วจุฬามณีบนสวรรค์

บ้างเห็นเมืองแก้วพระนิพพาน ถอดจิตไปเฝ้าพระพุทธเจ้าได้

เห็นตนเองเป็นโครงกระดูกเดินไปมาได้ โครงเดียวบ้าง หลายโครงบ้าง

เห็นกลางคืนสว่างเหมือนกลางวันบ้าง

บ้างก็มีโลกียญาณ เช่น รู้วาระจิตผู้อื่นได้
ระลึกชาติได้ แล้วเที่ยวรู้และยึดว่าคนนั้นคนนี้เคยพบกันมาในอดีตชาติ
รักษาโรคได้ รู้การจุดอุบัติของสัตว์ แสดงฤทธิ์ได้

บางคนนั่งไปนิดหน่อยก็เกิดความกลัว
เช่น กลัวจะเห็นภูติผีปีศาจ กลัวจิตจะออกจากร่างแล้วไม่กลับเข้าร่างอีก
บางคนได้ยินเสียงคนเดินไปมา เห็นคนมานั่งใกล้ๆ
รวมแล้วสารพัดรูปแบบที่จะเป็นไป

กลุ่มปัญหาเกี่ยวกับวิธีเจริญวิปัสสนา

เช่น เมื่อทำสมณะไปแล้ว จะเริ่มทำวิปัสสนาตรงไหน
ในขณะที่บางคนบอกว่าไม่ต้องการทำสมณะ จะขอทำวิปัสสนาเลย
ถัดจากนั้น ก็เกิดปัญหาว่า ควรจะทำวิปัสสนาอย่างไร
จะเข้าสำนักไหนจึงจะดี เพราะแทบทุกสำนักล้วนแต่ประกาศว่า
สำนักของตนเป็นทางตรงที่สุด สำนักอื่นผิด
และต่างก็บอกว่าตนเจริญสติปัญญา
กำหนดรู้รูปนามขั้น ๕ ปัจจุบันอารมณ์กันทั้งนั้น

บ้างก็มีปัญหาว่า ควรเจริญสติปัญญาหมวดใดดี
จะต้องเริ่มตามลำดับคือ กาย เวทนา จิต ธรรม หรือไม่
บางคนกลัวจะติดวิปัสสนูปกิเลส
บ้างก็สนใจใฝ่ถามกับเรื่องญาณ ว่าตนทำได้ถึงญาณชั้นใด
บางคนตั้งเป้าหมายจะทำให้ถึงญาณนั้นญาณนี้ ในเวลาเท่านั้นเท่านั้น

สำหรับผู้ที่ลงมือทำจริงๆ ก็ยังมีเรื่องให้ต้องถามครูบาอาจารย์อยู่เสมอ
เช่น ควรวางจิตอย่างไร ควรกำหนดอย่างไร
อาการของจิตอย่างนี้ จะแก้อย่างไร
อาการของจิตอย่างนั้น จะแก้อย่างไร
เช่น หัดรู้ตัวแล้วเกิดอึดอัดขึ้นกลางอก
เกิดปวดระหว่างหัวคิ้วหรือปวดตา

เห็นกิเลสเกิดขึ้นในจิตแล้วจะอย่างไรดี
ควรจะปล่อยมันเอาไว้รู้ หรือควรพยายามละมัน
จิตใจมันตื้อๆ ไม่ผ่อนคลาย จะแก้ไขอย่างไร
ควรนำธรรมะบทนั้นบทนี้มานึกคิดพิจารณาด้วยหรือไม่
เช่น ควรเจริญอสุภกรรมฐานเพื่อข่มราคะหรือไม่
หรือจะให้รู้ราคะไปเรื่อยๆ ไม่ต้องไปแก้ไขมัน เป็นต้น

ใครที่อยากจะทำ FAQ เกี่ยวกับปัญหาธรรมะ
ลองใช้ตัวอย่างคำถามที่ผมยกมานี้ เป็นตัวตั้งก็ได้
คำถามส่วนมาก มักวนเวียนอยู่ในเรื่องเหล่านี้นั่นเอง
จะนอกเหนือไปกว่านี้ก็ไม่มีมากนักหรอกครับ

คำถามเหล่านี้ ผมเคยได้ยินผู้สงสัยเรียนถามครูบาอาจารย์บ้าง
ผมสงสัยเองบ้าง ซึ่งส่วนมากจะพยายามพิจารณาแก้ไขเอาเอง
ยกเว้นที่ยากลำบากหรือละเอียดอ่อนมากๆ หรือต้องการความมั่นใจเป็นพิเศษ
จึงจะเรียนถามจากครูบาอาจารย์
ซึ่งท่านจะเมตตาตอบคำถามให้เสมอ
เมื่อหายสงสัยในเรื่องนั้นแล้ว จึงเกิดนึกขึ้นได้ว่า
ที่จริงคำตอบในการแก้ปัญหาที่ครูบาอาจารย์ให้มาแต่ละครั้งนั้น
แทบจะเป็นคำตอบเดียวกัน ทั้งที่คำถามนั้นหลากหลายมาก

คำตอบที่ได้ยินได้ฟังเป็นประจำก็คือ

อย่าเที่ยวรู้ออกไปนอก

ให้รู้ปัจจุบันธรรมในกายและจิตของตน ด้วยจิตที่เป็นกลาง

คำตอบเพียงเท่านั้น สามารถแก้ปัญหาการปฏิบัติได้เกือบทั้งหมดแล้ว

กล่าวคือ กลุ่มปัญหาที่ชวนให้ฟังชาน

ล้วนเป็นผลพวงของความคิดเท่านั้น

ยิ่งคิดมากก็ยิ่งสงสัยมาก และยิ่งสงสัยมากก็ยิ่งคิดมาก
และยิ่งคิดมาก ก็ยิ่งห่างไกลจากการเจริญสติสัมปชัญญะ ออกไปทุกที
ถ้าหันมารู้ปัจจุบันธรรมอยู่ภายในกายและจิตของตน
จะต้องสงสัยทำไมว่า นรก สวรรค์ชาติก่อน ชาติหน้า ผีสางเทวดา มี หรือไม่มี
เพราะพอจิตสงสัย ก็รู้เท่าทันความสงสัยใคร่รู้นั้น ความสงสัยก็ดับไปเอง
เมื่อความสงสัยดับไปแล้ว จำเป็นอะไรที่จะต้องหาคำตอบต่อไปอีก

เมื่อรู้ปัจจุบันธรรมอยู่ในกายและจิตของตนแล้ว
กลุ่มปัญหาที่เกี่ยวกับเงื่อนไขของการปฏิบัติ
และปัญหาสภาพแวดล้อม ก็หมดความหมาย
เพราะการปฏิบัติธรรมไม่ได้เบียดบังเวลาทำมาหากิน
ไม่เกี่ยวกับอาหาร เครื่องนุ่งห่ม เวลา หรือพิธีกรรมต่างๆ

เมื่อรู้ปัจจุบันธรรมอยู่ในกายและจิตของตนแล้ว
กลุ่มปัญหาเกี่ยวกับวิธีเริ่มต้นของการปฏิบัติ ก็หมดความหมาย
คำบริกรรม กิริยาท่าทาง อะไรต่างๆ เหล่านี้ ล้วนไม่ใช่สาระสำคัญ
แต่เป็นเพียงอุบายเบื้องต้น
เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้ามารู้ปัจจุบันธรรมในกายในจิตของตนเท่านั้น

เมื่อรู้ปัจจุบันธรรมอยู่ในกายและจิตของตนแล้ว
กลุ่มปัญหาเกี่ยวกับอาการของจิตในขั้นการทำสมาธิ ก็หมดความหมาย
เพราะอาการทั้งหมด เป็นเพียงสภาพธรรมที่ถูกรู้เท่านั้น
พอรู้แล้ว หากย้อนมาอ่านจิตใจตนเองให้แจ่มแจ้ง
อาการของจิตก็หมดความหมายไปในทันที
เช่น เมื่อปฏิบัติอยู่ แล้วเห็นภาพผีปรากฏขึ้นมา
ผู้ปฏิบัติไม่จำเป็นต้องวิเคราะห์หิวใจว่าผีจริง หรือผีปลอม
เพราะจริงก็เหมือนเท็จ เท็จก็เหมือนจริง
คือมันเป็นสิ่งที่ถูกรู้เหมือนกัน
ที่สำคัญคือ ให้ย้อนเข้ามาอ่านจิตตนเองให้ดี
มันกลัว มันอยากหนี มันสงสัย หรือมันอยากรู้

ให้รู้เท่าทันจิตตนเองไว้ สิ่งปรากฏนั้น
ก็ไม่มีความหมายมากไปกว่าการเห็นรูปธรรมตาๆ รูปหนึ่ง
หรือเกิดรู้เห็นพระจุฬามณี หรือพระพุทธเจ้า
ก็ให้ย้อนมาอ่านจิตของตนเองเช่นกัน
เพราะรูปนิมิตภายนอกทั้งปวงนั้น
ไม่ใช่สาระแก่นสารเพื่อการยึดถือแต่อย่างใด

เมื่อรู้ปัจจุบันธรรมอยู่ในกายและจิตของตนแล้ว
กลุ่มปัญหาเกี่ยวกับวิธีเจริญวิปัสสนา ก็หมดความหมาย
จะต้องคิดทำไม่ว่าจะต้องรู้อะไร ในเมื่อทุกสิ่งที่ถูกรู้ก็มีค่าเท่ากันทั้งนั้น
หากจิตเขาจะรู้สิ่งใดชัด ก็เอาสิ่งที่กำลังรู้ชัذنั้นแหละมาเป็นอารมณ์
หรือเรื่องญาณนั้นญาณนี้ก็เป็นของสมมุติ
เราไม่ได้ปฏิบัติเพราะอยากได้ญาณ
มรรคผลนิพพานก็ไม่เห็นจะต้องอยากได้
เพราะหากจิตจะได้ เขาก็ได้ของเขาเอง
แต่ยิ่งเราอยาก ก็ยิ่งไม่ได้
ส่วนวิปัสสนูปกิเลสก็เกิดไม่ได้ ถ้าไม่หลงลืมตัวตนสติสัมปชัญญะ

นักปฏิบัติที่คิดมาก มีปัญหามาก ก็เพราะไม่พยายามรู้ตัว
ไม่มีสติพิจารณาอยู่ในกายในจิตของตนเอง
เอาแต่หลงไปกับสิ่งที่ถูกรู้ เอาแต่พยายามแก้อาการของจิต
ปฏิบัติไปด้วยความอยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น อยากได้

**หากผู้ปฏิบัติพยายามรู้ตัวอย่างต่อเนื่องเข้าไว้
และมีสติสอดส่องอยู่ในกายในจิต
หรือในวงชั้น ๕ ของตนอย่างเป็นปัจจุบัน
ก็แทบไม่มีปัญหาจะต้องถามใครอีกต่อไปแล้ว**

๒๓ กันยายน ๒๕๔๒

ถาม: ในบางครั้งไม่มั่นใจ ว่าความ (ผิด) รู้ที่เกิดขึ้นนั้น เป็นภาวนามยปัญญา หรือ จินตามยปัญญา (รวมทั้งสุตมยปัญญา) ในใจตัวเองก็คิดว่าเป็น ภาวนามยปัญญา แต่ไม่อยากจะเอา เคยคิดว่า ความไม่แน่ใจนี้ ก็เป็นสิ่งที่ชี้ชัด ว่ายังเป็นปัญญาในระดับจินตามยปัญญาอยู่ ไม่ทราบว่าเป็นเช่นนั้น หรือไม่คะ

สำหรับตัวองค์ความรู้นั้นไม่ใช่เป้าหมายที่เราปรารถนาหรือครับ
ที่เราต้องการไปให้ถึง ก็คือทำอย่างไรจิตจะพ้นจากทุกข์
หากเกิดผิดรู้สิ่งใดแล้ว จิตคลายความยึดถือ ก็นับว่าใช้ได้
หากผิดรู้แล้ว ยิ่งยึดถือและสำคัญมั่นหมาย อันนั้นก็อย่าไปสนใจเลยครับ
ก็เหมือนนิมิตอันหนึ่งที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป

๒๗ กันยายน ๒๕๔๒

<http://www.larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000423.htm>

<http://www.larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000444.htm>

สันตินันท์

(พระปรมาโทย์ ปาโมชฺโช ในปัจจุบัน)

สารบัญ ←



บทตั้งของวิธีเจริญสติ

บทตั้งนี้มีไว้เพื่อให้ทราบว่าจะเอาประโยชน์อะไรจากการเจริญสติตามวิธีของพระพุทธเจ้า ตลอดจนเข้าใจชัดๆกันแต่แรกว่าการเจริญสติคือการเอาสติไปรู้อะไรบ้าง จะได้ไม่ไขว่เขวออกนอกทางในภายหลัง

วิธีเจริญสติของพระพุทธเจ้านั้น เป็นไปเพื่อพบบรมสุขอันมหัศจรรย์ การจะรู้จักรสสุขอันมหัศจรรย์นั้น จิตต้องแปรสภาพเป็นดวงไฟใหญ่ล้างผลาญเชื้อแห่งทุกข์ให้สิ้นซาก ไม่หลงเหลือส่วนให้กลับกำเริบเกิดเป็นทุกข์ทางใจขึ้นได้อีก

จิตที่สว่างเป็นไฟใหญ่ล้างกิเลสนั้น คือภาวะแห่งการบรรลุมรรคผล เราไม่อาจบรรลุมรรคผลด้วยการควบคุมดินฟ้าอากาศหรือร่างกายภายนอกให้เป็นไปในทางใดๆ ทางเดียวที่จะทำได้คือเจริญสติ เพื่อพัฒนาจิตให้อยู่ในสภาพที่มีกำลัง มีความผ่อนคลาย เป็นอิสระไม่หลง ‘ติดกับ’ เหยื่อล่อทั้งหลาย กระทั่งแก่กล้าพอจะยกระดับปฏิวัตติตนเอง หมุนทวนกลับจากวังวนอุปาทานขึ้นสู่สภาพหลุดพ้นที่เด็ดขาด

หลุดพ้นจากอะไร? หลุดจากสิ่งทีนี้กว่าเป็นตัวเรา หลุดพ้นจากความเกาะเกี่ยวที่ไร้แก่นสารทั้งปวง สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงให้กำหนดรู้นั้นแหละ คือสิ่งที่เรากำลังเกาะเกี่ยว โดยนี้กว่าเป็นตัวเรา หรือสำคัญมั่นหมายว่าเป็นของเรา

สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงให้กำหนดรู้มีอยู่ ๔ ประการ ได้แก่

๑) กายในกาย

หมายถึงให้รู้ส่วนใดส่วนหนึ่งของความเป็นกาย เช่น ขณะนี้หลังงอหรือหลังตรง รู้เพียงเท่านี้ก็ได้อีกว่ามีสติเห็นองค์ประกอบหนึ่งของกายแล้ว และเมื่อรู้เช่นนั้นได้ก็ให้ตามรู้ตามดูต่อไป ว่าจะมีสิ่งใดให้เห็นภายในขอบเขตของกายได้

อีก เช่นในกายนั่งหลังตรงหรือหลังงอ กำลังต้องการลากลมเข้า หรือระบายลมออก หรือหยุดทั้งลมเข้าและลมออกสักระยะหนึ่งอยู่

ถ้าเพียรรู้กายในกายได้เสมอๆ ก็ย่อมเกิดสติเห็นตามจริงว่ากายไม่ใช่เรา ไม่ว่าจะส่วนย่อยหรือส่วนใหญ่โดยรวม เราจะรู้สึกอย่างที่กายปรากฏให้รู้สึก ไม่ใช่หลงยึดว่ากายเป็นเราอย่างที่กิเลสมันบงการให้ยึด และในความไม่ยึดกายนั้นเอง จิตย่อมคลาย มีความผ่อนคลายไม่เป็นที่ตั้งของความโลภโมโทสันและความเศร้าโศกทั้งหลาย

๒) เวทนาในเวทนา

หมายถึงให้ทราบความรู้สึกหนึ่งๆ เช่น ขณะนี้กำลังสบายหรืออึดอัด รู้เพียงเท่านั้นก็ได้ชื่อว่ามึสติเห็นหนึ่งในความรู้สึกแล้ว และเมื่อรู้เช่นนั้นได้ก็ให้เฝ้าตามรู้ตามดูต่อไปว่าจะมีสิ่งใดให้เห็นภายในขอบเขตของความรู้สึกสุขทุกข์ได้อีก ไม่จำกัดว่าต้องดูภาวะใดภาวะหนึ่งของเวทนาเพียงอย่างเดียว

ถ้าเพียรรู้เวทนาในเวทนาได้เสมอๆ ก็ย่อมเกิดสติเห็นตามจริงว่าเวทนามีอยู่หลากหลาย และเหล่าเวทนามาก็ไม่ใช่เรา ไม่ว่าจะสบายหรืออึดอัดเพียงใด เราจะรู้สึกอย่างที่เวทนาปรากฏให้รู้สึก ไม่ใช่หลงยึดว่าความสบายเป็นของเรา กับทั้งไม่หลงยึดว่าความอึดอัดเป็นเรื่องที่ต้องรีบกำจัดทิ้งไปจากเรา และในความไม่ยึดเวทนานั้นเอง จิตย่อมคลาย มีความผ่อนคลายไม่เป็นที่ตั้งของความโลภโมโทสันและความเศร้าโศกทั้งหลาย

๓) จิตในจิต

หมายถึงให้รู้ภาวะของจิตในขณะหนึ่งๆ เช่น ขณะนี้กำลังสงบนิ่งหรือซัดเคืองรำคาญ รู้เพียงเท่านั้นก็ได้ชื่อว่ามึสติเห็นภาวะของจิตขณะหนึ่งแล้ว และเมื่อรู้เช่นนั้นได้ก็ให้เฝ้าตามรู้ตามดูต่อไปว่าจะมีสิ่งใดให้เห็นภายในขอบเขตของความ เป็นจิตได้อีก ไม่จำกัดว่าต้องดูภาวะใดภาวะหนึ่งของจิตเพียงอย่างเดียว

ถ้าเพียรรู้จักในจิตได้เสมอๆ ก็ย่อมเกิดสติเห็นตามจริงว่าจิตมีอยู่หลากหลาย และบรรดาจิตก็ไม่ใช่เรา ไม่ว่าจะอยู่ในภาวะสงบนิ่งหรืออยู่ในภาวะขัดเคืองรำคาญ เราจะรู้สึกอย่างไรที่จิตปรากฏสภาพให้รู้สึก ไม่ใช่หลงยึดว่าความสงบนิ่งควรเป็นสภาพดั้งเดิมของจิตเรา กับทั้งไม่หลงยึดว่าความขัดเคืองรำคาญต้องไม่เกิดขึ้นกับจิตของเรา และในความไม่ยึดจิตนั่นเอง จิตย่อมคลาย มีความผ่อนคลาย ไม่เป็นที่ตั้งของความโลภโมโทสันและความเศร้าโศกทั้งหลาย

๔) ธรรมในธรรม

หมายถึงให้รู้สภาพธรรมต่างๆในแต่ละขณะ เช่น ขณะนี้ระลอกความคิดผุดขึ้นหรือดับลง รู้เพียงเท่านั้นก็ได้ชื่อว่ามิสติเห็นสภาพธรรมในแต่ละขณะแล้ว และเมื่อรู้เช่นนั้นได้ก็ให้เฝ้าตามรู้ตามดูต่อไป ว่าจะมีสิ่งใดให้เห็นภายในขอบเขตของสภาพธรรมต่างๆได้อีก ไม่จำกัดว่าต้องดูภาวะใดภาวะหนึ่งของสภาพธรรมเพียงอย่างเดียว

ถ้าเพียรรู้ธรรมในธรรมได้เสมอๆ ก็ย่อมเกิดสติเห็นตามจริงว่าธรรมมีอยู่หลากหลาย และปวงธรรมก็ไม่ใช่เรา ไม่ว่าจะสิ่งที่ผุดขึ้นขณะนี้หรือสิ่งที่ลับลวงไปแล้ว เราจะรู้สึกอย่างไรที่ธรรมปรากฏสภาวะให้รู้สึก ไม่ใช่หลงยึดว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ผุดขึ้นเป็นเรา กับทั้งไม่หลงยึดว่าสิ่งที่ลับลวงไปแล้วเคยเป็นเรา และในความไม่ยึดธรรมนั่นเอง จิตย่อมคลาย มีความผ่อนคลาย ไม่เป็นที่ตั้งของความโลภโมโทสันและความเศร้าโศกทั้งหลาย

จากความรู้สึกว่ากาย เวทนา จิต ธรรมไม่ใช่เรา จะพัฒนาจนกลายเป็นความรู้สึกว่าไม่มีสิ่งใดเป็นเรา และเมื่อรู้ชัดอย่างต่อเนื่องย่อมคลายจากอาการยึดทั้งปวง เมื่อคลายจากอาการยึดทั้งปวงย่อมลึ้มรสความว่าง ว่ายอดเยี่ยมกว่ารสทั้งปวงปานใด

รู้ลมหายใจ

ขั้นแรกของการฝึกมีสติอยู่กับกาย

การเริ่มปฏิบัติที่ง่ายที่สุด คือการเข้าไปรู้สิ่งที่มีติดตัวอยู่แล้ว และปรากฏให้รู้อยู่ตลอดเวลา ไม่ต้องดัดแปลง ไม่ต้องสร้างใหม่ นั่นก็ได้แก่ลมหายใจ การฝึกมีสติอยู่กับลมหายใจนับเป็นบาทฐานของการฝึกมีสติอยู่กับกายเสมอๆ

ลมหายใจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วดับลงอยู่ตลอดเวลา ทว่าเพียงบางขณะเท่านั้นที่เราเข้าไปรู้สึกถึงลมหายใจ เช่นเมื่อเหนื่อยหอบต้องหายใจถี่ หรือเมื่อถอนใจโล่งอกเมื่อเรื่องร้ายๆผ่านไปเสียได้ นอกนั้นลมหายใจก็มีเหมือนไม่มี เพราะไม่เคยเป็นที่สนใจรับรู้

การฝึกรู้ลมหายใจให้ได้เรื่อยๆนับเป็นความแปลกใหม่ แน่نونว่าแรกๆเมื่อยังไม่คุ้นก็อาจทำไม่ค่อยถูก จับจุดไม่ค่อยถนัด หรือกระทั่งอึดอัดได้ ต่อเมื่อฝึกสั่งสมประสบการณ์จนกระทั่งเริ่มมีใจรักที่จะอยู่กับลมหายใจ เห็นลมหายใจเป็นเครื่องเล่นของสติ ถึงเวลานั้นสติจะตั้งรู้้อยู่อย่างผ่อนคลาย และกลายเป็นศูนย์กลางของความรู้สึกตัวอย่างสำคัญ

การฝึกรู้ลมหายใจทำได้อย่างเป็นขั้นเป็นตอนดังนี้

๑) ตั้งกายตรงดำรงสติมั่น

เมื่อเริ่มฝึกช่วงแรกสุดควรอยู่ในที่สงบสบาย มีสติไม่เหนื่อยล้า ขอให้สังเกตว่าถ้าส่วนหลังตั้งตรงจะช่วยสนับสนุนให้เกิดความรู้สึกถึงลมหายใจชัดเจนกว่าเมื่อหลังงอ กล่าวอย่างย่อเพื่อให้จำง่ายคือเมื่อได้อยู่ในที่ปลอดภัย ขอให้สังเกตว่ากำลังหลังตรงหรือหลังงอ เพียงเท่านั้นก็จะเกิดสติพร้อมรู้ตัวขั้นมาระดับหนึ่งแล้ว และถ้าสตินั้นดันหลังให้ตั้งตรงโดยไม่ฝืน ก็นับเป็นสติพร้อมรู้สึกถึงลมหายใจในทันที จะปิดตาหรือเปิดตาไม่สำคัญ สำคัญที่ให้แน่ใจว่าจิตไม่ซัดส่าย เพราะการเคลื่อนไหวของดวงตาเป็นพอ

๒) มีสติหายใจออก

ลากลมหายใจเข้าสบายๆ แต่อย่าเพิ่งกำหนดรู้ เพราะถ้ารีบตั้งสติกำหนดลมเข้าเสียแต่แรก คนส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญกับสายลมเข้าจนกลายเป็นเพ่งจับแรงเกินไป จึงอึดอัดคัดแน่น หรือมีกายกำเกร็งด้วยความคาดหวังเร่งรัดให้เกิดความสงบทันที แต่หากลากลมหายใจเข้าจนสุดแบบผ่อนพัก แล้วจึงกำหนดสติรู้ลมขณะผ่อนออก ก็จะไม่รีบรัดลมจนท้อเกร็ง และรู้สึกว่าการหายใจเป็นสิ่งที่ถูกเห็นได้ง่าย ขอให้จำไว้ว่าถ้าสบายขณะรู้สึกถึงลมหายใจออก แปลว่ามีสติขณะหายใจออกแล้ว

๓) มีสติหายใจเข้า

เมื่อผ่อนลมหายใจออกหมด ขอให้สังเกตว่าร่างกายต้องการหยุดลมนานเพียงใด เมื่อสังเกตจะทราบว่าร่างกายไม่ได้ต้องการลมเข้าทันที แต่จะมีช่วงหยุดพักหนึ่ง เมื่อรู้สึกถึงช่วงพักลมนั้นได้ตามจริง ก็จะเกิดความผ่อนคลายสบายใจ และสำคัญที่สุดคือพอร่างกายต้องการลมเข้าระลอกต่อไป ก็จะเกิดสติรู้ขึ้นเอง โปรดจำไว้ว่าการรีบตั้งลมเข้าก่อนความต้องการของกายไม่ถือว่าเป็นสติ แต่นับเป็นความอยาก และขอให้สังเกตด้วยว่าอาการทางกายที่เกื้อกูลกันกับลมเข้าได้ดีที่สุด คืออาการที่หน้าท้องค่อยๆ พองออกทีละน้อยกระทั่งลมสุดปอด

๔) รู้ทั้งลมยาวและลมสั้น

ช่วงลมหายใจแรกๆที่กำหนดสติรู้ ขอให้สังเกตว่าจะมีความลากเข้ายาว ผ่อนออกยาวได้อย่างสบาย ลมยาวเป็นสิ่งถูกรู้ได้ง่าย แต่เมื่อชักลมยาวได้เพียงครั้งสองครั้ง ร่างกายก็จะต้องการลมสั้นลง ซึ่งก็ต้องตั้งสติมากกว่าเดิมจึงรู้ได้ สติจะขาดตอนหรือไม่จึงมักอยู่ที่ช่วงลมสั้น หากยังรักษาสติไว้ได้ก็จะเกิดความรู้ต่อเนื่อง เมื่อฝึกจนไม่มีความอยากบังคับเอาแต่ลมยาว กับทิ้งไม่เหม่อลอยขณะหายใจสั้น ก็นับว่าฝึกข้อนี้ได้สำเร็จ อุบายง่ายๆคือควรรู้สึกถึงช่วงลมหยุดให้ดีๆ อย่ารีบร้อนเร่งรัดลมเข้า ให้กายเป็นผู้บอกว่าจะเอาลมเข้าเมื่อไร สมควรยาวหรือสั้นแค่ไหน เท่านั้นจะช่วยได้มาก

๕) เห็นว่าจิตเราเป็นผู้รู้ลม

ให้สำรวจเสมอๆว่าเราเพิ่งจ้องลมแรงเกินไปหรือเปล่า หากเพิ่งไปข้างหน้าแรงเกินไปพอดี ก็จะทำให้ความรู้ทั้งหมดมีขนาดเท่าๆกับลมหายใจ เป็นความรู้แน่นๆคับแคบไม่สบาย แต่หากเฝ้ารู้อยู่เบื้องหลัง ก็จะพบว่าความรู้มีขอบเขตกว้างเกินลมหายใจเข้าออก เช่นรู้สึกถึงท่าทางที่นั่งอยู่ด้วยว่ากำลังหลังงอหรือหลังตรง ในสภาพจิตที่รับรู้สบายๆได้เกินลมหายใจนั้น เราจะเห็นตนเองเป็นผู้รู้ทั่วถึง คือทราบลมแบบต่างๆอย่างเท่าเทียมกัน ไม่เพิ่งเฉพาะขาเข้า ไม่รู้ชัดเฉพาะตอนยาวเหมือนเมื่อก่อน

๖) ระวังความกวัดแกว่งทางกาย

ให้เท่าทันเมื่อมีความกระตุกกระดิกทางกาย ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่ง เมื่อเท่าทันอาการกระตุกกระดิกส่วนใดส่วนหนึ่ง ก็ย่อมเห็นกายโดยรวมว่ามีความนิ่ง ในความนิ่งนั้นรู้ที่อยู่เห็นอยู่ว่าลมกำลังออก กำลังเข้า หรือกำลังหยุดอยู่เหมือนกายเป็นฐานที่ตั้งอันมั่นคงของลมหายใจที่เริ่มประณีต จิตก็จะพลอยระงับไม่กวัดแกว่งตามกายยิ่งขึ้นไปด้วย

๗) เพียรต่อเนืองจนเกิดภาวะรู้ชัด

เมื่อทำตามลำดับจะรู้สึกตื่นตัวขึ้นเรื่อยๆ กายกับจิตทำงานรับกันกระทั่งเกิดภาวะรู้ชัด เปรียบเหมือนช่างกลึงผู้ชักเชือกอย่างฉลาดและขยัน เมื่อชักยาวก็รู้ชัดว่าชักยาว เมื่อชักสั้นก็รู้ชัดว่าชักสั้น สติที่ต่อเนื่องขึ้นเรื่อยๆย่อมก่อให้เกิดพลังรับรู้ไม่ขาดสาย ถึงจังหวะนี้จะรู้สึกว่ามีสองตัว ตัวหนึ่งเป็นรูปธรรมคือลมเข้าออกปรากฏชัดอยู่ตรงหน้า ส่วนอีกตัวหนึ่งเป็นนามธรรมคือจิตที่ตื่นตัว เต็มไปด้วยความพร้อมรู้กระจ่างใสอยู่ทุกขณะ

๘) พิจารณาลมโดยความไม่เที่ยง

ให้พิจารณาลมหายใจโดยความเป็นของไม่เที่ยง เช่นมันมาจากภายนอก เข้ามาสู่ภายใน แล้วต้องคืนกลับไปสู่ความว่างภายนอกเหมือนเดิม หรืออาจมองว่าลมเข้าออกขณะก่อนก็ชุดหนึ่ง ลมเข้าออกขณะนี้ก็อีกชุดหนึ่ง ไม่เหมือนกัน

เป็นคนละตัวกัน เห็นอย่างไรให้พินิจไปเรื่อยๆ อย่างนั้น แก่นสำคัญของการเห็น คือรู้สึกชัดว่าลมหายใจไม่เที่ยง ไม่ใช่อันเดิมแล้วก็แล้วกัน

๙) พิจารณาความระงับกิเลสเพราะรู้ลมอยู่

เมื่อรู้จักลมหายใจของตนเองดีพอ เราจะรู้สึกถึงลมหายใจของคนอื่นแม้เพียง มองด้วยหางตา และเห็นว่าไม่ต่างกันเลยกับของเรา นั่นคือมีออกแล้วมีเข้า มีเข้าแล้วมีออก สักแต่เป็นภาวะพัดไหวครู่หนึ่งแล้วหยุดระงับลงเหมือนกันหมด ถึงตรงนี้เราจะเกิดภาวะความรู้สึกขึ้นมาอีกแบบหนึ่ง แตกต่างไปจากสามัญ นั่นคือลมหายใจมีอยู่ก็สักว่าเพื่อระลึกรู้ และตราบใดที่จิตอยู่ในอาการสักแต่ระลึกรู้ ตราบนั่นย่อมไม่เกิดอาการทะยานอยาก ปราศจากความถือมั่นในอะไรๆ ในโลกชั่วคราว

เพียงด้วยขั้นแรกของการฝึกมีสติอยู่กับกายนี้ เราก็จะได้รับความเชื่อมั่นขึ้นมาหลายประการ ประการแรกคือไม่ต้องออกเดินทางไปไหน เพียงกำหนดใจเข้ามาภายในกาย ดูแต่ลมหายใจ ก็ยุติความทะยานอยากอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ได้แล้ว

ประการที่สอง เมื่อดูลมหายใจเป็น เราจะได้ว่าวเกาะของสติขั้นดีที่มีติดตัวอยู่ตลอดเวลา ตราบใดยังมีลมหายใจ ตราบนั้นเราได้แหล่งเจริญสติเสมอ ไม่ต้องเปลืองแรงเดินทางไปไหน

และอีกประการที่สำคัญและไม่ควรนับเป็นประการสุดท้าย เราจะได้ความเข้าใจว่าที่ลมหายใจมีความเหมาะสมสำหรับผู้เริ่มต้นฝึกเจริญสติ ก็เพราะเราสามารถใช้เป็นเครื่องตรวจสอบสติได้อย่างชัดเจน ว่ากำลังอยู่กับปัจจุบันอย่างถูกต้องหรือผิดพลาด เนื่องจากลมหายใจมีได้เพียงสามจังหวะ คือเข้า ออก และหยุด ไม่มีนอกเหนือไปจากนี้ หากขณะหนึ่งๆ เราบอกไม่ถูกว่าลมกำลังอยู่ในจังหวะไหน ก็แปลว่าสติของเราขาดไปแน่ๆ และเมื่อรู้ว่าสติขาด ก็จะได้รู้ต่อว่าควรนำกลับมาตั้งไว้ตรงไหนด้วย

สารบัญ ←

ไดอารี่หมอดูหน้าที่ ๒๖

โดย หมอพีร์

สวัสดีทุกท่านที่ติดตามอ่านคอลัมน์ไดอารี่หมอดูเป็นประจำค่ะ

วันนี้เปิดปฏิทินเห็นเดือนตุลาคมใกล้มาถึง มีความรู้สึกทำไมเวลาผ่านไปเร็วจังเลย เหลืออีกสามเดือนจะขึ้นปีใหม่แล้ว พร้อมกับความรู้สึกว่าแก่ขึ้นอีกปี แต่พอพูดถึงเรื่องความแก่ จะไม่ค่อยมีใครอยากจะแก่ขึ้นเท่าไร ส่วนใหญ่จะหยุดอายุกันไว้ที่สามสิบ ตอนเด็ก ๆ มีความคิดว่าทำไมโลกหมุนช้า แต่พอเมื่อโตขึ้นมากกลับมีความคิดว่า ทำไมเวลาผ่านไปเร็วมาก

พอได้มาทำอาชีพหมอดู จึงทำให้รู้เหตุผลว่าเพราะอะไร มันเกิดจากจิตใจภายในที่มีความแตกต่างกันนั่นเอง

ถ้าคนไหนจิตใจกำลังแสวงหาความทุกข์อยู่ จะรู้สึกว่าโลกหมุนช้า เวลาที่ผ่านไปในแต่ละนาทีช่างช้าเหลือเกิน ส่วนคนไหนที่กำลังแสวงหาความสุขอยู่จะรู้สึกว่าทำไมโลกหมุนเร็ว เวลาแห่งความสุขช่างสั้นเหลือเกิน

ทำให้เข้าใจตัวเองว่าตอนเด็กค่อนข้างมีความทุกข์มากกว่าความสุขเลยรู้สึกว่าการโลกหมุนช้า ทั้งที่เวลาของโลกไม่เคยเปลี่ยนแปลงไปเลย วันหนึ่งก็มี ๒๔ ชั่วโมง ๓๖๕ - ๓๖๖ วัน เท่ากันตลอด ไม่ได้มีมากหรือน้อยกว่านี้เลย

วันนี้ขึ้นต้นเรื่องเกี่ยวกับเวลา สงสัยใช่ไหมคะ ว่าจะมีเรื่องอะไรมาเล่าให้ฟังบ้าง ให้ชื่อหัวข้อเรื่องหน่อยแล้วกันว่า “เวลามหาภัย” หลายคนอาจจะสงสัยนะคะ ว่าเวลาทำให้เรามีภัยร้ายตรงไหน เวลาภัยต่อเมื่อเอาไปใช้ไม่มีประโยชน์ คือช่วงนี้เจอหลายคนทีปล่อยเวลาผ่านไปอย่างไม่มีค่า สร้างกรรมหรือสะสมกรรมโดยความไม่รู้ตัว

ผอญว่าอาทิตย์นี้มีแต่คำถามที่ว่า หมอพีร์คะช่วงนี้กำลังทุกข์ใจเรื่องคุณแม่คะ คือว่าคุณแม่เป็นแม่บ้านอยู่บ้านและชอบดูละครทีวีมาก ถ้าดูทีวีธรรมดาเฉย ๆ เหมือนคนอื่นจะไม่ทุกข์ใจเลยคะ แต่เวลาที่เจอฉากนางร้าย จะอินแล้วมักจะใส่อารมณ์ในการดูมาก ๆ ทั้งเกลียดโกรธแค้นแทนนางเอกแรงมาก แถมท้ายด้วยการใช้คำพูดว่าแรง ๆ ออกมา คุณแม่เริ่มเป็นมากขึ้นเรื่อย ๆ ตอนนี้เป็นคนหงุดหงิดง่ายไปเลย พอเห็นคุณแม่เป็นอย่างนี้ซ้ำ ๆ กันทุกวันรู้สึกเป็นห่วงมาก เลยอยากปรึกษาว่าจะทำยังไงดี

ความจริงไม่อยากจะบอกเลยคะ ว่าแม่ตัวเองเป็นเหมือนกัน เพิ่งอธิบายให้แม่เข้าใจไปสองวันก่อนนี่เองว่าเพราะอะไรถึงไม่ควรดูทีวีแบบขาดสติแล้วปล่อยให้อารมณ์รุนแรง

สมัยนี้คนติดละครแล้วเป็นอย่างนี้เยอะมาก อาทิตย์นี้ทั้งอาทิตย์เจอคำถามแบบนี้ซ้ำ ๆ กัน หลายคนเลยเหมือนกัน

แต่ต้องบอกไว้ก่อนว่าทางออกสำหรับบางคนอาจจะไม่เหมือนกัน ใช้แนวทางเดียวกันหมดไม่ได้ บางตัวอย่างก็ใช้กับคนบางคนไม่ได้ ต้องรู้จักนิสัยก่อนว่าเป็นคนแบบไหน สิ่งที่ใช้อธิบายให้แม่ฟังคือบอกเหตุผลว่า ทำไมแค่ใช้คำดูทีวีอย่างเดียวจึงเกิดความเดือดร้อน ซึ่งความเป็นจริงถ้าใช้ตาอยู่อย่างเดียวก็ไม่ใช่ไร แต่ส่วนใหญ่ มักจะใช้ใจหลงเข้าไปดูด้วยสิ จึงเป็นเรื่องใหญ่

ดูทีวี ถ้าใช้ใจเข้าไปดูด้วย จะทำให้เกิดปัญหาถูกกระตุ้นอารมณ์ โลก โกรธ หลง ให้เกิดขึ้น พระพุทธเจ้าท่านเคยตรัสไว้ว่า อาชีพตาราเป็นอาชีพที่ทำบาปได้ง่ายเพราะเวลาที่แสดงละครให้คนดู จะไปกระตุ้นโทสะ โลภะ โมหะ ของมนุษย์ที่ยังไม่ได้เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น คิดดูสิสมัยนี้บ้านไหนก็มีทีวี เวลาดูพร้อมกันโทสะ โลภะ โมหะ ของคนจะกระเทือนมากแค่ไหน

เวลาที่ดูละครหลงสังเกตใจดูด้วย จิตใจมักจะเกิดอาการยังง้าง เช่น หมั่นไส้ เจ็บใจ เกลียดชัง แค้นแทนนางเอก สงสาร หลงรักพระเอก หลงรักนางเอก หรือบางทีใจก็เกิดความโลภตามไปด้วย

พอจิตใจเกิดอาการไม่ชอบ บางคนเก็บอาการไม่ได้ ต้องด่าออกมาให้หาย สะใจ บางคนบอกว่าถ้าไม่ใช่ใจตุลครก็ไม่นั่น หรือถ้าไม่ได้ด่าออกมาก็ตุลครไม่สนุก ความจริงมีความสุขชั่วนาที แต่เรากำลังตีตัวลงนรก

เคยได้ยินไหมคะว่า เวลาที่ดารานางร้ายหรือผู้ร้ายบางคน ที่เล่นละครเก่งสวมบทบาทได้สมจริงมาก จะไม่กล้าไปเดินตลาด เพราะกลัวแม่ค้าขายทุเรียนเอาหนามทุเรียนตบ ดารารุ่นเก่า ๆ มีข่าวว่าเคยโดนตบโดนตาว่ากลางตลาดก็มีให้เห็นเยอะ ดาราบางคนเวลาที่ละครออกอากาศไม่ค่อยกล้าเดินตลาด แม่ค้าบางคนตุลครอื่นมากเกินไป เวลาที่เขามาซื้อของไม่ขายให้ หรือบางคนเห็นหน้าเจ็บใจว่าออกมาแรง ๆ เลย หรือถึงขั้นลงไม้ลงมือขว้างปาของใส่

จิตใจขณะตุลครทีวีแล้วไม่ถอยใจออกมาก้าวหนึ่งว่า นี่กำลังตุลครนะไม่ใช่เรื่องจริง อาจจะทำให้เกิดโทสะที่รุนแรงได้ บางคนละครจบแต่ใจไม่ยอมจบ เวลาที่ไปเจอเพื่อนที่เป็นคอละครเหมือนกัน ละครผ่านไปสามวันยังเก็บความเกลียดความเจ็บใจมาเจ็บใจซ้ำอีก

จิตใจอยู่ดี ๆ ก็นึกให้เกิดความโกรธขึ้นมา ถ้าตายตอนที่กำลังโกรธอาจจะตกรนก็ได้ ถ้าตายตอนที่กำลังคิดถึงเรื่องที่โลก ๆ ตายไปต้องเป็นเปรต หรือถ้าจิตใจมีหลงตายไปต้องเป็นสัตว์

อย่าลืมนะคะว่าละครทีวีมีที่สามเดือนสี่เดือนดูติดกันตลอด ถ้าจิตตอนนั้นใกล้ตายจะไปคิดถึงเรื่องอะไรนอกจากละครทีวี

จิตคนตายจิตสุดท้ายสำคัญมาก เพราะจะประมวลเหตุการณ์ต่างที่ผ่านมามาทำดีทำไม่ดีอะไรมาบ้าง ถ้าไม่มีความดีให้นึกถึงเลยจิตใจแต่ไหลลงสู่ที่ต่ำ

คนไหนมีชีวิต ไม่สร้างความดี ปล่อยเวลาของชีวิตมีแต่ภัยร้ายให้กับจิตใจ ช่างน่าเสียดายจริง ๆ ที่มีชีวิตเกิดมาเป็นมนุษย์ เพราะกว่าจะได้เกิดมาเป็นมนุษย์นั้นแสนยากต้องมีบุญมากพอ

ตอนที่แนะนำแม่ตัวเอง เอาเหตุผลที่บอกมาเล่าให้ฟังและบอกแม่ว่า ถึงใจจะโกรธเกลียดแค้นชิงชังยังไง อย่าด่าออกมา แล้วเวลาโกรธให้แม่ดูกลับมาที่ใจตลอด ว่าเกิด

อาการทางใจแบบไหน ถ้าโกรธพยายามอย่าให้หลุดคำพูดที่ไม่ดีออกมา พยายามให้
รู้ตัวไปด้วยว่ากำลังดูละครไม่ใช่เรื่องจริง พยายามชวนท่านให้ไปทำบุญที่วัดบ่อย ๆ
หรือให้ลองเริ่มลดการดูละครลงพาไปทำกิจกรรมครอบครัวอย่างอื่น

ส่วนบางคนอาจจะเตือนยาก เพราะว่าท่านอาจจะไม่เชื่อเรื่องบาปกรรม อาจจะ
หาทางอ้อมโดยพาไปทำบุญอย่างอื่นดูบ้าง อาจจะไม่พูดว่าไปทำบุญ แต่บอกกลาย ๆ
ว่าไปช่วยคนที่เดือดร้อนกว่าเราก็ได้ ต้องค่อย ๆ สังเกตว่าท่านมีพฤติกรรมชอบด้าน
ไหน ต้องค่อย ๆ คิดเอาอาจจะเหนื่อยหน่อยแต่ก็คุ้มค่ะ

บางคนอยากให้พ่อแม่เปลี่ยน แต่ไม่ได้เปลี่ยนพฤติกรรมตัวเองให้พ่อแม่เชื่อได้
ว่าเราดีขึ้นจะทำให้เวลาชวนพ่อแม่ไปไหน หรือทำอะไร ท่านไม่ค่อยเชื่อเท่าไร ให้
เปลี่ยนตัวเองก่อนค่อยคิดไปเปลี่ยนท่าน ไม่อย่างนั้นทุกซี้ใจเปล่า ๆ

หลายคนอาจใช้เวลาที่ผ่านมาอย่างมีคุณค่าและมีประโยชน์กับชีวิตอย่างมากมาย
มหาศาล กอบโกยแต่บุญกุศล แต่หลายคน ปล่อยเวลาให้ผ่านไปวัน ๆ เพื่อการสนอง
กิเลสตัณหาตัวเอง หรือสนองความสุขทางใจที่ชั่วครว

พอเวลาผ่านไปอย่างไม่หยุดนิ่ง ไม่รอใครว่ายังไม่ได้อะไรเลย สุดท้ายเวลาที่
ผ่านไปก็กลายเป็นอดีตไปนาที่ต่อนาที่ ทุกนาที่มีค่าไม่ใช่คุ้มค่าทุกนาที่ดูทีวีสี่ช่อง...

สารบัญ ←



บ้ำหาบหีน

โดย ตรงประเด็น

- | | |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| ๑ แปะเปื้อนเประอะเลอะเหม็นสกปรก
เหาหมัดไรไต่ตัวทั่วกายา | ผมเผ้ารุงรังบังใบหน้า
คือคนบ้าแน่ไซร์ใช้คนดี |
| เที่ยวต๋นต๋นชนหินมาแบกหาม
หาปใส่คานขึ้นบ้ำชั่ววุดาปี | ทั่วเขตคามขบขันกันทุกที
พล่ามวจีหีนทองเป็นของตน |
| “จิตมนุษย์จุกว่าบ้ำหาบหีน”
บ้ำเร้าร้อนซ้อบ้ำพาวกวน | บ้ำทรัพย์สินยื้อแย่งทุกแห่งหน
บ้ำทุกซ่หนซ่งรักหนักอูรา |
| หีนกลับเห็นเป็นทองจึงต้องแบก
พวกผองเพื่อนเตือนให้ไม่นำพา | ดูช่างแปลกสับสนหนอคนบ้ำ
กลับดูดำไปยังผู้หวังดี |
| หีนหนักเพียบเปรียบว่าอารมณ์ร้าย
ยิ่งยี้ดย้อถ้อมากยากทวิ | หากหญิงชายแบกไว้ให้หมองศรี
ซ้าถุดอกตรมทุกซ่ถมใจ |
| เมื่อเป็นผู้รู้แจ้งแห่งสังขาร
จะสงบพบสุขพ้นทุกซ่ภัย | ประจักษ์ญาณ “จิตว่าง”วางหินได้
ด้วยของหนักวางไปจึงเบาเออย |

ดอกสร้อยร้อยพกา

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ



ดอกธรรมรักษา

๑ ธรรมเอ๋ยธรรมรักษา

“ธรรมรักษาผู้ประพடுத்தธรรม” ล้ำวจี

ละความซำกอปรความดีนี้ประเสริฐ

รักษาธรรมอย่างมั่นคงคงมั่นไว้

นามพกามงคลยิ่งเป็นสิ่งศรี

ธรรมะนี้ช่วยตนผ่านพ้นภัย

ทำจิตบริสุทธิ์เลิศกว่าสิ่งไหน

สับสนได้อย่างจริงแท้แน้นักเอย





ดอกรักเร่

๑ รักเอ๋ยรักเร่
ฤกรักซึ่งเพียงหนึ่งนี้มีพอใจ

ประดุจผู้มีรู้พอในกามคุณ
ที่สุดแล้วคือขุกเขี้ยวเช่นชีวัน

จะหันเหแรมร้างจิตจางไฉน
เที่ยวคว่ำไขว่ความรักอื่นอีกหมิ่นพัน

กิเลสคุณสู่ทางชั่วมิวโมหันธ
วิบากนั้นคือผลกรรมนำทุกข์เอ๋ย

ภาพดอกธรรมรักษา เอื้อเฟื้อโดย np3

ภาพดอกรักเร่ เอื้อเฟื้อโดย สิลินท์

สารบัญ ←

สถานที่ที่ควรปฏิบัติธรรมที่สุดคือ “ที่นี่”
เวลาที่ควรปฏิบัติธรรมที่สุดคือ “เดี๋ยวนี้”

โดย deepriver

Things alter for the worse spontaneously,
if they be not altered for the better designedly.
ตามธรรมชาติแล้ว สรรพสิ่งย่อมเปลี่ยนแปลงไปในทางลงต่ำ
หากไร้ซึ่งเจตจำนงในการเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น

โดย Francis Bacon
ถอดความโดย สิลินท์

The only thing you take with you when
you're gone is what you leave behind.
สิ่งที่คุณนำไปได้ยามตายจาก ก็คือสิ่งที่คุณเคยทำได้

โดย John Allston
สรรหามาฝากโดย แค้ท

To wait for luck is the same as waiting for death.

มัวแต่รอโชคก็เหมือนกับรอความตายนะแหละ

โดย ภาชิตญ์ปุณ
สรรหามาฝากโดย ภิริมา

Time is the most valuable thing a man can spend.

เวลาเป็นสมบัติที่มีค่าที่สุดที่มนุษย์มีอยู่

โดย Real Live Preacher
สรรหามาฝากโดย สิลินท์
ถอดความโดย คนไกลวัด

Choose a job you love, and you will never
have to work a day in your life.

จงเลือกทำงานที่ท่านรัก แล้วจะพบว่าชั่วชีวิตนี้ท่านไม่ได้ทำงานเลยสักวัน

โดย ขงจื้อ
ถอดความโดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

โยนิโสมนสิการ

การทำงานให้สำเร็จนั้นต้องอาศัยหลักอิทธิบาท ๔
ซึ่งข้อแรกก็คือ ฉันทะ มีความพอใจในงานนั้น

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สารบัญ ←

เจอก๊วย...ใจ...ไม่เคยดำ

โดย แอน

บาย ๆ อากาศร้อน ถ้าได้อะไรหวาน ๆ เย็น ๆ สักหน่อยคงทำให้สดชื่นไปตลอด บ่าย คิดไปสายตาก็เริ่มสอดสายมองรถเข็นที่จอดเรียงรายอยู่ข้างถนน ว้าว!...มีเจอก๊วย เจ้าร่อยจอดยู่พืดี่ พี่แขก (เพราะหน้าแขก ^-^!) เจ้าของรถเข็นชายเจอก๊วยคันนี้ ออกจะดูภูมิฐานกว่ารถเข็นคันอื่น ๆ เพราะพี่แขกขับมอเตอร์ไซด์คันสวยที่ฟ่วงด้วยรถเข็น แต่วันนี้ต่างจากวันอื่นตรงที่มีรถเข็นชายเจอก๊วยเพิ่มขึ้นมาอีกเจ้า รถเข็นของคุณลุงดูเป็นรถเข็นจริง ๆ แบบจักรยานถีบ พี่แขกกับคุณลุงกำลังคุยกันอยู่ตอนที่ฉันกับเพื่อน ๆ เดินเข้าไปซื้อเจอก๊วย ด้วยความที่ตัดสินใจไม่ถูกว่าต้องซื้อกับเจ้าไหน พวกเราเลยยื่นความจำนงเอาดี้อ ๆ กับทั้งสองเจ้าว่า “ซื้อเจอก๊วย ๔ แก้วค่ะ”

พี่แขก: ลุงชายเถอะ น้องเค้าสั่งมาแล้ว

คุณลุง: เค้าจะเอาแบบแก้ว ลุงไม่มี ลือชายเถอะ

พี่แขกเดินกลับไปที่รถเข็นพร้อมกับหยิบแก้วพลาสติกและหลอดดูดอันโตมา ยัดเยียดให้คุณลุง

พี่แขก: นี่ไงลุง เฮ้า! ชาย ๆ ใช้ของผมไปนั่นแหละ

คุณลุงบ้ายเบียงอยู่ครู่หนึ่งก่อนที่จะรับน้ำใจของพี่แขกมาแต่โดยดี พวกเราจ่ายเงินแล้วเดินจากมา รู้สึกหวานฉ่ำเย็นทั้งจากน้ำเจอก๊วย ทั้งจากน้ำใจที่พี่แขกกับคุณลุงมีให้แกกัน

แว่ว ๆ ได้ยินเสียงพี่แขกคุยกับคุณลุงขณะที่เราเดินจากมา “เมื่อวานฝนตกหนัก ผมขายได้แค่สามถ้วยเอง เลยกลับไปนอนบ้านดีกว่า”

บางที่ฝนตกคราวหน้า ฉันอาจจะอยากกินเจอก๊วย

จดหมายจากภรรยาเหล็ก ฉบับที่ ๑๗

โดย ชลนิล

๒๒ ก.ย. ๓๘

ราวบ่ายโมง

โยมวุฒิชัย เพื่อนรัก

เมื่อวานได้รับจดหมายจากไฟโรจน์ เป็นจดหมายตอบรับว่าได้รับหนังสือธรรมะที่ส่งไปให้แล้ว บอกข่าวคราวส่วนตัวเล็กน้อย ว่าแฟนเขาลาออกจากการที่ ร.พ.ธนบุรี แล้ว ตอนนี้พักผ่อนรอกลอดลูกอยู่ที่สตูล

คิดไปก็ใจหายนะ เพื่อนที่เราเห็นกันตอนเด็ก ๆ ไม่นานมานี้(ที่จริงก็นานนั่นแหละ) กำลังจะเป็นพ่อคนแล้ว ถ้าเป็นเพื่อนผู้หญิง มีครอบครัวมีลูก ยังไม่เท่าไร ดูไม่แปลก สำหรับเพื่อนผู้ชายด้วยกันนี่สิ เห็นจะมีไฟโรจน์คนแรกที่แต่งงานและกำลังจะมีลูก

มันหมายความว่าพวกเราไม่ใช่เด็กอีกต่อไปแล้ว เพื่อนคนหนึ่งกำลังก้าวเข้าสู่ชีวิตการเป็นหัวหน้าครอบครัวอย่างเต็มตัว แต่เรายังหาตัวเองไม่เจอ.

..โง่มั้ยเนี่ย...

บางครั้งก็ขาดสติ ยังคิดอยู่ว่า สึกไปนี้จะทำอะไรให้เป็นหลักฐานดี หรือจะใช้ชีวิตอิสระ (ภายใต้การบงการของกิเลส) ไปจนตาย

พอได้สติก็บอกตัวเอง... นันมันอนาคต แปรเปลี่ยนเสมอ... ทำปัจจุบันให้ดีที่สุดก็พอ

จดหมายที่ไฟโรจน์ส่งมาให้ฉันนั้น นับเป็นของมีค่าชิ้นหนึ่งในการบวชของอาตมา...

การทำความเพียรถึงเที่ยงคืนยังดำเนินเรื่อย ๆ ได้ผลดีบ้าง แย่บ้าง ตามตีกีรีสติ และกำลังความง่วง

คืนวันพระ อาจารย์หลอฯ ท่านบอกให้ทำความเพียรชอดแจ้ง(ยันเช้า) ไม่รู้จะสามารถเอาตัวรอดจากคืนวันพระได้มั๊ยนี้ แค่หกทุ่มก็ตาปรือแล้ว...เฮ้อ... เอาไว้ถึงคืนวันพระค่อยเอาชีวิตฝากไว้กับพระ(สติ)ก็แล้วกัน

จนกว่าความง่วงจะมาพราว

นาถธมโม

สารบัญ ←



เมื่อหมอลักหมา โดย พิมพ์ภารัง



ปีกษ์นี้ไม่ได้เป็นหมอเด็กกะคะ
แต่เป็นหมอที่ “รัก”(ซา) และ “ลัก” น้องหมาอีกด้วยละคะ
สองสัปดาห์ก่อนไปบ้านเพื่อน ที่ปลูกในหมู่บ้านสวยริมทะเลสาบ
ระหว่างจอดรถเห็นกองผ้าซีริวกระด้ากระด้าง กระตุกกระดิกได้
แถมมีลูกปัดหมองๆ เย็บติดด้วย

ขยับไปดูใกล้ๆ ปรากฏว่าเขาคือน้องหมาอนาธา ไม่มีปลอกคอ
ขนขมุกกอดกันเป็นก้อนโตๆ ลูกปิดดำๆ คือจมูกแห้งๆ
ไม่เห็นแววตาเพราะขนยาวปิดหน้าหมด

ขยับไปใกล้อีกนิด เห็นว่าเขาคือพุดเดิ้ลทอยที่ผอม ดำ เหม็นสนิท
หมาพุดเดิ้ลมี ๕ ขนาดค่ะ ตั้งแต่ใหญ่ยักษ์สูงเท่าเอว
จนกระทั่งจิ๋วขนาดใส่ในถ้วยกาแฟได้
พุดเดิ้ลทอย เกิดจากการปรับแต่งสายพันธุ์
จนเขามีขนาดพอเหมาะสะสวยน่าเอ็นดูถูกใจเรา
ข้อเสียคือ เขาสูญเสียความสามารถในการปรับตัวตามธรรมชาติไปค่ะ

เจ้าพุดเดิ้ลที่บ้าน ต้องจับอาบน้ำ สางขน ตัดขน ถอนขนในหู
หยอดยาในหู ต้องบีบต่อมทวาร ตัดเล็บให้ ต้องมีแชมพูเฉพาะ มีน้ำยาเช็ดหู
กิจกรรมทั้งหมดนี้ถ้าไม่ทำให้ เธอจะป่วยเร็วมาก
เธอแพ้โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ก็ต้องกินอาหารถุ่ชนิดพิเศษ
สกัดโปรตีนจากพืช สูตรไขมันต่ำ
แถมนิสัยเสียคือ ความขี้ตื่นตกใจง่าย
นิสัยคุณหนู(หมา)เอาแต่ใจ ช่างออดอ้อน งอนก็เก่ง

กลับจากทำงาน ถ้ามีแมวแต่สาละวนเก็บของ
ไม่ลงนั่งกับพื้นกอดเขาทันที คุณเธอจะโกรธมาก
เธอต้องการการกอดรัดทุกวัน ชอบให้จับจมูก
ชอบให้หอมหัว ชอบให้เกาหู ไม่ยอมกินถ้าเราไม่อยู่
เวลาฟาร์ร้องเธอจะกลัวจนตัวสั่น แต่ถ้าเห็นเราอยู่ในสายตา
ก็จะขดตัวนอนต่อสบายใจ

คุณแม่เล่าให้ฟังว่า เวลาพิมออกไปทำงาน เจ้าตัวเล็กที่บ้านจะนอนนิ่งทั้งวัน
จนคำใกล้เวลาเลิกงาน เขาถึงจะดุสดขึ้น นิ่งออกตั้งหูพุกอย
คุณแม่ชอบกำชับให้กอดเขา เพราะ

“ถ้าลูกเห็นตอนเขาใจจดใจจ่อรอ ลูกจะต้องสงสาร
เขาคุณมีความสุขที่สุดก็ตอนลูกกลับบ้านนี้แหละ”

ชีวิตของเรา ยังมีโลกที่บ้าน ที่ทำงาน งานสังคม
เรายังมีเพื่อนๆ มีใครต่อใครได้เยอะเยอะ
แต่โลกของหมา เขามีแต่เราเท่านั้นค่ะ

เกิดเป็นหมาพูดได้เหมือนกัน แต่ต่างกัน
หันมาคุเจ้าพูดได้ขี้ริ้วที่นอนนิ่ง เรื่อยมือไปจับหัวเล่น
ลูไปก็คลำพอบอะไรๆ แหวกขนออก เจอเห็นตั้งรกรากกันเป็นหมู่บ้าน
เดินกลับรถไปหยิบขนมหมาต่างๆ ส่งให้
เขาก็เดินโซเซมารับ แต่ทำท่าเหมือนไม่เคยกิน

คุณเจ้าของมีกำลังซื้อบ้านสวย
ซื้อหมาน่ารักประดับบ้าน แล้วเลี้ยงแบบนี้ ก็อย่าเลี้ยงเลยนะคะ
หมาของใครกันนะ ทำไมเลี้ยงได้นำสงสารขนาดนี้
เพื่อนเฉลยความเป็นมาอย่างนี้ค่ะ

บ้านรั้วติดกันหลังโตนั้น เคยเป็นของครอบครัวสุขสันต์
มีพ่อแม่ลูก มีรถ มีทุกอย่างสมบูรณ์
เขาเคยมีน้องหมาพูดได้สามตัว ขนไปนิด เสียงดังไปหน่อย แต่ก็สดชื่นมีชีวิตชีวาดี
หนึ่งปีที่ผ่านมา
มีเรื่องราวพลิกผันมากมาย เหตุผลที่น้องหมาไม่มีทางเข้าใจ
ก็เป็นหมา จะไปรู้จักคำว่า คดีความ ถูกฟ้อง
อายัดทรัพย์ หนี้สิน ขายทอดตลาด ได้อย่างไร

อยู่ๆ สมาชิกในบ้านสวยหลังนี้ก็หายไปหมด
เหลือแต่คุณพ่อกลับมาตอนดึกๆ เจียบๆ
บุคลิกก็เปลี่ยนไป อัยาศัยเมตริจิตต่อคนอื่น ก็เปลี่ยนไปราวกับคนละคน
โลกนี้มีแต่การเปลี่ยนแปลง ไม่แน่นอน ไม่สามารถควบคุมตัวเองตั้งใจ

ใครจะไปคิด

วันนี้ยังมี วันพรุ่งนี้หมด วันนี้เป็นเจ้าของบ้านสวยหลังโต พรุ่งนี้ถูกยึดไปแล้ว
วันก่อนที่ยังมี ทำอะไรก็ดี ชีวิตนี้ดูง่ายตาย

เหมือนแม่เหล็กดึงดูดความสุขความสำเร็จไว้ด้วยกัน

พอวันที่หมด ความเครียดสารพัดประเดเข้ามา

เงินหมด บ้านหาย ครอบครัวดีจาก บุคลิกเปลี่ยน

ความเครียดมา ความก้าวร้าวตาม เพื่อนไม่เอา กระทั่งหมาเล็ก ๆ ก็ยังดูแลไม่ได้

วินาทีที่แล้วยังตำหนิเจ้าของหมาอยู่ วินาทีนี้เริ่มเห็นใจเขาแล้ว

มองย้อนกลับ ถ้าเราอยู่ภาวะเดียวกับเขา ก็คงไม่มีแกใจบำรุงน้องหมาเหมือนกัน

แม้แต่ความคิด อุตุมคติที่ติงามในใจเรา

ถ้าถูกทดสอบในคืนวันที่ลำบาก ก็พร้อมจะพลิกคว่ำได้ง่าย ๆ

กลับบ้าน มากอดพุดเดิ้ลของเรา ใจก็ยังหวังเจ้าพุดเดิ้ลตักยกานั่น

กลับมาเล่าความให้คุณแม่ฟัง ปรากฏว่าคุณแม่ส่งสารเขา

บ่นถึง เป็นห่วง พุดถึงเขาทุกวัน

เกิดคำถามว่า เราไปขโมยหมากันดีไหมเอ๋ย

เหตุผลฝั่งคุณแม่ ร่วมกับอีเมลล์ของพี่สาวจากอีกทวีปที่ให้เหตุผลว่า

น้องหมาต้องการการดูแลมากกว่านี้

ในเมื่อเจ้าของทิ้งขว้าง ไม่ใส่ใจ เท่ากับปล่อยให้ตาย

เราจะเอาแต่กลัวบาป แล้วปล่อยเขาไว้กับความทุกข์ ความทรมานแบบนี้ไม่ได้

ฝืนก็ตกทุกวัน เขาก็หิวทุกวัน เนื้อตัวคันยุบยิบไปหมด ใครจะมาดูแล

เจตนาตั้งต้นของเราคือ เราส่งสารเขา เราอยากช่วยเขา

ไม่ใช่อยากได้หมา เลยขโมยมา

คุณแม่ใช้ไฟโบรสุดท้าย อีกสามวันเป็นวันคล้ายวันเกิด

คุณแม่จะขอหมาตัวนั้นแทนของขวัญ

แต่เอ จะดีหรือคะ เราชาวพุทธ ยึดถือศีล ๕ เป็นกรอบในการดำเนินชีวิต

แต่รักษาศีล โดยขาดความเมตตาทำไม่ลงอีกเหมือนกัน

ศีล คือความปกติ ปกติแล้วเราไม่ควรเอาของผู้อื่น มาเป็นของตัวเอง
มีรายละเอียดครบองค์คือ ของนั้นเป็นของผู้อื่น
เรารู้ว่าของนั้นมีเจ้าของแล้ว เราอยากได้
เราดำเนินการไปเอามา และของนั้นตกอยู่ในมือเราแล้ว

สิ่งที่ค้ำใจคือ

น้องหมาเขาก็มีเจ้าของอยู่แล้ว ก่อนจะตกยากก็รักและเลี้ยงดูหมาได้ดี
เรารู้อยู่แล้วว่าเขาเป็นเจ้าของ แต่เราจะถือยึดครองมาเพราะคิดว่าตัวเลี้ยงดีกว่า
อย่างนั้นหรือ

ใครจะไปรู้ เจ้าของเดิมเขาจะเสียใจมากไหม

บ้านก็ถูกยึด หมาก็ถูกขโมย เพียงเพราะเจ้าของจน

ใครจะไปรู้ ในวันคืนที่ทุกข์ยาก เจ้าหมา همینตัวนี้

อาจเป็นกำลังใจอย่างเดียวยังเหลืออยู่

ใครจะไปรู้ ถ้าน้องหมาพูดได้

เขาอาจเลือกอยากอยู่กับเจ้าของ มากกว่าคนแปลกหน้าก็ได้

เราคิดว่าเราเลี้ยงหมาดี เลี้ยงอย่างถนอมด้วยความรัก

แต่ความเป็นจริงเราถูกสัตว์แพทย์ดูมาตลอด

หมาน้อยแสนน่ารักของเราเป็นโรคอ้วน นิสัยเสีย ความเอาแต่ใจ

เกิดจากการเลี้ยงดูโง่มากเกินไปจนควร

ในโลกนี้มีเหตุผล มีเรื่องราว มีสถานการณ์พิสูจน์อยู่ตลอดเวลา

อารมณ์ขึ้นๆ ลงๆ ตามประสามนุษย์ เป็นสิ่งบอบบาง

เปลี่ยนแปลงง่าย ไม่อยู่นิ่ง ไม่อยู่นทน

สิ่งที่เราคิดอาจไม่ใช่ สิ่งที่เราทำอาจไม่ถูก สิ่งที่เราเชื่ออาจไม่จริง ก็ยังได้

แล้วจะเอาอะไรมาเป็นสรณะได้อีก นอกจากกรอบทางเดินของ ศีล สมาธิ ปัญญา

สามวันผ่านไป นับตั้งแต่ได้เจอเจ้ามอมแมม ก็ถึงวันคล้ายวันเกิดคุณแม่แล้ว

ออกจากบ้านแต่เช้าตรู่ ไปใส่บาตร ไปวัด ทำบุญ ไหว้พระ ปล่อยปลา เลี้ยงอาหาร

สายแล้ว คุณแม่ว่า ไปช่วยชีวิตหมากันเถอะ
ลูกสาวตัวดีเชื่อว่า เย้! ทำบุญมาเยอะแล้ว ไปทำบาปกันเถอะ

แหวะซื้อหมุทอดติดมือไปฝากเขาก่อน

จุดลงตัวที่เราแม่ลูกตกลงกันล่วงหน้าคือ เราจะไม่ขโมย

แต่เราจะแหวะรับเขาส่งคลินิกสัตว์แพทย์ ตรวจร่างกาย

รักษาโรค ให้อาบน้ำ ขับขน กำจัดเห็บ

เลี้ยงให้อิ่ม แล้วทำไม่รู้ไม่ชี้ไปส่งก่อนเวลาคุณเจ้าของจะเข้าบ้าน

จากนั้นค่อยแหวะไปดูแลบ่อยๆ

แต่ถ้าเจอว่าเขาป่วยหนัก ดูแลชนิดไปกลับไม่ได้ ก็จะเขียนจดหมายแปะไว้ว่า

เราเก็บหมาพูดได้ไม่สวมปลอกคอได้หนึ่งตัว

ท่านใดเป็นเจ้าของอยากได้คืน กรุณาติดต่อ...

ไปถึงแล้ว เจอเจ้ามอมแมมนอนอยู่ที่เดิม ทำเดิม

แต่รอบนี้มีถุงพลาสติกต่างๆ ให้อุ่นหนุนด้วย

คุณแม่มาสะกิด กระซิบบว่าสภาพที่พิมพ์เล่าก็น่าสงสารแล้ว

สภาพจริงมันดูแลกว่าที่เล่าอีก

สิ่งที่ไม่น่าเชื่อก็คือ ปรากฏว่าวันนั้นคุณเจ้าของบ้านอยู่ด้วย

สงสัยวันหยุดไม่มีการทวงทรัพย์สิน

ไหนๆ ก็มาแล้ว ได้เลี้ยงหมุทอดเขาหน่อยก็ยังดี

ย่องๆ เอาหมุไปวางให้ คุณแม่ย่องตาม

แล้วกระซิบบว่านี่เขาโทรมมากนะ พิมพ์มาแล้ววิ่งหนีเลยเถาะลูก !

ว่าแต่ทำไมน้องหมาไม่กินหมุล่ะจ๊ะ ตื่นหน่อยนะ มากินหมุหอมๆ กันเร็ว

ประตูบ้านเปิดออก มีสาวน้อยออกมาบอกว่าเขาตายไปแล้ว

เขาตายไปสองวันแล้ว แต่ปล่อยให้นอนตามเดิม

ที่อยู่ในถุงคือลูกหมา ที่ตายพร้อมกัน เธอสงสัยหมาจะถูกวางยา

เล่าแกมออกตัวเรื่องการไม่มีเวลาดูแลอีกพัก ก่อนจะแยกย้ายกัน

อย่างน้อยคือ ตอนนี้น้องหมาน้อย ไม่หิว ไม่หนาว
ไม่ต้องคันจากโรคผิวหนังอีกต่อไปแล้ว

สอบถามคุณสัตวแพทย์ใจดี

ถึงอาการตายของน้องหมามอมแมม จะถูกวางยาจริงไหม
หรือแค่การดูแลทั้งช่วงนอกร้านก็ทำให้เขาตายได้แล้ว
คุณหมอเพ็ญใจดี ตอบมาแบบนี้ค่ะ

“สาเหตุการตายของน้องเค้าหมอน่าจะเกิดจากโรคพยาธิในเม็ดเลือดมากกว่าค่ะ
เพราะน้องเค้ามีเห็บเป็นพาหุขนานนั้น เห็บจะปล่อยเชื้อเข้าไปในตัวสุนัข
แล้วเข้าไปทำลายระบบเม็ดเลือด ซึ่งส่งผลต่อมากับอวัยวะในร่างกายหลายอย่าง
พามาพบสัตวแพทย์ยิ่งเร็วเท่าไรก็ยิ่งดีค่ะ”

คุณแม่บ่นเสียใจว่า ถ้าเราเอาเขามาตั้งแต่วันแรกที่รู้จัก เขาจะรอดไหมนะ
นี่ไม่ใช่หมาตัวแรกที่ถูกทั้งช่วง ยังมีน้องหมาน่ารัก นำส่งสารอีกมากมายตามถนน
สอบถามสัตวแพทย์หลายท่าน กรณีเราเจอหมาจรจัด เป็นโรคผิวหนังทั่วตัว
เราช่วยอะไรได้ไหม มีวิธีเอาเขาไปป้อนครั้งเดียว ฉีดยาครั้งเดียว แล้วหายไหม

คำตอบคือ ไม่ได้ค่ะ

โรคผิวหนังของหมา เกิดได้จากหลายสาเหตุแตกต่างกัน วิธีรักษาก็ต่างกัน
แม้เราจะเห็นว่าหนังกลับทั่วทั้งตัว แต่เอาแค่ลักษณะภายนอก
แล้วมาขอยาหมอป้อนไม่ได้ค่ะ อย่างน้อยต้องอุ้มน้องหมามาตรวจ
อาจต้องขูดผิวหนัง ส่องกล้อง แล้วจัดยาเฉพาะให้
โรคชี้เรื้อนมียาให้กิน แต่การรักษาต้องต่อเนื่อง
มีหลายวิธีด้วยกัน ต้องวางแผนเป็นตัวๆ ไปค่ะ
จะใช้วิธีชื้อยาแก้อาการเรื้อนติดรถไว้ เจอตัวไหนก็ป้อนเขา
แล้วฝากคนแถวนั้นป้อนต่อไม่ได้ค่ะ

หมาดอดอยากมีอยู่ทุกถนน

ปรกติทำยารถจะติดอาหารหมาเม็ดๆ กับขนมแห้งไว้แจกเขา

คุณแม่ก็ชอบซื้อโคร่งไก่ทอด ตับปิ้ง ไปแจกเขาทีละหลายถุง
อย่างน้อยเขาได้อิ่มท้องสักวันก็ยังมี

มีคำถามจากผู้ทีคิดรอบคอบ
ติงว่าเราอาจทำลายสิ่งแวดล้อม อาจรบกวนคนอื่น ๆ ก็ได้
เพราะฉะนั้น ท่านไหนที่จะให้อาหารสุนัข
ได้โปรดอย่าใช้ภาชนะสังเคราะห์แทนจานเลยนะคะ
ปรกติถ้าให้อาหารเม็ด จะดึงไปไม้ใบโตๆ ใช้แทนจาน
เอาไปวางที่ปลอดภัย ไม่ขวางทางรถ
ถ้าจะให้โคร่งไก่ หรือเนื้อสัตว์ต้ม ไม่ต้องหั่นนะคะ
เพราะเขาจะต้องมาแย่งกัดกันจริงๆ
ให้เขาสามารถจับเนื้อได้ในปริมาณมากพอที่จะอิ่มสบาย
แล้ววิ่งหนีไปหามุมสงบกินอิ่มเป็นตัวๆ เลยดีกว่าคะ

การให้อาหารหนึ่งมือ เป็นการแก้ปัญหาสุนัขจรจัดแค่ปลายทาง
การดูแลจัดระเบียบอย่างเป็นระบบ เป็นการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด
แต่ในเมื่อตอนนี้ยังทำไม่ได้
ใครมีแรง มีกำลัง ดูแลหยิบยื่นให้เพื่อนน้อยสีขาได้ ก็ช่วยกันคนละมือเถอะนะคะ
สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณสัตวแพทย์ใจดี คุณหมอเพ็ญ คุณหมอชมพู มากนะคะ

สารบัญ ←



Sad movie – ที่ใดมีรัก...

โดย ชลนิต

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียอารมณ์ในการชมภาพยนตร์



...ที่ใดมีรัก ที่นั่นมีทุกข์...

ถ้าไม่ยอมเป็นทุกข์ จำต้องสลัดความรักจากหัวใจเช่นนั้นหรือ?

ไม่จำเป็นหรอก...เพียงตามรู้ให้เท่าทัน “รัก” ตามรู้เท่าทัน “ใจ” ที่ออกไปโยงยึดหมายมั่นถือเอารัก และสิ่งที่ถูกรักมาเป็น “เรา” เป็น “ของเรา” เท่านั้นก็พอ

...ขอเพียงตามรู้...

เพราะหากปล่อยให้รักครอบงำ ปล่อยให้เกิดความหมายมั่น ถือเอาสิ่งสมมุติมาเป็นเรา ของเรา ความทุกข์ย่อมเกิด...เช่นเดียวกับความรักที่รูปแบบต่อไปนี้



ความรักของซุง สาวนักแปลภาษามือ กับจุนวู หมูนักร้องเพลง น่าจะเป็นความรักที่ลงตัว สวยงาม มีความสุขจนน่าอิจฉา เขาและเธอรักกันอย่างเข้าใจ ถ้อยทีถ้อยอาศัย รอเพียงวันเวลาแห่งรักจะสุกงอม จุนวูบอกรักและขอแต่งงานกับซุงอย่างเป็นเรื่องเป็นราวเท่านั้น

แต่...ความรักอันแสนสุข สวยงาม ไร้อุปสรรค ความขัดแย้ง...มีอยู่ในโลกจริงหรือ?

ความรักของซูนี พี่สาวของซุง น่าจะเป็นความรักข้างเดียว ที่ชวนปวดหัวใจมากกว่า...เธอหลงรักจิตรกรหนุ่มรูปหล่อที่มาวาดรูปในสวนสนุก แต่ไม่กล้าบอกความในใจ ไม่กล้ากระทั่งเปิดเผยหน้าตาตัวเองให้เขาเห็น!



ซูนีหูหนวก ที่แก้มมีรอยแผลจากไฟลวก เธอสวมชุดสโนว์ไวท์ทำงานในสวนสนุก จิตรกรหนุ่มคนนั้นสนใจเธอ แต่ซูนีไม่กล้าเปิดเผยใบหน้า ไม่สามารถพูดจากับเขาได้

ความรักแบบนี้ชวนปวดใจแค่ไหน...

หากความรักของผู้อื่นชวนปวดใจแล้ว ความรักของฮาซุก หนุ่มตงงานยิ่งหนักกว่า ความรักระหว่างเขา กับแฟนสาวที่ทำงานเป็นแคชเชียร์มาถึงจุดสิ้นสุด เธอบอกเลิกเขาด้วยเหตุผล... “ถ้าคบกันต่อไป มันก็ไม่มีอะไรดีขึ้นมา” ...

ความรักจะเป็นอย่างไร ถ้าสองคนต้องกัดก้อนเกลือกินกันจริง ๆ

ถึงอย่างนั้นฮาซุกก็พยายามขอโอกาสสุดท้าย ด้วยการหางานทำจนสำเร็จ...เป็นงานที่ไม่มีใครในโลกคิดว่าจะมีคนจ้าง...นั่นคือ “รับจ้างบอกเลิกแฟน”

เป็นงานที่มีรายได้คุ้มค่า แถมยังมีผู้ว่าจ้างอย่างต่อเนื่อง แต่นั่นทำให้ฮาซุกได้เห็นสัมผัสความเจ็บปวด เป็นทุกข์ จากคนที่ถูกพิชรักทำร้ายมากมาย...

“เพื่อจะรักษาคนที่รักเอาไว้ ผมเลยมีอาชีพทำให้คู่รักคนอื่นต้องเลิกกัน!”

งานชิ้นนี้จะทำให้เขาสามารถคืนดีกับแฟนได้หรือไม่?



บางคนบอกว่า ความรักระหว่างหนุ่มสาวมันฉาบฉวย ก่อให้เกิดทุกข์ตามมามากมาย...แล้วความรัก สายใยบริสุทธิ์ระหว่างแม่ลูกล่ะ...จะก่อให้เกิดทุกข์ได้หรือไม่

เจ้าหนูซานฮีไม่ค่อยพอใจที่แม่เป็นผู้หญิงเก่ง เป็นสาวทำงานจนไม่มีเวลาให้ครอบครัว และดูเหมือนไม่เอาใจใส่เขาเท่าที่ควร ทำให้มีหลายครั้งที่เขาคิดว่าแม่ไม่รัก จนแม่ต้องเข้าโรงพยาบาล เขาค่อยมีโอกาสเจอหน้าแม่บ่อยขึ้น ได้ใกล้ชิดแม่อย่างไม่เคยเป็นมาก่อน อีกทั้งมีโอกาสได้อ่านบันทึกเก่า ๆ ของแม่... ซานฮีจึงรู้ว่าแม่รักเขาเหลือเกิน นั่นยิ่งเพิ่มความรักที่เขามีต่อแม่เป็นทวีคูณ



ความรักแม่ลูกอันบริสุทธิ์เช่นนี้ ไม่น่าก่อให้เกิดความทุกข์ได้ใช่ไหม...ถ้าหากว่า...
โลกนี้จะไม่มีการเปลี่ยนแปลง เกินคาดหมาย ไม่อาจบังคับควบคุม

เรื่องราวของคนสี่คู่ รักสี่รูปแบบ...ความรักหนุ่มสาวที่กำลังหวานชื่น งอกงาม...
ความรักที่ต้องปิดบัง ซ่อนเร้น...ความรักที่กำลังแตกร้าง พยายามหาทางใจมาผสาน
และความรักจากสายใย สายเลือดอันบริสุทธิ์ของแม่ลูก ต่างก็มีบทสรุปที่สามารถ
ยืนยันสัจจะของโลกได้ชัดเจน...

ทุกซัง อริยสัจจัง...

จนว่ไม่มีโอกาสบอกรัก และขอแต่งงานกับซุงงได้ เพราะเขาเสียชีวิตในขณะที่
ปฏิบัติหน้าที่ เสี่ยงภัยช่วยเหลือชีวิตคน ทั้งซุงงให้จมอยู่กับความทุกข์ จากการสูญเสีย
เสียคนรัก

ซูอินยอมเปิดเผยใบหน้าแท้จริงให้จิตรกรหนุ่มดู เพราะรู้ว่าเขากำลังจะเดินทางไป
เรียนต่อต่างประเทศ และได้รับกำลังใจจากเพื่อน ๆ ให้ลองเสี่ยงกับความรักดู...

“เวลาเรามองคนรัก เราจะไม่มองเขาด้วยกระจก...แต่เราจะมองเขาผ่าน
หัวใจ...”

จิตรกรหนุ่มไม่แสดงท่าทีรังเกียจใบหน้าเธอ เขาพูดจาให้กำลังใจ แต่ซูอินก็รู้ว่า
เขาไม่มีวันรักเธอเด็ดขาด...เพราะตัวเธอที่แท้จริง กับผู้หญิงที่เขาวาดภาพไว้ในหัวใจ
เป็นคนละคนกัน...

ความทุกข์ของซูอินอาจจะน้อยกว่าน้องสาวเธอ เพราะเป็นการ “จากเป็น” ...ทั้ง
ยังเตรียมใจไว้แล้ว...แต่อย่างไรก็ทุกข์

ฮาซุกได้รับงาน “บอกเลิก” จากคนที่ไม่เคยคิดถึงมาก่อน...นั่นคือจากแฟนสาวของเขาเอง เธอจ้างให้ฮาซุกมาบอกเลิกตัวเขาเองผ่านทางอินเทอร์เน็ต ด้วยเหตุผลว่า...เธอมีคนใหม่แล้ว!

ความทุกข์ทรมานใจของฮาซุกมีมากแค่ไหน ตอนที่ต้องบอกเลิกกับตัวเอง...คนที่เจอสถานการณ์เดียวกันคงเข้าใจ...

แม่ของเจ้าหนูซานฮีเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย กำลังจะตาย ในขณะที่เขาารู้สึกว่ารักแม่เหลือเกิน...ซานฮีจ้างฮาซุกให้มาบอกแม่ว่า...อย่าตายนะ...เขาจะยอมเป็นเด็กดี ไม่เกเรอีกแล้ว...

ซานฮีไม่สามารถพูดกับแม่ได้ เพราะเขากำลังร้องไห้...ร้องไห้กลางสายฝนด้วยหัวใจเป็นทุกข์ และเศร้าโศกเหลือเกิน

ฮาซุกเคยบอกเจ้าหนูซานฮีว่า...

“เธอยังเด็กเกินกว่าจะมาทำหน้าที่เศร้า เพราะเมื่อโตขึ้น เธอจะได้พบเรื่องน่าเศร้าอีกมาก”

บัดนี้ เจ้าหนูได้เรียนรู้คำว่า “ทุกข์” จากการพลัดพรากแล้ว...

“ทุกข์” มีไว้ให้รู้...ไม่ได้มีไว้ให้ “ละ”

โลกมนุษย์คือแหล่งสำคัญที่เราจะได้เรียนรู้เรื่อง “ทุกข์” และการ “ดับทุกข์” ขอเพียงมีใจกล้าที่จะเรียนรู้...ไม่กลัวไส...ไม่กลัวทุกข์ เรียนรู้ด้วยใจซื่อ จากความทุกข์ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปรอบตัว...

ไม่มีใครหนีทุกข์ได้ เพราะ “ทุกข์” คือความจริงที่เป็นของประจำโลก...แต่เชื่อหรือไม่ว่า...เราสามารถเป็นสุขได้...จากการเรียนรู้ทุกข์นี้แหละ...

ที่มารูปภาพประกอบ

- http://www.cineseoul.com/movies/search_new.html?searchType=99&searchString=sad+movie
- <http://www.movist.com/movies/movie.asp?mid=24369>

AF4 – โลกนี้คือละคร...ล่าฝัน

โดย ชลนิล

ด้วยความที่เบื่อละครหลังข่าว ทำให้มีโอกาสได้ดูเรียลิตี้โชว์รายการหนึ่ง ซึ่งดูแล้วสนุกกว่าละคร (ทั่วไป) เป็นไหนๆ ถ้าจะว่าไป รายการนี้ก็น่าจะนับรวมเป็นละครเรื่องหนึ่งได้เหมือนกัน เพราะมีองค์ประกอบของเรื่องราว ความสนุกสนานครบถ้วน



ตัวละคร...คือผู้สมัครที่คัดมาจากคนนับหมื่นทั่วประเทศ เหลือเพียง 20 คน (ในซีซั่น4) พวกเขาจะถูกเรียกว่า “นักล่าฝัน”

บท เนื้อหา...คือการทำให้นักล่าฝันทุกคนได้เข้ามาเรียนรู้วิชาการแสดง เต้นรำ และร้องเพลง เพื่อขึ้นแสดงคอนเสิร์ตในคืนวันเสาร์

อุปสรรค ความขัดแย้ง...คือโจทย์เพลงแต่ละสัปดาห์ ที่ได้ไม่ซ้ำแนวกัน และในคืนคอนเสิร์ต จะต้องมียกนักล่าฝันถูกคัดออกหนึ่งคน จากคะแนนโหวตที่น้อยที่สุด

ฉาก...ภายในบ้านล่าฝัน ซึ่งเป็นที่ทุกคนอยู่รวมกัน รวมถึงเป็นห้องเรียนในวิชาต่างๆ และฉากเวทีคอนเสิร์ต ซึ่งจะสร้างความประทับใจ ความเศร้าใจแก่คนดูในทุกสัปดาห์

การถ่ายทำ...จากกล้องที่ซ่อนไว้ที่บ้าน โดยมีทีมงาน ผู้กำกับรายการเป็นคนควบคุม

คนดูสามารถติดตามชมกิจกรรม การเรียนรู้และพัฒนาการของเหล่านักล่าฝัน ได้ตลอดยี่สิบสี่ชั่วโมง ได้เห็นทั้งเรื่องราวการอยู่ร่วมกัน เห็นถึงความสุข ความทุกข์ มิตรภาพ ความขัดแย้ง ความพยายามที่จะทำลายกรอบของตัวเอง ซึ่งทำให้คนดูได้สนุกสนาน ตามลุ้น ไม่ผิดกับชมละครเรื่องยาวเรื่องหนึ่งทีเดียว



โลกนี้คือละคร...มนุษย์แต่ละคนต่างก็ได้รับบทบาทต่างกันไป

การที่นักล่าฝันแต่ละคน มาจากคนละทิศละทาง ต่างเพศ ต่างนิสัยมาอยู่ร่วมกัน โดยมีจุดมุ่งหมายเดียวกันคือ...ตามล่า ก้าวไปให้ถึงฝั่งฝันนั้น พวกเขาแสดงให้เห็นว่าการจะได้มาซึ่งชื่อเสียง เป็นที่รู้จัก มีคนยอมรับ ต้องใช้ความอดทน พยายามมากเพียงไร การถูกกล้องตามจับตลอดยี่สิบสี่ชั่วโมงไม่ใช่เรื่องน่าสนุก ต้องระวังตัว ไม่ให้ผลแสดงภาพไม่ดีของตนเองออกมา กระทั่งการฝึกฝนร้องเพลง ที่จะใช้แสดงเพียงสาม สีนาทีนั้น พวกเขาต้องซ้อมร้องเพลงเดียวกันนั้นเป็นร้อยๆ รอบ ...ความสามารถ ชื่อเสียง ไม่ใช่สิ่งที่จะได้มาโดยง่าย

ในหนึ่งสัปดาห์ กับโจทย์เพลงที่ไม่รู้จัก แต่ต้องฝึกฝนเพื่อขึ้นไปแสดงบนเวทีให้ได้ อย่างมีอาชีพ มันเป็นทั้งแรงกดดันให้ท้อถอย และแรงฮึดให้ต่อสู้...อีกทั้งยังมีเรื่องให้นำเจ็บปวดอีกก็คือ...บางคนเพียรพยายามฝึกฝนแทบตาย ขยันซ้อมเต็มที่ มีวินัยในตัวเอง แต่กลับได้ออกจากบ้านก่อนคนอื่น เพราะคะแนนโหวตสู้เพื่อนไม่ได้



หรือนี่จะเป็นความยุติธรรมของโลก ที่แสดงผ่าน “ละคร” เรื่องนี้

บ้านลำผืนอาจเป็นภาพจำลองโลกใบเล็ก ๆ ที่สมจริง มีผู้คนท้าวสารทิศมาอยู่รวมกัน บางครั้งเราอาจได้เห็นมิตรภาพ ความมีน้ำใจ บางครั้งเราอาจได้เห็นความขัดแย้งระหว่างคนต่อคน เพื่อนต่อเพื่อน บางทีเราอาจพบภาพความรักระหว่างหนุ่มสาว ภาพของการเสแสร้ง ภาพความสุข - ความทุกข์ ภาพความดีใจ - เสียใจ ภาพรอยยิ้ม คราบน้ำตา และภาพของโลก ที่แสดงความไม่เที่ยงแท้อยู่ตลอดเวลา

หากขยายบ้านลำผืนออกมาเป็นโลกใบใหญ่ เราคงได้เห็นสิ่งที่ไม่แตกต่างกันนัก ผู้คนที่มีความผสมปนเป ดีชั่ว เรื่องราวต่าง ๆ ที่เวียนเข้ามาในชีวิต มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีสรรเสริญ ซินฆม มินินทา ว่าร้าย มีทั้งสุข มีทั้งทุกข์

ตลอดสัปดาห์ นักล่าฝันแต่ละคนจะมีข้อความสั้นส่งมาชื่นชม ให้กำลังใจ แต่ก็มีไม่น้อย ที่ได้รับการด่าทอ ว่าร้าย... คินวันคอนเสิร์ต ทุกคนจะสนุกสนาน มีความสุขเต็มที่กับการแสดงบนเวที รอยยิ้ม เสียงเชียร์กระหึ่มลั่นฮอลล์ แต่สุดท้ายเมื่อจบคอนเสิร์ตประจำสัปดาห์ ทุกคนจะร้องไห้ เสียมน้ำตากับการที่ต้องสูญเสียนักล่าฝันคนหนึ่งไป...



น่าแปลกหรือไม่...ความสุขอยู่แค่ประเดี๋ยวประด๋าว...ความทุกข์เศร้า ก็จู่โจมมาถึงแล้ว

บ้านลำผืนกับโลกใบใหญ่ก็คือโรงละครเหมือนกัน ละครเรื่องยาวที่ผู้เล่นไม่รู้ว่าคุณเองกำลังเล่นละคร...ทุกคนอยู่ในความฝัน แต่กลับคิดว่ากำลังตามล่าหาฝัน...

คอนเสิร์ตสุดท้าย ชีซึ่คิดว่าใครจะเป็นที่หนึ่ง นักล่าผืนคนไหนจะได้รับฉายา “สุดยอดนักล่าผืน” ... เมื่อประกาศผลออกมา สิ่งที่นักล่าผืนคนนั้นได้รับ นอกจากรางวัลก็คือ เสียงแสดงความชื่นชม ยินดี และเสียงนินทาว่าร้าย...

บอกให้รู้ว่า...นี่คือของคุณกัน ของคุณโลก...โลกไม่เคยยื่นแถม...สิ่งดีเพียงด้านเดียวให้ผู้คน

ในมุมนี้อย่างมีด้านร้าย...ในความเลวร้ายย่อมมีแง่มุมที่ดี

ละครเรื่องนี้มีเซอร์ไพรซ์...เมื่อประกาศผลสุดยอดนักล่าผืนแล้ว แทนที่ละครจะจบเหมือนปีอื่น ๆ แต่กลับยืดเวลามาอีกสัปดาห์ (ดูคุณ ๆ นะ) โดยให้นักล่าผืนทุกคนที่ออกจากบ้าน ได้กลับมาอยู่รวมกันอีกครั้งทั้งยี่สิบคน เพื่อเรียนร้องเพลง พิธีซ้อมเตรียมขึ้นคอนเสิร์ตการกุศลปิดท้ายซีซั่น ๔

คอนเสิร์ตการกุศลก็ยังมีกรโหวตนักล่าผืน โดยรายได้จากการโหวตจะมอบให้การกุศลทั้งหมด...ที่น่าประหลาดใจคือ นักล่าผืนที่ได้คะแนนโหวตสูงสุดในสัปดาห์นี้ ไม่ใช่ นักล่าผืนที่เข้ารอบหกคนสุดท้าย แต่เป็นนักล่าผืนที่ออกในช่วงกลาง ๆ ซีซั่น

คะแนนโหวตที่เห็นนี้คงไม่ใช่เซอร์ไพรซ์ แต่เป็นการบอกให้รู้ว่า...นี่แหละ “ความจริง” ความจริงที่ความชื่นชมยินดีไม่เคยเที่ยงทน...ไม่เคยอยู่กับใครนาน มันสลับเปลี่ยนหมุนเวียนกันไป เช่นเดียวกับคำกล่าวร้าย นินทา

ละครเรื่องนี้ปิดม่านอย่างสวยงาม ภาพความทรงจำกลายเป็นอดีต... นักร้องได้ได้ออกมาเล่นละครบนเวทีที่ใหญ่กว่าเดิม มีความซับซ้อนมากกว่าที่เคยพบ มีเรื่องประหลาดใจทั้งด้านดี และด้านร้ายมาทดสอบจิตใจได้เรื่อยๆ



นักร้องทั้งยี่สิบคน อาจมีบางคนหรือหลายคนที่ประสบความสำเร็จ มีชื่อเสียงอย่างที่สามารถบอกกับตัวเองได้ว่า “ล่าฝันสำเร็จแล้ว” ขณะที่บางคนอาจจมหายไปกับกระแสผู้คน หน้าตา ชื่อเสียงถูกลืมเลือน ไม่มีใครรู้จัก จนนึกท้อว่า...ตนเองไปไม่ถึงฝั่งฝัน

ชื่อเสียง เกียรติยศ เคยอยู่กับใครนานบ้าง...มันก็แค่ของชั่วคราว

การไม่เป็นที่รู้จัก...อาจทำให้บางคนได้ “รู้จัก” เส้นทางชีวิตที่ตลกกว่าก็ได้

ของมันไม่แน่นอน...โลกนี้ไม่มีความเที่ยงแท้

นักร้องเดินทาง “ล่าฝัน” โดยไม่อาจรู้ว่าตนเองกำลังอยู่ในโลกของความฝัน...ฝันที่มนุษย์คนไหนก็อยากจะ “ตื่น”

หากจะ “ล่าฝัน” กันจริงๆ ก็ต้อง “ตามล่า” ให้รู้สึกตัวว่า...กำลังฝัน

“รู้สึกตัว” บ่อยๆ เพื่อที่จะ “ตื่น” กันให้เป็น...

เมื่อตามรู้ ตามล่ากันจนที่สุดแล้ว...ก็จะสามารถตื่นเต็มตา...ตื่นชนิดที่ว่า...ไม่มีวันกลับไป “ฝัน” อีกเลย

ที่มารูปภาพประกอบ

- <http://www.af-studio.net/af4/>
- <http://www.pantip.com/cafe/chalermkrung/topic/C5708049/C5708049.html>
- <http://www.pantip.com/cafe/chalermkrung/topic/C5717046/C5717046.html>
- <http://www.pantip.com/cafe/chalermkrung/topic/C5801328/C5801328.html>
- <http://www.pantip.com/cafe/chalermkrung/topic/C5807673/C5807673.html>
- <http://www.pantip.com/cafe/chalermkrung/topic/C5811463/C5811463.html>
- <http://www.pantip.com/cafe/chalermkrung/topic/C5817909/C5817909.html>
- <http://www.pantip.com/cafe/chalermkrung/topic/C5819074/C5819074.html>
- <http://www.pantip.com/cafe/chalermkrung/topic/C5820046/C5820046.html>
- <http://www.pantip.com/cafe/chalermkrung/topic/C5828586/C5828586.html>
- <http://www.pantip.com/cafe/chalermkrung/topic/C5835735/C5835735.html>
- http://www.rai-ngan-sod.info/documents/AF4_0037%20_20070621_2030pm_actkruk.htm

สารบัญ ←



มรดกคุณตา

โดย นิจศีล

บ่ายสองโมงกว่าๆ ในวันที่อากาศร้อนอบอ้าวของเดือนพฤษภาคม เมื่อเกือบยี่สิบปีที่แล้ว เป็นวันที่ฉันยังจำได้ไม่เคยลืม

ครีน!!

เสียงกระซากๆ สั้นๆ ดังขึ้นจากตึกใหญ่ตรงข้ามสนามหญ้าหน้าบ้านฉัน เสียงที่ฉันไม่เคยได้ยินมาก่อนเลยในชีวิต มันดังอยู่แค่แวบเดียวแต่ลอยค้างอยู่ในอากาศได้นาน ฉันยังจำภาพนกที่วิ่งหน้าตื่นเข้ามาในห้องของฉัน พร้อมๆ กับเสียงกลัวหัวเราะของน้าอู๋ที่กำลังมัดผมเปียให้ฉันว่า “ดู ดู นิกก็นี่เป็นหมาตื่นตูมจริงๆ เสียงอะไรดังนิดเดียวก็หางจุกกันซะแล้ว สงสัยฝั่งบ้านคุณตาจะทำอะไรกันซะละมัง”

ในช่วงเวลานั้น ครอบครัวของเรากำลังอยู่ในความยินดีปรีดาเต็มที่ที่ฉันสอบเข้าเรียนต่อในโรงเรียนมัธยมปลายที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งได้ วันนั้น ฉันกับแม่ก็ออกจากบ้านเพื่อไปเลือกซื้อชุดนักเรียนและไปปฐมนิเทศ พบเพื่อนใหม่ๆ ที่โรงเรียนใหม่ ฉันมีความสุขจนล้นปริ่ม ตอนสี่โมงเย็นกว่าๆ ฉันโทรศัพท์กลับบ้านที่บ้าน เพื่อบอกให้แม่ครัวไม่ต้องตั้งโต๊ะรอ น้าอู๋เป็นคนรับโทรศัพท์ พูดด้วยน้ำเสียงสั้นๆ ว่า “..นะ..น้องนิจคะ กลับมาบ้านเร็วๆ ...คุณตา... คุณตา...เสียแล้ว!!”

ฉันรู้สึกขาไปทั้งหน้า ทำอะไรไม่ถูก พูดออกมาก็ไม่มีเสียง ได้แต่ส่งหูโทรศัพท์ต่อให้แม่ ในหัวคิดอะไรสับสนวุ่นวายไปหมด ได้แต่หวังไว้อย่างเดียว ขอให้เรื่องที่เพิ่งรู้มานั้นเป็นเพียงแคฝันไป

เมื่อฉันกลับมาถึงบ้าน เห็นรถตำรวจจอดอยู่หน้าบ้านสองคัน พร้อมเพื่อนบ้านที่ยืนออกกันอยู่ แม่คุยกับตำรวจ และรีบไปยังโรงพยาบาลต่อทันที ส่วนน้าอู๋วิ่งมากอดฉันและร้องไห้โฮ ฉันยังพูดอะไรไม่ออก น้ำตาก็ยังไม่ไหล ได้แต่กอดน้าอู๋กลับไป

น้าอรรร้องให้ไปพลาง พุดไปพลางว่า กลัวตำราวจิตว่าน้าอรรเป็นคนยิงคุณตา เพราะน้าอรรเป็นคนพบศพคนแรก ตอนยกของว่างไปให้คุณตาที่บ้าน สองชั่วโมงภายหลังจากที่ฉันทได้ยินเสียงนั้น!...เสียงที่ฉันทบรรยายไม่ถูกว่าเป็นอย่างไร มันคือเสียงปืนนั่นเอง มันไม่ได้ดัง ปัง! หรือเปรี้ยง! อย่างที่เราเคยได้ยินในหนังหรืออย่างที่คุณคิดว่ามันควรจะเป็น มันคงเพิ่มความน่าสะพรึงกลัวมากขึ้นละมั้ง ในยามที่ถูกนำมาใช้เป็นอุปกรณ์ในการกระทำปาณาติบาต!

เย็นวันนั้นหลังจากกลับจากวัดแล้ว มีคนมาที่บ้านฉันทมากมาย ฉันทมีหน้าที่คอยรับโทรศัพท์ คอยแจ้งข่าวให้กับญาติๆ และคนรู้จัก คุณตาเป็นนักธุรกิจที่กว้างขวาง กิจการขายอาวุธปืนและเครื่องจักรนำเข้าไปที่คุณตาบุกเบิกมาตั้งแต่หนุ่ม ทำให้คุณตารู้จักกับคนจำนวนมาก แม่ของฉันทเป็นผู้หญิงที่ทำงานเก่งในองค์กรแห่งหนึ่ง ส่วนคุณพ่อของฉันทเสียไปนานแล้ว เงินเดือนของแม่ทั้งหมดจึงมีจำนวนมากพอที่จะเลี้ยงครอบครัวและเก็บสะสมไว้ แต่ที่พวกเราอยู่ได้สบายเป็นพิเศษอีกส่วนหนึ่ง เพราะคุณตาดูแลแม่ที่เป็นลูกคนเดียวและฉันทที่เป็นหลานแท้ๆ คนเดียวอย่างดี เรียกว่า พี่เลี้ยงอย่างน้าอรร คนขับรถ คนงาน รถยนต์ และของฟุ่มเฟือยของฉันท เป็นของแถมที่คุณตาให้มาด้วยความรักและเมตตา ฉันทถูกคุณตาเลี้ยงมาอย่างตามใจ หรือที่ใครๆ ก็พูดกันว่า “สปอยล์” ฉันทจึงไม่เคยลำบาก อยากรีไต่อะไรก็บอกคุณตา ยกเว้นบางครั้งที่แม่รั้งคุณตาเอาไว้บ้าง เพราะกลัวฉันทจะเสียเด็กไปมากกว่านี้

เมื่อจัดการทุกอย่างเกี่ยวกับงานศพเรียบร้อยแล้ว แม่ของฉันทได้ทราบบว่า ท่านเป็นทายาทคนที่ได้รับมรดกเป็นหุ้นทั้งหมดในส่วนของคุณตาสำหรับกิจการค้าอาวุธที่เป็นรายได้หลัก นอกเหนือไปจากเงินในธนาคาร ดังนั้น แม่จะให้พนักงานเก่าแก่บริหารกิจการแทนอย่างที่เป็นมาก็ได้ หรือแม่จะเข้าไปบริหารเองก็ได้ มรดกส่วนอื่นๆ นั้นคุณตาก็ให้กับญาติพี่น้อง หลานๆ และสาธารณกุศล

แม่ไม่ได้บอกฉันทตรงๆ ว่าแม่ตัดสินใจอย่างไร แม่บอกเพียงแค่ว่า

“นิจ ต่อไปนี้ชีวิตของพวกเราจะไม่เหมือนเดิมแล้ว หนูต้องหัดดูแลตัวเอง ต้องทำงานบ้าน เพราะน้าอรรกับพี่ๆ ก็จะไม่อยู่แล้ว หนูจะต้องถูพื้นให้เป็น ต้องล้างจานให้เป็น ต้องให้ข่าวนิกก็เอง ต้องช่วยแม่รีดผ้า และต่อไปนี้ ให้เลิกซื้อของจุกจิกหรือ

หนังสือการ์ตูนตามใจตัวเองบ่อยๆ เพราะพวกเราจะไม่ได้อยู่อย่างสบายแบบเก่า แม่ต้องทำงานและไม่มีเงินมากพออย่างที่คุณตามีนะ”

ฟังแค่นั้นฉันก็รู้แล้วว่าแม่ตัดสินใจไม่รับมรดก ฉันรู้สึกน้อยใจ ทำไมแม่เลือกทางที่จะทำให้ฉันอยู่อย่างลำบาก คุณตาที่รักก็ไม่กลับมาอีกแล้ว ชีวิตของฉันช่างมีแต่ความทุกข์เสียเหลือเกิน

ตั้งแต่วันนั้น แม้ว่าจะเป็นวันหยุดเสาร์อาทิตย์ ฉันก็ต้องตื่นแต่เช้า ทำงานบ้านทุกอย่าง บ่อยครั้งที่ฉันทำงานบ้านไป น้ำตาก็ไหลพร่างพรูไป ฉันรู้สึกขมขื่น ฉันไม่เข้าใจว่าทำไมแม่ถึงไม่ทำกิจการของคุณตาต่อ ถึงไม่อยากทำก็ขายหุ้นให้คนอื่นไปจะได้มีเงินมาใช้เยอะๆ สบายๆ ทำไมแม่ต้องสละสิทธิ์ในมรดก แล้วทำไมเงินบางส่วนที่ได้มาไม่เอามาใช้เสียบ้าง เราจะได้อยู่กันได้อย่างเดิม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ฉันจะได้ไม่ต้องมาลำบากทุกข์ยากอย่างนี้ ในหัวของฉันมีแต่คำว่าทำไม ทำไม และทำไม ???

สองปีต่อมา

เดือนพฤษภาคมเวียนมาบรรจบอีกครั้งหนึ่ง บรรยากาศคล้ายกับเหตุการณ์เมื่อสองปีก่อน ครอบครัวของเรากำลังฉลองความสำเร็จของฉันอีกครั้ง ต่างกันตรงที่คราวนี้ฉันสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ และบ้านเราก็เหลือกันอยู่แค่สองคน เราแม่ลูกเปิดใจคุยกัน แม่กอดฉันและบอกว่าฉันเป็นผู้ใหญ่มากขึ้นกว่าเดิม

“แม่ดีใจกับความสำเร็จของหนูในวันนี้ นี่ถือเป็นก้าวแรกนะลูก” แม่คลายวงแขนออก มาจับมือฉันแน่น มองหน้าฉัน ก่อนจะพูดว่า

“เมื่อสองปีก่อนที่คุณตาตาย ใครๆ ก็ตู่กันแล้วว่ามันก็เป็นสิ่งที่ไม่น่าจะเกิดขึ้นได้ที่จะเกิดอุบัติเหตุอย่างนั้น แม่เองก็เห็นด้วย แต่ลึกๆ ในใจ แม่ก็คิดว่าแม่รู้นะ ว่าเพราะอะไรถึงเป็นอย่างนั้นได้ ชาวพุทธอย่างเราๆ ก็รู้ว่า โลกนี้ไม่มีคำว่า บังเอิญ แม่คุณตาจะเป็นคนใจบุญ ใจดี ชอบทำบุญ ช่วยเหลือผู้อื่นที่มาขออาศัยใบบุญมากมาย แต่อาชีพของคุณตาขัดแย้งกับความดีงาม ความเป็นปกติของมนุษย์ แม่คิดว่าเพราะ

กรรมของคุณตา ถึงคุณตาไม่ได้ปลิดชีวิตใครด้วยตัวเอง แต่การที่ขายอาวุธมาตลอดชีวิตมีส่วนทำให้คุณตาต้องพบจุดจบเช่นนี้”

แม่หยุดสั๊กพัก แล้วพูดต่อ “ตอนแม่ยังเด็ก คุณยายไม่ค่อยมีความสุขในกิจการงานของคุณตา บ่อยครั้งที่คุณยายอยากให้คุณตาวางมือจากกิจการนี้ แต่ก็ไม่สามารถทำได้ แม่ถือว่าแม่ยังโชคดีหน่อย ที่คุณยายสอนให้แม่ทำบุญสุสาน สอนให้แม่หมั่นรักษาศีล เมื่อมาถึงคราวของแม่ต้องตัดสินใจ แม่ก็ตัดสินใจได้อย่างไม่ยากนัก”

“แม่รู้ว่าถ้าแม่รับมรดกชิ้นนี้ ชีวิตเราก็จะสุขสบายกายเหมือนเดิม... แม่ก็เสียใจเหมือนกันนะ... ที่ทำให้หนูต้องเหนื่อย แต่ในเมื่อแม่มีสิทธิ์เต็มที่ ที่จะเลิก ที่จะหยุดดวงจรนี้ได้ แม่ก็ขอเลิกดีกว่า นี่คือเหตุผลสำคัญ ที่แม่สละสิทธิ์ไม่รับมรดก ญาติของเราคนที่มีสิทธิ์ลำดับต่อไป เขาจะเอาไปทำอะไรแม่ก็ห้ามเขาไม่ได้ แต่เมื่อตอนมันมาอยู่ในมือเรา เราเลือกได้ หากแม่รับกิจการนั้นต่อไป เราอาจต้องเข้าไปอยู่ในวังวนที่อันตราย หากไม่ใช้ในชาตินี้ วิวาก็จะส่งผลในชาติต่อไป แม่คิดว่า หากเราอมรับความเปลี่ยนแปลง ยอมลำบากมากขึ้นกว่าเดิม แต่เราปลอดภัยต่อไปในระยะยาว สิ่งนั้นคือสิ่งที่ดีที่สุดต่อแม่และหนู แล้วหนูเห็นมั๊ย ว่าเราก็อยู่กันมาได้ ไม่เห็นเดือดร้อนอะไรตรงไหน ไข่ม้อยลูก”

ฉันคิดตามคำของแม่ พยักหน้าเห็นด้วย เรากอดกันอีกครั้ง

ฉันนึกถึงตัวเอง ตลอดระยะเวลาหลังจากที่คุณตาเสียแล้ว ชีวิตของฉันค่อยๆ เปลี่ยนไปจริงๆ อย่างที่แม่บอก ไม่ใช่แค่การกินอยู่หลับนอน แต่รวมถึงวิถีคิดและคุณค่าในการดำเนินชีวิต ฉันกลายเป็นผู้ใหญ่ขึ้น มีความสมถะและอดออมกว่าเดิม ฉันตั้งใจเรียนและหัดมีวินัย เพราะต้องทำอะไรด้วยตัวเองหลายอย่าง ฉันกลายเป็นคนว่าง่าย กินง่าย อยู่ง่าย จริงๆ แล้วการทำงานบ้านก็ไม่ใช่เรื่องเหนือบากว่าแรงอะไรเลย และการที่นิสัยเปลี่ยนไปเช่นนี้ ทำให้ฉันเรียกร้องที่จะเอาจากผู้อื่นน้อยลง แต่หันมาพึ่งตัวเองมากขึ้น รู้จักเห็นใจผู้อื่นและรู้จักการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่มากขึ้น

แต่สิ่งสำคัญที่ทำให้ฉันได้ตระหนัก นั่นคือการรู้จักเลือกเดินในเส้นทางอันดีงาม ในหนทางแห่งสัมมาอาชีวะ อันเป็นทางหนึ่งของแห่งการดับทุกข์ หรือมรรคมีองค์แปดนั่นเอง แม่ได้แสดงให้เห็นว่า เส้นทางเดินนี้ มีค่ายิ่งใหญ่ไพศาลต่อชีวิตของ

พวกเรา มูลค่ามากกว่ามรดกของคุณตา ถ้าค่ามากกว่าทรัพย์สินต่างๆ นอกกาย แม่ได้ปกป้องตัวเองและฉันทไว้จากภัยเวร ได้รักษาตนเองและฉันทให้อยู่ในทางที่ถูกที่ควร ไม่ประกอบมิจฉาอาชีพ* ซึ่งถือเป็นสิ่งที่ชาวพุทธไม่ควรกระทำ

แม้เราจะลำบากภายในคราวนี้ แต่เราจะไม่ประสบกับความทุกข์อันเกิดจากกรรมดำของมิจฉาอาชีพ ทั้งในปัจจุบันและภายภาคหน้า.

วิบากแห่งมิจฉาอาชีพะ เป็นสิ่งที่ชั่วช้าทั้งในปัจจุบันทั้งในสัมปรายภพ

ครั้นพิจารณาเห็นดังนี้แล้ว ย่อมละมิจฉาอาชีพะ ย่อมปลงบาปจากมิจฉาอาชีพะ**

* อรรถกถาวนิชชสูตร

พึงทราบวินิจฉัยในวณิชชสูตรที่ ๗ ดังต่อไปนี้

บทว่า วณิชชา ได้แก่ ทำการค้าขาย.

บทว่า อุปาสเคน ได้แก่ ผู้ถึงสรณะ ๓.

บทว่า สัตตวณิชชา ได้แก่ ขายมนุษย์.

บทว่า มंसวณิชชา ได้แก่ เลี้ยงสุกรและเนื้อเป็นต้นขาย.

บทว่า มชชวณิชชา ได้แก่ ให้เขาทำของเมาอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วก็ขายของเมา.

บทว่า วิสวณิชชา ได้แก่ ให้เขาทำพิษแล้วก็ขายยาพิษนั้น.

การทำด้วยตนเอง การชักชวนคนอื่นให้ทำการค้ำนี้ทั้งหมด ก็ไม่ควรด้วยประการฉะนี้.

<http://84000.org/tipitaka/attha/attha.php?b=22&i=177&p=>

** อังคตตรนิกาย ทสก-เอกาทสกนิบาต ปังโจโรหณีสสูตรที่ ๑

<http://www.84000.org/tipitaka/attha/v.php?B=24&A=5472&Z=5530>

สารบัญ ←

เรื่องเล่าจากปากเกร็ด...วัดชลประทานรังสฤษฎ์

โดย กลางวัน

เพื่อนในกลุ่มคนหนึ่งของเราจากไปในวันที่ควรจะเป็นวันที่สดใส เบ่งบานที่สุดวันหนึ่งในชีวิต เพียงวันเดียวหลังจากวันรับปริญญา เพียงวันเดียวหลังจากวันที่เธอย้ายขึ้นบานท่ามกลางเพื่อนฝูงและญาติสนิท เธอก็จากทุกคนไปโดยไม่ได้ทั้งคำลาใด ๆ ไร้ว แต่การสูญเสียที่สุดแสนจะกะทันหันนั้น ประจวบเธอจะกล่าวเตือนเพื่อน ๆ ว่า

“ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน ความตายเป็นของยั่งยืน อันเราจะพึงตายเป็นแน่แท้
ชีวิตของเรา มีความตาย เป็นที่สุดรอบ

ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง ความตายของเรา เป็นของเที่ยง”

ห้าปีผ่านไป ความเศร้าโศกเลือนหาย แต่ความรักความคิดถึงในความดีของเธอ ยังอยู่ในใจของเพื่อน ๆ เสมอ สิ่งที่พวกเราพอจะทำให้เธอได้คือการทำสังฆทานในวันครบรอบวันตายของเพื่อนที่แสนดีคนนี้ และปีนี้พวกเรา ก็เลือกที่จะไปวัดชลประทานรังสฤษฎ์

“ทำไม่ต้องไปถึงวัดชลประทานด้วย ไกลจะแย่”

“ฉันอยากช่วยหลวงพ่อบัณฑิต (พระธรรมโกศาจารย์ ท่านปัญญานันทะ) สร้างอุโบสถกลางน้ำนี้”

“ไปเลี้ยงเด็กแทนตี๋มัย ทำไม่ต้องทำสังฆทานทุกปีด้วย”

จากประสบการณ์การทำงานย่านปากเกร็ดมาหลายปี ทำให้ฉันสรุปได้ทันที

“ก็ไปทั้งสองที่แหละ แถววัดชลประทานมีมูลนิธิเยอะแยะเลย บ้านเด็กอ่อน บ้านเด็กโต บ้านเด็กพิการทางสมอง บ้านผู้พิการทางสายตา ไปทั้งสองที่ก็ได้ ถวาย

สังฆทานก่อนแล้วก็เลือกเอาละกันอยากไปเลี้ยงเด็กที่บ้านไหน”

พวกเราตกลงนัดเวลาและสถานที่ เตรียมซื้อข้าวของ หลังจากนั้นก็ได้เวลา “ล้อหมุน” ตรงไปยังถนนแจ้งวัฒนะ เลี้ยวซ้ายที่ห้าแยกปากเกร็ด ตรงไปไม่ไกลก็จะพบวัดชลประทานซึ่งตั้งอยู่ริมถนนติวานนท์ วันนี้เป็นวันอาสาฬหบูชาจึงมีญาติโยมมาที่วัดพอสมควร เนื่องจากคณะเรามีบางส่วนที่จะเดินทางมาเจอที่วัดเลย พวกเราเลยเตร็ดเตร่ไปรออยู่ที่ลานหินโค้ง



ที่ลานหินโค้งจะมีเสื้อให้ปูนั่งได้ตามอัธยาศัย มีเก้าอี้สำหรับผู้สูงอายุที่นั่งไม่ถนัด ต้นไม้แผ่กิ่งก้านบังแดดให้ความรู้สึกที่สดชื่นกว่านั่งในอาคารคอนกรีตหลายเท่าก็นับเป็นสถานที่สงบใกล้ชีวิตธรรมชาติที่หาได้ยากตามเมืองใหญ่ ฉันทน์ไม่แปลกใจเลยที่เห็นว่าบางวันจะมีคนมานั่งสมาธิที่ลานหินโค้งแห่งนี้



วันนี้มีไกด์กิตติมศักดิ์นำชมและถ่ายรูปรอบ ๆ ลานหินโค้ง แต่ท่าทางจะเป็นไกด์เฉพาะที่จริง ๆ เพราะพอฉันเดินออกจากลานหินโค้ง ไกด์ตัวน้อยก็เพียงมองส่งเท่านั้น

“ไม่คิดจะพาไปเลี้ยงที่บ้านบ้างหรือ ตามแกต้อย ๆ ชะขนาดนี้ แต่ก็นะเป็นหมาอยู่วัดก็ได้ฟังพระสวดมนต์ด้วย”

เมื่อพลพรรคมากันครบเราก็เดินทางไปยังกุฏิพระเพื่อถวายสังฆทาน ระหว่างทางมีโรงเรียนพุทธธรรม และพระท่านกำลังเทศน์สอนญาติโยมอยู่



การถวายสังฆทานของเราครั้งนี้ไม่มีถึงเหลือง มีแต่ถุงจากห้างสรรพสินค้าที่พวกเราช่วยกันระดมความคิดว่าอะไรน่าจะจำเป็นสำหรับพระและวัด เพราะของที่คนซื้อไม่ได้ใช้ คนใช้ไม่ได้ซื้อนั้นต้องทำการบ้านพอสมควรเพื่อให้ได้สิ่งที่เป็นประโยชน์จริง ๆ โชคดีที่เพื่อนบางคนเคยบวชเรียนมาบ้างจึงทำให้เราได้รายการของที่อยู่นอกเหนือความคาดหมายหลายรายการทีเดียว เนื่องจากใกล้วันเข้าพรรษา พวกเราจึงถวายผ้าอาบน้ำฝนที่ซื้อมาจากมูลนิธิหลวงปู่่มั่น สอวยจรัญสนิทวงศ์ ๓๗ มาถวายด้วย พอหลวงพ่от่านเห็นเข้า ท่านก็ชื่นชมคณะเรามากมาย ว่าหายากที่จะมีคนถวายผ้าอาบน้ำฝนที่ใช้งานได้จริง เพราะที่มากู้กับถึงเหลืองนั้นทั้งเล็กทั้งบางใช้อะไรแทบไม่ได้เลย ทำเอาคณะเราปลาบปลื้มไปตาม ๆ กัน

จากนั้นพวกเราก็กินไปที่ศูนย์หนังสือธรรมะ ถึงจะรู้ว่าเพื่อนเราชอบข้อปึง แต่ก็อดประหลาดใจไม่ได้ว่า ขนาดในร้านหนังสือธรรมะเพื่อนเรายังแทบจะหาหนังสือหมดร้าน ไม่ว่าจะพระไตรปิฎกฉบับย่อ หนังสือธรรมะเล่มเล็ก ซีดีธรรมะ จนคนขายแถมโน่นแถมนี่ให้เต็มไปหมด ถามไปถามมาได้ความว่า

“แม่เราจะไปต่างประเทศพอดี จะให้แม่เอาหนังสือไปถวายวัดที่โน่นด้วย”

อนุโมทนาด้วยนะจ๊ะเพื่อนรัก _/_



จากนั้นก็ถึงรายการทำบุญ ซึ่งทางวัดชลประทานนั้นก็มีการอยู่หลายโครงการด้วยกัน พวกเราจึงแบ่งเงินกองกลางที่รวบรวมมาจากเพื่อน ๆ เพื่อถวายเข้ากองทุนต่าง ๆ โดยทั่วกัน

พระท่านแนะนำให้เราไปทำบุญที่บ้านนนทภูมิซึ่งเป็นบ้านของเด็กพิการและทุพพลภาพ สถานสงเคราะห์ต่าง ๆ นั้นอยู่ใกล้กับวัดชลประทานมาก เพียงกลับรถแล้วมองทางซ้ายมือ ไม่ไกลจากวัดเท่าใดก็จะมีซอยใหญ่ที่มีป้ายบอกทางไปยังบ้านต่าง ๆ ที่ต้องการความช่วยเหลือจนแทบจะเลือกไม่ถูกว่าควรเข้าบ้านไหนก่อน โชคดีที่คณะของเรามีจุดหมายปลายทางเรียบร้อยแล้วจึงไม่ต้องมาตกลงกันอีกรอบ

หลังจากทำบุญจนอิ่มใจ พวกเราก็ตระหนักว่าได้เวลาดูแลร่างกายให้อิ่มท้องแล้ว แยกย้ายกันกลับบ้าน ^ _____ ^

วันหยุดสุดสัปดาห์ถ้าเพื่อน ๆ ยังไม่มีแผนการอะไร ก็ลองแวะมาพักผ่อนใจที่วัดชลประทานสิคะ ทั้งยังสามารถไปทำบุญให้บ้านเด็กอ่อน บ้านเด็กโต บ้านเด็กพิการทางสมอง และผู้พิการทางสายตาได้ในคราวเดียวกัน ใกล้ ๆ กรุงเทพฯ แค่นี้เอง

สารบัญ ←

ธรรมะสำหรับผู้ป่วยและไม่ป่วย จากคุณหมอมรธา มลิตา

สัมภาษณ์โดย ตันหยง

วันนี้ตันหยงรู้สึกได้รับเกียรติเป็นอย่างยิ่งที่คุณหมอมรธา ให้ความเมตตาในการให้สัมภาษณ์กับทางคอลัมน์ธรรมะกับไลฟ์สไตล์ ตันหยงได้มาอยู่ที่ โรงอาหารของ ร.พ.รามมา หลังจากที่คุณหมอได้เสร็จสิ้นการบรรยายธรรมะในช่วงเช้า

ตันหยง: สวัสดีค่ะคุณหมอมรธา ไม่ทราบว่าคุณหมอได้บรรยายธรรมที่ร.พ.รามมา เป็นระยะเวลาเวลานานเท่าไรแล้วคะ และรายละเอียดเป็นอย่างไรบ้างคะ รวมทั้งมีที่อื่นๆด้วยมั๊ยคะ กรณีที่ท่านที่ไม่สะดวกในเวลาดังกล่าว แต่อยากจะเข้าร่วมฟังคะ



คุณหมอมรธา: สำหรับร.พ.ราม่า ที่ได้บรรยายธรรมมาประมาณเกือบ ๒๐ ปีแล้ว ค่ะ แต่เริ่มจริงๆที่ร.พ.ศิริราชตั้งแต่ปีพ.ศ. ๒๕๒๒ รวมทั้งที่ร.พ.จุฬาลงกรณ์ และ ธนาคารแห่งประเทศไทย ตามรายละเอียดดังนี้ค่ะ

วันอาทิตย์ที่ ๒ ของเดือน

๐๘.๓๐ น. - ๑๒.๐๐ น. - ร.พ.ราม่าธิบัติ ห้องบรรยาย ๑ อาคาร ๑ ชั้น ๒
๑๖.๐๐ น. - ๑๘.๐๐ น. - ธรรมสถาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วันอาทิตย์ที่ ๓ ของเดือน

๐๙.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น. - ผู้ป่วยสามัญ ตา หู คอ จมูก ชั้น ๖ อาคาร ๑
ร.พ.ราม่าธิบัติ

วันอังคารก่อนวันพุธที่ ๓ ของเดือน

๑๖.๓๐ น. - ๑๘.๐๐ น. - ห้องบรรยายชั้น ๑๓ ห้อง ๑๓๐๖ ตึกอดุลยเดชวิกรม
(ใช้ลิฟต์ด้านขวา) ร.พ.ศิริราช

วันพุธที่ ๓ ของเดือน

๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น. - ห้องบรรยายชั้น ๒ ตึกวชิรญาณวงศ์ ร.พ.จุฬาลงกรณ์

วันศุกร์ที่ ๓ ของเดือน

๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น. - ธนาคารแห่งประเทศไทย อาคารพระตำหนักชั้นล่าง

ต้นหยง: ได้บรรยายธรรมหลายที่จึ่งคะ รวมทั้งเคยทราบมาว่า คุณหมอมรธาไป สอนปฏิบัติธรรมที่วัชรธรรมสถาน ของคุณหมอบิโอรส ประธานมูลนิธิดวงแก้ว เป็น เวลาหลายปีแล้ว และเป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อกันด้วย อยากจะขอให้คุณหมอเล่าที่มา ตรงนี้สักนิดคะ

คุณหมอมรธา: สำหรับรายละเอียดของการสอนปฏิบัติธรรมที่วัชรธรรมสถาน สามารถติดตามได้ที่เว็บไซต์ของมูลนิธิดวงแก้ว

ต้นหยง: ขออนุญาตเสริมคะ สำหรับรายละเอียดและเบอร์ติดต่อของวัชรธรรม สถาน ผู้อ่านสามารถติดตามได้จากบทสัมภาษณ์คุณหมอบิโอรสในธรรมะกับไลฟ์สไตล์ ฉบับที่ ๑๙ <http://dungtrin.com/mag/?19.life>

จากที่ฟังมา คุณหมอมรมาเป็นผู้ที่ปฏิบัติธรรมจนเป็นแบบอย่าง ตั้งเป็น
กัลยาณมิตรรุ่นพี่ที่สามารถแนะนำและชี้แนะทางสายเอกนี้ให้กับน้องๆได้ ขอให้คุณ
หมอช่วยเล่าเกี่ยวกับตรงนี้สักนิดค่ะ ว่าปฏิบัติธรรมมานานเท่าไรแล้วคะ

คุณหมอมร: พี่ได้ไปปฏิบัติธรรมกับพระอาจารย์สิงห์ทอง ธมฺมวโร วัดป่าแก้ว
จังหวัดสกลนคร หลังจากที่เรียนจบปริญญาเอกสาขาสรีรวิทยาจาก Medical
College of Pennsylvania ประเทศสหรัฐอเมริกา ในปีพ.ศ. ๒๕๑๒

ต้นหยง: คุณหมอได้ทุนไปเรียนต่อปริญญาเอกหรือคะ ที่มาที่ไปของการเรียนต่อดัง
กล่าวเป็นอย่างไรคะ

คุณหมอมร: สมัยก่อนหน้าที่จะเรียนปริญญาเอกนั้น พี่ทำงานอยู่ที่ร.พ.เด็กค่ะ
แล้วก็ได้ขอลาเพื่อเรียนต่อปริญญาเอก ซึ่งสมัยนั้นเป็นช่วงที่แพทย์ไทยไปเรียนต่าง
ประเทศกันเยอะ แต่ไม่ได้ไปด้วยทุนของรัฐบาลกัน

ต้นหยง: แล้วหลังจากเรียนจบกลับมาเมืองไทยละคะ

คุณหมอมร: พอเรียนจบปริญญาเอกกลับมาในปี พ.ศ. ๒๕๑๒ ศาสตราจารย์
ดร.สดวงต์ มงคลสุข** ก็ได้ชวนมาทำงานที่คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
ค่ะ

***หมายเหตุ: ศาสตราจารย์ ดร.สดวงต์ มงคลสุข ดำรงตำแหน่งคณบดีคนแรก
ของคณะวิทยาศาสตร์การแพทย์ มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ (ในปีพ.ศ. ๒๕๑๒ ได้
เปลี่ยนชื่อเป็นคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล) ท่านเป็นผู้ที่มีบทบาทในการ
สร้างรากฐานให้กับวงการวิทยาศาสตร์ในประเทศ นอกจากนี้อาจารย์สดวงต์ได้ชักชวน
ให้นักศึกษาแพทย์ในสมัยนั้นเปลี่ยนไปเรียนสาขาวิทยาศาสตร์แทน และปัจจุบันท่าน
เหล่านั้นได้เป็นนักวิทยาศาสตร์ที่มีผลงานเป็นที่ยอมรับทั้งในเมืองไทยและต่างประเทศ
อาทิ ศาสตราจารย์ ดร.ยงยุทธ ยุทธวงศ์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงวิทยาศาสตร์และ
เทคโนโลยีคนปัจจุบัน ศาสตราจารย์ ดร.ยอดหทัย เทพธรานนท์ นักวิทยาศาสตร์ดี
เด่น สาขาเคมีอินทรีย์ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๒๙*

ต้นหยง: อาจารย์หมอมมราเป็นผู้ที่มีความสามารถท่านหนึ่งเชียวคะ ทราบมาก่อนหน้าที่จะเรียนจบปริญญาเอก ก็ได้ปริญญาแพทยศาสตรบัณฑิต จากมหาวิทยาลัยศิริราชพยาบาล ที่นี้ขอย้อนกลับมาคำถามทางธรรม สาเหตุของความสนใจในการปฏิบัติภาวนาของคุณหมอคืออะไรคะ

คุณหมอมมรา: พี่ไปปฏิบัติธรรมกับเพื่อนหญิงที่วัดพระอาจารย์สิงห์ทองทั้งพรรษา ในปีพ.ศ. ๒๕๑๘ ซึ่งเป็นครั้งแรก สาเหตุก็คือตอนช่วงที่เรียนอยู่ประเทศสหรัฐอเมริกา เพื่อนชาวต่างชาติได้พูดถึงพระพุทธศาสนาในแง่การทำสมาธิและอธิบายว่าสามารถเหาะในอากาศได้ ซึ่งเราเองเป็นชาวพุทธในประเทศไทย แต่กลับไม่ทราบเรื่องแบบนี้ วิสัยของนักวิทยาศาสตร์ก็เลยต้องการหาคำตอบค่ะ

ต้นหยง: แล้วพระอาจารย์สิงห์ทองท่านสอนอะไรคุณหมอบ้างคะ

คุณหมอมมรา: ตอนที่เราไปภาวนาอยู่ที่วัดของท่าน ท่านจะสอนให้มีสติอยู่กับสิ่งที่เราทำตลอดเวลาที่เราล้มตาคืน **มีสติในทุกอริยาบถ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน ฯลฯ**

ต้นหยง: ไปอยู่ป่าเพื่อไปเรียนภาวนา ซึ่งแตกต่างจากชีวิตของคุณหมอที่เกิดมาในครอบครัวที่พร้อม แสดงว่าทั้งมุ่งมั่นและศรัทธาไม่น้อยเลยนะคะ

(คุณพ่อของคุณหมอเป็นวิศวกรเครื่องกล ส่วนคุณแม่เป็นแม่บ้าน คุณหมอมมรา มีพี่น้องทั้งหมด ๓ คน ครอบครัวมีฐานะไม่ขัดสน คุณพ่อคุณแม่ก็สนใจธรรมะกันอยู่แล้ว)

คุณหมอมมรา: ความอยากรู้แบบนักวิทยาศาสตร์ ทำให้เราติดตามไปเรื่อยๆว่าจะเป็นยังไงต่อคะ และโชคดีที่ได้เจอครูบาอาจารย์ที่ดี

ต้นหยง: ได้ข่าวว่าคุณหมอมุ่งมั่นในการภาวนามาก กำลังใจที่ทำให้มีความมุ่งมั่น ความเพียร ความอดทนเหล่านี้คืออะไรคะ ขอถามเป็นวิทยาทานให้กับน้องๆรุ่นหลังและตัวเองค่ะ

คุณหม่อมรา: ต้องมีความสม่ำเสมอค่ะ แบบถ้าเราเป็นนักกีฬา แล้วโหมซ้อม เฉพาะช่วงแข่งขัน ถ้าทำแบบนั้นความก้าวหน้าของเราจะไม่สม่ำเสมอ แล้วเราก็จะ เบื่อในที่สุด แต่ถ้าเพื่อเราทำงานเป็นนิสัยแล้ว ก็จะสามารถทำได้เรื่อยๆ โดยไม่ได้ คาดหวังผล พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า หน้าที่ของเราคือประกอบแต่เหตุ แบบเรา อยากรักษามะม่วง เราก็ไปหาเม็ตมา ไป

ถามเค้าว่ามะม่วงต้องใส่ปุ๋ยอย่างไร แล้วเราก็ปลูกมัน พอต้นมะม่วงโตแล้ว ก็ เป็นหน้าที่ของต้นมะม่วงที่เค้าจะออกผลให้เราทาน กลับกัน ถ้าเราคิดจะไป ออกลูกมะม่วงเสียเอง เราก็จะทุกข์ จะเดือดร้อน จะท้อแท้ผิดหวัง

ต้นหยง: ค่ะ ทำเหตุให้ถึงพร้อมนั่นเอง

คุณหม่อมรา: ค่ะ ถ้าเรามีหน้าที่ทำเหตุให้พร้อม เมื่อมันพร้อมแล้ว ผลมันก็จะ มาเองค่ะ

ต้นหยง: ต้นหยงขอกราบถามหน่อยค่ะว่า การที่คุณหม่อทำอะไรที่เหมือนลำบาก เช่นการไปปฏิบัติธรรมที่ป่า ฯลฯ แล้วเคยท้อแท้กับการปฏิบัติภาวนาบ้างไหมคะ แล้วกำลังใจที่ทำให้ไม่ท้อถอยจนมีวันนี้ที่สามารถเป็นกัลยาณมิตรชี้แนะทางให้กับ น้องๆได้ มีเคล็ดลับอย่างไรบ้างคะ



คุณหมอมรธา: พอเราท้อแท้แล้วก็มาหาสาเหตุค่ะ ว่าทำไมใจของเราเดี๋ยวก็ขึ้นๆลงๆ ก็พบว่า เมื่อเราผลอ เราไม่ได้ตั้งใจทำงานจริงๆ เราไปหวังผล เราไปคอยให้มันเกิดผล ขึ้น หรืออย่างเราไปทำสมาธิ แทนที่เราจะอยู่กับคำบริกรรมแต่กลับคอยกำหนดผล ว่าเมื่อไหร่จิตจะรวม ฯลฯ พอเราเห็นสาเหตุแล้วว่านี้เราไปหวังผล ใจมันก็เลย กลับมายุ่งกับปัจจุบัน เช่นคำบริกรรม พุทโธ อริยาบถก้าวเดิน ถ้าเกิดเรามุ่งอยู่ แบบนั้น ใจก็สบาย สงบ เบา คล้ายๆกับถ้ารู้เท่าทันใจในปัจจุบันจะเกิดความเบา สบาย เข้ามาแทนที่ความท้อแท้

ต้นหยง: คำถามข้อนี้ต้นหยงขอเป็นตัวแทนถาม อาจจะเป็นสิ่งที่ตัวเองประสบอยู่ และอาจจะมีท่านอื่นๆที่ประสบด้วยค่ะ ในฐานะที่ต้นหยงเองก็เป็นอีกผู้หนึ่งที่เห็น คุณค่าของการปฏิบัติภาวนา และตั้งใจจะให้สิ่งนี้เป็นหน้าที่หลัก แต่การเป็นฆราวาส ภาระความรับผิดชอบในเรื่องต่างๆก็ค่อนข้างเยอะ เพื่อจะไม่เป็นการประมาทในชีวิต อยากจะขอให้คุณหมอแนะนำตรงนี้สักนิดค่ะ

คุณหมอมรธา: คือการปฏิบัติธรรมเนีย ใจเป็นตัวปฏิบัติ ใจเนี่ยคะมันไม่ได้ไปถูก กดถ่วงด้วยภาระหน้าที่ของฆราวาสเลย ถ้าเผื่อเราวางใจของเราว่าในการที่เราทำ ภาระความรับผิดชอบเหล่านี้ เราทำมันแบบที่เราปฏิบัติภาวนา เราประกอบเหตุให้ สมควร ถ้าเหตุปัจจัยมันถึงพร้อม ผลมันก็ย่อมเกิดขึ้น เราทำงานเรามีหน้าที่ทำเรา ก็ทำ อย่าไปคาดหวังผลว่าเราต้องได้กี่ชิ้น ในตอนนั้นตอนนี่ แต่ทำเหตุให้เต็มที่ ถ้า กรณีเกิดผลไม่ได้แบบที่เราคาดหวัง ก็มาดูที่ใจ เรียนรู้กับการผิดหวัง ทำให้เกิดการ เห็นใจผู้อื่นที่มีประสบการณ์แบบนั้น ไม่ไปซ้ำเติมเค้าเหล่านั้น

ต้นหยง: คือแม้ว่าภาระความรับผิดชอบของฆราวาสจะยังมีอยู่ แต่การปฏิบัติธรรม เป็นเรื่องของใจ

คุณหมอมรธา: ค่ะ เราก็นำภาระของฆราวาสเหล่านี้ให้เป็นแบบทดสอบ แบบฝึกหัด

ต้นหยง: แบบนี้ถ้าเราทำงานเยอะๆ ก็ต้องคิดเยอะๆ ก็ไปอยู่ในโลกของความคิดสิ ค่ะ

คุณหมอมรธา: เราก็นำเรื่องที่เราจะวางแผนมาเป็นงานในปัจจุบันขณะนั้น หาข้อดี ข้อเสียต่างๆ ทำจนกระทั่งพอใจแล้วว่าแผนของเราครอบคลุมแล้ว คราวนี้ก็หยุด ไม่ต้องไปกังวล ฟุ้งซ่านไปในอดีตหรือ อนาคต อยู่กับปัจจุบัน ไม่ว่าจะทำงานทั้งทางโลกหรือทางธรรม เราก็นำหลักเดียวกันมาใช้ เพราะงานเป็นกริยา ถ้าสติเรา จดจ่ออยู่กับปัจจุบันแบบนี้ มันไม่ได้เป็นปัญหาเลยล่ะที่เราที่มีภาระหน้าที่ ว่าไปวัด ไม่ได้ เพราะตลอดเวลาที่เรทำงานเหมือนเราอยู่ในวัด คือกายและใจนี้

ต้นหยง: ก็คือสร้างเหตุแห่งความเพียร สันโดษในผลคือไม่คาดหวังผล เมื่อวันหนึ่งเราสะสมเหตุพร้อม เส้นทางพระนิพพานก็ไม่ไกลเกินเอื้อม เมื่อไม่หยุดเดิน เปรียบดังคนเดินทางไกล ที่ถ้าขยันเดินไปเรื่อยๆ วันหนึ่งก็ย่อมถึงเส้นชัยแบบนั้น หรือเปล่าคะ

คุณหมอมรธา: ใช่ค่ะ

ต้นหยง: เคยอ่านหนังสือธรรมะที่คุณหมอมรธาเขียนมาหลายเล่ม เช่น ผิว ความตายมาปรากฏ ที่เป็นหนังสือที่พิมพ์ขึ้นเพื่อเป็นประโยชน์และกำลังใจแก่ผู้ป่วยไข้ อยากจะขอให้เล่าเกี่ยวกับที่มา ของหนังสือดังกล่าวสักนิดคะ

คุณหมอมรธา: คือคนที่เป็นเจ้าภาพหาทุนพิมพ์เนี่ย เค้ารู้สึกว่าได้ฟังธรรมะเรื่องอื่นๆ มาเยอะแล้ว แต่เรื่องเกี่ยวกับความเจ็บ คนตาย คนป่วยยังไม่ค่อยมี ก็เลยทำให้มีเล่มนี้ขึ้นมาค่ะ

ต้นหยง: ถ้าในกรณีที่เรามีญาติหรือเพื่อนๆ ที่มีสุขภาพไม่แข็งแรงเจ็บป่วย สิ่งที่ดีที่สุดในการให้คำแนะนำช่วยเหลือพวกเขาที่มีอะไรบ้างคะ เช่นสุขภาพทางกายและจิตใจควบคู่กันไป เป็นต้น

คุณหมอมรธา: เริ่มต้นที่เรื่องใจก่อนนะคะ กายจะแข็งแรงหรือไม่ขึ้นอยู่กับใจ ถ้าใจมีหลักแล้ว กายก็จะมีเรี่ยวแรงขึ้นมา ถ้าเขารู้ว่าเขาไม่แข็งแรง เจ็บไข้ได้ป่วย ก็บอกเขาว่า การเจ็บไข้ได้ป่วยในครั้งนี้อาจจะเป็นครั้งสุดท้าย ถ้ามีอะไรที่ติดขัดอยากทำ ให้รีบทำให้หมด อย่านัดวันประกันพรุ่งไว้ ทีนี้พอเขาได้ทำภาระเหล่านั้นหมดแล้ว ใจจะรู้สึกสบายไม่กังวลกับอะไร ก็จะมาอยู่กับปัจจุบันได้ง่ายขึ้น

ต้นหยง: แล้วถ้าคนป่วยมีภาวะ เช่น มีลูกกะคะ

คุณหมอมรธา: ก็ต้องเชื่อในกรรมของพระพุทธเจ้าค่ะว่า ลูกก็มีกรรมที่ต้องกำพริ้ว ถ้าคนป่วยจะต้องตาย ของที่มีอยู่ก็มอบหมายและสอนให้ลูกดูแลเก็บรักษาให้ดี คือ ทำเท่าที่จะสามารถทำได้ ส่วนผลจะเป็นอย่างไร ก็ขึ้นอยู่กับบุญกรรมของเขา ถ้าเขาวางใจแบบนี้ได้ใจมั่นก็จะเบาขึ้น ถ้าโชคดี พอใจเบาขึ้น แทนที่จะตายก็กลับหาย ก็ถือว่าเป็นโบนัส ถ้าวางใจได้มีความสงบ อាកกรมักจะดีขึ้น ยกเว้นแต่กรณีที่สาเหตุจริงๆจนร่างกายไม่ไหว

ต้นหยง: คือคนป่วยต้องเชื่อในกรรมระดับหนึ่ง จึงจะวางใจได้

คุณหมอมรธา: ค่ะ แล้วก็ต้องพยายามคิดพิจารณาจนใจเห็นจริงในเรื่องของกรรมว่า ทำเหตุอย่างไรรู้ก็ต้องได้รับผลแบบนั้น ถ้าเคยไปทำให้ใครเจ็บไข้ได้ป่วย พิจารายังไงก็ต้องชดใช้ค่ะ

ต้นหยง: เราจะช่วยให้คนที่เจ็บป่วยนั้น เชื่อในเรื่องกรรมได้อย่างไรคะ

คุณหมอมรธา: ค่ะ ส่วนหนึ่งก็คือตัวเขาเอง เราอาจจะช่วยแผ่เมตตาให้เขา ตั้งจิตว่าเราปรารถนาดีกับเขา ถ้ามีอะไรที่เราเห็นว่าเป็นคุณเป็นประโยชน์กับเขา ขอให้เขาเปิดใจรับ ถ้าโชคดีอาจจะมิตัวอย่างที่ยกขึ้นมาไปกระทบใจเขา ทำให้เขาเกิดแรงบันดาลใจขึ้นมาว่า เรื่องของเขาไม่ได้หนักหนาไปกว่าคนอื่นเลย มีคนที่โชคร้ายเช่นกัน **ใจที่มั่นให้ มั่นนี้ถึงคนอื่น มั่นเบาขึ้นเยอะเลย** เมื่อก่อนนึกสงสารแต่ตัวเอง จนกลายเป็นความเรียกร้อง มากเข้าจนไม่มีใครอยากเข้าใกล้ แต่พอเริ่มต้นนี้ถึงคนอื่น จิตใจเขาจะอ่อนโยนขึ้น

ต้นหยง: ถ้ามีคนสนใจที่จะอ่านหนังสือหรือฟังซีดีของคุณหมอสามารถติดต่อได้ที่ไหนบ้างคะ

คุณหมอมรธา: สามารถดูได้ที่ท้ายเล่มหนังสือ เช่น อาจารย์ขวัญฤตา เกิดชูชื่น อติต อาจารย์ภาคิวิชาพยาบาลศาสตร์ โรงพยาบาลรามารามิบัติ เป็นต้น

ต้นหยง: การให้ธรรมชาติเปรียบเสมือนยาที่รักษาทางด้านจิตใจ แต่ในขณะที่เดียวกันก็มีเชื่อว่าทุกคนจะมีจิตใจที่เข้มแข็งในการยอมรับยาชม ในขณะที่ทราบว่าตัวเองกำลังเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ทราบว่าคุณหมอมีคำแนะนำอย่างไรบ้างคะ

คุณหมออมรา: ถ้าเกิดเขายังไม่ยอมรับนะคะ เราก็อาจจะป่วยเบนเหมือนในหนังสือ ผิว ความตายมาพราก ที่เล่าถึงอาจารย์ท่านหนึ่งว่าท่านเป็นมะเร็ง แต่ท่านไม่เคยปฏิบัติเลย เราก็พูดทำนองเช่นว่า สมบัติจะช่วยทำให้ใจคลายความเจ็บปวดจากโรคมะเร็งลงได้ เหมือนเป็นยาบรรเทาปวดตัวหนึ่ง ซึ่งก็พบว่าการทำสมาธิช่วยได้จริงๆ แต่ก่อนอาจารย์ท่านนี้ใช้ยาแก้ปวดจนคนรอบตัวกลัวว่ามันจะ over dose

ไม่ว่าอาจารย์ท่านนั้นจะทำสมาธิเพราะสาเหตุใดก็ตาม ผลก็ต้องเหมือนกันคือทำให้ใจอาจารย์ค่อยๆ เข้าใจ พอพูดถึงกรรมก็จะเข้าใจและนึกเชื่อมโยงเหตุการณ์ในชีวิตของอาจารย์ได้ว่า ที่อาจารย์เป็นมะเร็งแล้วมันกระจายไปในกระดูกซึ่งเจ็บปวดมากนั้น เป็นเพราะว่าสมัยเป็นเด็กอาจารย์ได้ชุกชุน ไปเอาเต่าเป็นๆ มาเผากับเพื่อน อาจารย์ก็เลยนึกออกกว่ากว่าเต่าจะตายมันจะเจ็บปวดและทรมานมากขนาดไหน เคยไปยิงหนังสือตีแม่กฟ่อนกเป็นๆ แล้วลูกนกก็หิวอยู่ในรัง เพราะพ่อแม่ตายไม่มีอาหาร ฯลฯ

พอเค้ายอมรับหลักธรรมในเรื่องของกรรม เพราะนึกถึงความเจ็บปวดของสัตว์ที่โดนทำร้ายเหล่านั้น จิตใจมันก็เบาลง คล้ายๆ พอใจสามารถยอมรับแล้วก็มีกำลังใจ มีความเพียรสู้กับความเจ็บป่วยของตน เพราะคิดว่าเคยไปทำกรรมกับสัตว์อื่นมาก่อนเช่นกัน

ต้นหยง: แล้วถ้าในกรณีที่น่าธรรมชาติมารักษาคนเจ็บ คนไข้ แล้วเขาก็ยังมีกรรมที่ต้องตาย ข้อดีจากการนำธรรมชาติมาเยียวยา ก่อนที่วิญญาณจะจากไปนั้น มีอย่างไรบ้างคะ คุณหมอ ขอถามในฐานะที่คุณหมอเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในด้านนี้ ในฐานะแพทย์ และในฐานะกัลยาณธรรมท่านหนึ่ง

คุณหมออมรา: ให้เขาเข้าใจว่าใจดวงนี้ไม่ตาย ไม่เหมือนร่างกายที่พอหมดลมหายใจ แล้วก็เน่าเปื่อยสลายไป ใจเป็นพลัง ซึ่งพิสูจน์ได้ในวงการจิตแพทย์สมัยใหม่ พอเขา

เชื่อว่าใจนี้ไม่ตาย จะทำให้อยากเตรียมเสียบึงในการเกิดใหม่ เพื่อที่จะไปดี แทนที่จะทุกซึกจะจะไม่เจอกันอีกแล้ว

ต้นหยง: เหมือนกับได้กำลังใจว่าเดี๋ยวก็จะได้มาเจอกันใหม่อีกนะคะ

คุณหมอมรธา: ค่ะ แล้วก็ไม่ได้กลัว ไม่ได้รู้สึกถึงความตายเหมือนกับการขาดทุน ล้มละลายแต่อย่างใด เหมือนกับว่าพอเราเหนื่อยมากๆ ก็เข้านอนแล้วหลับไป เดี่ยวพรุ่งนี้ก็ตื่นขึ้นมาอีก

ต้นหยง: ก็คือไม่ควรประมาทในขณะที่ยังมีร่างกายแข็งแรง ยังไม่เจ็บป่วย ยังหนุ่ม ยังสาวแบบนั้นหรือเปล่าคะ

คุณหมอมรธา: ค่ะ เราก็คงจะหาภูมิคุ้มกันไว้ ยิ่งถ้าฝึกให้ตั้งแต่เด็กเล็กเท่าไร ได้ก็ยิ่งเป็นของดี เพราะจะซึมซับเป็นอุปนิสัย คำก็จะทำเป็นอัตโนมัติ ไม่ต้องมาบ่นว่าถึงเวลาต้องนั่งสมาธิอีกแล้วเหอ

ต้นหยง: เคยอ่านที่คุณหมอเขียนในหนังสือว่า “สิ่งหนึ่งที่เป็นปัญหามากคือ เวทนา ความเจ็บปวด ถ้าคนไข้เป็นมะเร็ง ความเจ็บปวดจะเป็นเรื่องใหญ่ ที่คนไข้ประท้วงว่า มันดูใจไม่ไหว เพราะเห็นแต่ปวดทำเดียว เราก็ลอบว่า ตรงนี้แหละสำคัญที่สุด ถ้าเราไปยึดว่าความปวดเป็นตัวเราแล้วละก็ ใจก็จะจมมิด อยู่ในความปวด จนไม่มีทางช่วยตัวเองได้ เวลาที่ใจจะเปลี่ยนภพ มันก็เหมือนเรากำลังออกเดินทาง” อยากให้ช่วยเล่าถึงตรงนี้สักนิดค่ะ ว่ามองอย่างไร เวทนา ความเจ็บปวดจึงไม่ใช่เราได้คะ

คุณหมอมรธา: เช่นกรณีนั่งดูฟุตบอลในทีวีแล้วกำลังเข้าด้ายเข้าเข็ม แล้วอยากจะเข้าห้องน้ำกระแทกหัน แต่แล้วก็เพลินสามารถนั่งดูต่อได้อีก ๓๐ นาที หรือนั่งแล้วขาเป็นเหน็บ จะขยับเท้า แต่ก็กลัวว่าของนั้นจะเสีย ก็เลยทนนั่งไปได้ต่ออีก แล้วก็เพลินจนลืมความข้านั้นไป พระพุทธเจ้าตรัสว่าของทุกอย่างในโลกนี้ ตกอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มันไม่มีอะไรหรอกค่ะที่คงที่อยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้นความเจ็บของเราก็คงเช่นกัน ถ้าเราเพลินมันก็หายไป แล้วเดี๋ยวมันก็เกิดขึ้นมาใหม่ ความปวดไม่มีตัวตนเป็นสาระแก่นสาร เพราะเดี๋ยวก็หาย

เดี๋ยวกี้มี เพราะฉะนั้น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่เราพิจารณาอยู่เนี่ย จะเป็นคาถาหนึ่งที่ช่วยให้เราเห็นว่า เวทนาไม่ใช่เรื่องใหญ่จนเราต้องไปกลัวจนฝ่อ พอเราเริ่มเห็นแบบนี้ว่า ถ้าเราไปฝ่อกับความปวดแล้วตายในขณะนั้น เราไปไม่ตีหรือก แต่ถ้าเรามีสติ เรามองปวดได้ ใจก็จะเป็นอิสระ มีสติรู้อยู่ ทำให้เห็นตามความเป็นจริงในการเดินทางต่อถ้าจิตจะดับในขณะนั้น

ต้นหยง: อย่างน้อยมีความเจ็บปวดแต่เราก็มีสติรับรู้อยู่ แบบนั้นหรือคะ

คุณหมอมรธา: มันปวดอยู่ตรงร่างกายแต่มันไม่ได้ปวดที่จิตใจ ถ้ามีสติตอนจิตกำลังจะดับ อย่างน้อยก็แน่ใจได้ว่าจะเกิดมาเป็นมนุษย์อีก

ต้นหยง: ที่คุณหมอเปรียบว่าในเวลาที่เราจะเปลี่ยนภพ ก็เหมือนช่วงเวลาที่กำลังจะออกเดินทาง อยากให้ช่วยขยายตรงนี้อีกสักนิดคะ

คุณหมอมรธา: ถ้าเราออกเดินทางเวลาโพล้เพล้ จะสว่างก็ไม่สว่าง จะมืดก็ไม่มืด มองอะไรก็ไม่ถนัด ยิ่งใจของเราตื่นกลัว หวาดหวั่น มันก็เหมือนฝนตั้งเค้าทะมึน มีลมพายุ ดีไม่ดี มีทั้งฟ้าแลบ ฟ้าร้อง ฟ้าผ่า และฝนกระหน่ำลงมา จนเราเปียกปอน ลื่นล้มลงไปไหลม ในร่องที่มองไม่เห็น แข็งขาหัก เดินต่อไปไม่ได้ เมื่อจะเดินทางอย่างน้อยที่สุดต้องมีไฟฉาย คือ สติปัญญาอยู่กับใจ ให้เราเห็นหนทาง ถ้าเตรียมสติปัญญาของเราพร้อม ก็เหมือนเราออกเดินทางเวลาที่ท้องฟ้าแจ่มใส มองเห็นทางชัดเจน

ต้นหยง: ก็คือเตรียมพร้อมสติปัญญาของใจในการสู้กับโรคร้าย ความเจ็บปวด ความตาย ด้วยการเจริญสติภาวนานั้นเอง แล้วประโยชน์ของการฝึกภาวนามีอย่างไรบ้างคะ

คุณหมอมรธา: สามารถเลือกแดนเกิดในถิ่นที่สมควร ได้รู้จักพระพุทธศาสนา มีผู้อบรมบ่มนิสัยของเราให้เป็นผู้มีคุณธรรมความดี มีอริยทรัพย์เลี้ยงตัว ภูษชาติที่ไปเกิดแต่ละครั้ง ก็เป็นมรรคให้เราชวนช่วยตัวเองปลดหนี้เก่า ขณะเดียวกันก็ยุติการสร้างหนี้ใหม่ ผลที่สุดก็เป็นไทแก่ตัว

ต้นหยง: อนุโมทนากับคำตอบของคุณหมอด้วยค่ะ ความสำคัญของการฝึกอบรมใจให้มีสติ มีปัญญาในระยะที่จะสิ้นลมก็เพื่อที่จะคุ้มครองใจไปอุบัติในสถานที่อันเหมาะสม จะได้เป็นผู้มีสัมมาทิฐิระหว่างที่ยังอยู่ในวิภวภูตรูปพระนิพพานในวันข้างหน้านั่นเอง แล้วที่ว่า การแก้ปัญหาที่ตรงเป้า คือการแก้ไขที่ตนเอง ปรับทิศทางให้ถูกต้อง ด้วยการมองเข้าตน พิจารณาตน ช่วยขยายความสัณนิทระ

คุณหมอมรธา: เวลาที่มีปัญหาเกิดขึ้น ปกติเราจะส่งออกนอก ดำหนีไปข้างนอก ซึ่งมันไม่เป็นการแก้ปัญหา เราไปแก้เขาไม่ได้ เช่น เขามีตำแหน่งหน้าที่มากกว่า เขาก็อาจจะเยาะเย้ยเพิ่มไปอีก แต่ถ้าเรามองที่ตัวเองพิจารณาตัวเอง พิจารณาอย่างแยบคายที่ตนเอง เราก็มองเห็นช่องทางในการแก้ไขปรับปรุงตนได้

ต้นหยง: แล้วที่ว่า สิ่งทั้งปวงมาแต่เหตุ ตรงนี้อยากขอความคิดเห็นของคุณหมอสัณนิทระ

คุณหมอมรธา: สิ่งทั้งปวงมาแต่เหตุ เช่นถ้าเราเอาเม็ดมะม่วงใส่ลงไปในดิน เหตุคือเม็ดมะม่วง ผลก็คือต้นมะม่วง ถ้าเราเอาผลชมพูมาปลูก เราก็ได้ต้นชมพู จะได้ต้นมะม่วงคงไม่ได้ ถ้าเราแก้ไขเหตุของเราให้ตรงกันผลก็จะเป็นดังนั้น

ต้นหยง: ก็คือผลจะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับการสร้างเหตุอันเหมาะสมนั่นเอง แล้วที่คุณหมอได้เคยกล่าวในหนังสือ “ทางแก้ไขจุดบอดของใจ” ว่า ปกติถ้ารักชาติอย่างเดียว ใจยังไม่มีภูมิคุ้มกันพอ มีเบญจศีลก็ต้องมีเบญจธรรมด้วย ช่วยขยายความสัณนิทระ

คุณหมอมรธา: คือศีลเป็นข้อห้ามอย่างเดียว บางทีการห้ามๆไปหมดทุกอย่าง ใจก็เกิดอาการเครียดว่าอันนี้ก็ห้ามทำ อันนั้นก็ทำไม่ได้ แต่ถ้าเรามีเบญจธรรม เช่น ให้ความเมตตาต่อสัตว์อื่นว่าเค้าก็รักชีวิตเช่นเดียวกัน เค้าไม่มีสติปัญญาดั่งมนุษย์เรา ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกว่าสัตว์เหล่านั้นก็เป็นเพื่อนร่วมทุกข์เหมือนกับเรา และสงสารเมตตาเค้า เบญจธรรม คือธรรมะที่เป็นข้อเสริม เช่นห้ามไม่ให้ฆ่าสัตว์ ก็คือให้มีเมตตา ห้ามไม่ให้พูดปด ก็คือให้มีสัจจะ ห้ามไม่ให้ไปผิดศีลในภรรยาสามีคนอื่น ก็คือให้เรามองแต่คุณงามความดีของคู่ครองตน จนเห็นว่าไม่มีใครที่ดีไปกว่าคู่ครองของตน ไม่ให้ดื่มสุราของมึนเมา ก็คือให้มีสติไม่ประมาท เป็นต้น

คือศีลเป็นข้อห้าม ธรรมะเป็นข้อเสริม คล้ายๆเป็นน้ำมันหล่อลื่นให้ใจเป็นปกติ

ต้นหยง: ก็คือเบญจธรรมจะช่วยทำให้จิตใจเรามีความนุ่มนวลมากขึ้น ท้ายนี้ อยากรจะขอพรจากคุณหมอ ฝากอะไรกับท่านผู้อ่านสักนิดค่ะ

คุณหมอมรธา: เราดูแลร่างกายของเรามากแล้ว แต่เราได้อาหารใจ คือความเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่อีกุลกันบ้างหรือเปล่า ให้ที่พักที่ตีคือ สมานิสติสัมปชัญญะ เพื่อใจจะเป็นสุข มีวิหารธรรม มีธรรมะเป็นที่อยู่เครื่องอยู่ของใจ เพื่อที่จะบังแดดบังฝนให้เรา

ต้นหยง: ต้องขอขอบพระคุณคุณหมอมรธา มลิลามากเลยคะ สำหรับธรรมะที่งดงามที่ได้เมตตาแบ่งปันให้กับพวกเรากัน ก่อนจากกันวันนี้ต้นหยงก็มีบทกลอนจากหนังสือปัจจุบันจิต ของคุณหมอมรธา มลิลาค่ะ

“ตัวอยู่ตรงไหน ใจอยู่ตรงนั้น
เป็นหนึ่งเดียวกัน เป็นใจปัจจุบัน
เป็นความจริง ไม่ตะครุบเงา
พุ่งชานไปในอดีต ปรงคิดไปในอนาคต
รับข้อมูล ผัสสะที่มารกระทบ
ได้เที่ยงตรง เต็มเม็ดเต็มหน่วย
การแก้ปัญหา ก็ตีวิเศษถูกต้อง”

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 หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่หน้าประทับใจ 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 สาระน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คนทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับ ผู้อ่าน จากมุมมองต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้ ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

กติกา:

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



๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

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

๒.๑ ตรวจสอบคำถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทาน ให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์ เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่าน สายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบ ได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

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

๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย

เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่ สอดคล้องกัน ขอให้ใช้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้ นะคะ

▶ เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมาย ตกใจ (!)

เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหรือ? ฉันท นึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”

▶ การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่

สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ (Enter) เพื่อ ตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรวบคำอัตโนมัติของ โปรแกรมคอมพิวเตอร์ อยากรู้ให้ช่วยดูการตัด คำด้วยนะคะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่าน ได้ลื่น ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัด ใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่ จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกระทบ ข้อความนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่า ผลกระทบข้อความนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)

หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้คะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

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

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับจีน งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์ กวีกรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสักนิดนะคะว่า บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่น กันคะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

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 อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กันลงมา ยาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

๓.๑ กระดานส่งบทความ

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

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

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพพระธรรม) เทพธิดาโรงทาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย satima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงานได้เร็วขึ้นค่ะ

๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

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

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยให้ประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

๔. ส่งแล้วจะได้ลงหรือไม่

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/>