ธรรมะใกล้ตัว
dharma at hand

Free Online Magazine
ฉบับที่ ๐๒๗
๑๙ ต.ค. ๕๐

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

http://dungtrin.com/dharmaathand/

ไดอารี่หมอดู
ผลวิบากของการผิดศีลข้อสาม ทั้งในอดีตและปัจจุบันชาติเป็นอย่างไร ติดตามได้ใน **ความรักสีม่วง**
หน้า ๒๙

สัพเพเหระธรรม
ก้าวแรกของการทำทานเล็กๆ สามารถขยายต่อได้ยิ่งใหญ่เพียงใด หาคำตอบได้ในสัพเพเหระฯ ฉบับนี้
หน้า ๓๙

เรื่องสั้นอิงธรรมะ
มาฟังเรื่องสั้นอิงประสบการณ์จริง ที่ให้แง่คิดสะกิดใจถึงกรรมวิบาก ใน **ในสายน้ำ**
หน้า ๖๘

ธรรมะจาก**พระผู้รู้** ๑๐

มหาสติปัฏฐานสูตร ๒๑

ไดอาริ่**หมอดู** ๒๙

กวีธรรม ๓๓
- สิวลำบาก - อย่ารอช้า
- คำเย็น - ต้นยาง
- ดอกสร้อยร้อยผกา (- ดอกสาละ - ดอกฟ้าประดิษฐ์)

คำคมชวนคิด ๓๗

สัพเพเหระธรรม ๓๙
- เมื่อฉันเริ่มต้นทำทานด้วยเงินเพียง ๒ บาท

ธรรมะจาก**คนสู้กิเลส** ๔๓
- จดหมายจากภูผาเหล็ก ฉบับที่ ๑๘

ของฝาก**จากหมอ** ๔๙
- กำแพงใจ

แง่คิด**จากหนัง** ๕๔
- 200 Pounds Beauty – อยากสวย...(มีอะไรมั้ย)
- The Devil Wears Prada – แบรนด์เนม หรือแบกะดิน

เรื่องสั้นอิงธรรมะ ๖๘
- ในสายน้ำ

ธรรมะใกล้ตัว
dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรันย์ ไมตรีเวช

หัวหน้าบรรณาธิการ
จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์
ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรืองมา
เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว: อนัญญา เรืองมา
เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรืองมา
ไดอารี่หมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ
กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
สัพเพเหระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู
ธรรมะจากคนสู้กิเลส: พราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค
ของฝากจากหมอ: พริม ทัพวงศ์
แง่คิดจากหนัง: เกสรา เติมสินวาณิช
นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วอง
เที่ยววัด: เกสรา เติมสินวาณิช
ธรรมะปฏิบัติ: ชนินทร์ อารีหนู
ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: ศดานันท์ จารุพูนผล

กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฎารักษ์ กานต์พัทธ์ รัชพันธุ์ • จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ ชนินทร์ อารีหนู • ณัฐชญา บุญมานันท์ ณัฐธีรา ปนิทานเต • ณัฐพร สกุลอุทัยศักดิ์ ปรียาภรณ์ เจริญบุตร • ปิยมงคล โชติกเสถียร พราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา โตวิวิชญ์ พิทา จารุพูนผล • พีรยสถ์ อุบลวัตร มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี วิมล ถาวรวิภาส • วิมุตติยา นิวาดังบงกช ศดานัน จารุพูนผล • ศศิธร ศิวะนันทากรณ์ ศิราภรณ์ อภิรัฐ • สมเจตน์ ศฤงคารรัตนะ สาริณี สาณะเสน • สิทธินันท์ ชนะรัตน์ สุปราณี วอง • อนัญญ์อร ยิ่งชล อนัญญา เรืองมา • อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์ อัจจนา ผลานุวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์
ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา
ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตนะ ไพลิน ลายสนิทเสรีกุล • กฤษฎ์ อักษรวงศ์
ฝ่ายสื่อ Word: พีรยสถ์ อุบลวัตร
ฝ่ายสื่อ PDF: บุณยศักดิ์ ธีรวงศ์กิจ เกียรติภูมิ จารุเสน โยธิน • มรกตอัมพร วรรณรักษ์ ปัญจชวพร
ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตนะ

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้
ในรูปแบบ **เสียงอ่าน** • **Word**

สวัสดีค่ะ

ช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมานี้ สำหรับแวดวงชาวพุทธบ้านเรา
คงไม่มีข่าวไหนอยู่ในความสนใจและเป็นที่อาลัยของหลาย ๆ คนเท่ากับข่าวการจากไป
ของท่านหลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ วัดชลประทานรังสฤษฎ์ แล้วนะคะ
ทีมงานก็ขอร่วมกราบไว้อาลัยแด่หลวงพ่อปัญญามา ณ ที่นี้ด้วยเช่นกันนะคะ _/|_

เฮ้อ... ตอนแรกนึกว่าฉบับนี้จะไม่ได้มาเขียนทักทายคุณผู้อ่านเหมือนเคยแล้วซิคะ
เพราะมัวแต่ไปเสียสตางค์นอนห้องแอร์ ที่มีคนคอยดูแลเช้าสายบ่ายเย็นอยู่หลายคืน :)
...โรงพยาบาลน่ะค่ะ ความไม่เที่ยงของกายแสดงให้เห็นแบบจู่โจมตั้งตัวกันไม่ทันทีเดียว

คุณหมอวินิจฉัยว่าเป็น “กรวยไตอักเสบ” อันมีเหตุมาจากนิสัยไม่ดีส่วนตัว คือ
เป็นโรคชอบอั้นปัสสาวะน่ะค่ะ เชื้อโรคไม่รู้จะไปไหน สบโอกาสเลยย้อนกลับขึ้นไปทางไต
เพิ่งดีใจมาหมาด ๆ นะคะว่า ไปวัดการเผาผลาญของร่างกายแล้วเทียบเท่าคนอายุสิบเก้า
คล้อยหลังมาไม่กี่วัน อาการแทบจะเหมือนคนอายุเก้าสิบ ช่วยเหลือดูแลตัวเองไม่ได้เลย
ไข้สูง หนาวจัด ตัวสั่นริก ๆ เจ็บบริเวณไต
และกินอะไรร่างกายจะสำรอกออกหมดโดยสิ้นเชิง

รู้ตัวเลยค่ะว่า ถ้าสี่วันที่โรงพยาบาล
คือข้อสอบภาคสนามชุดใหญ่ของการเจริญสติภาวนา
ก็เอาเอฟไปตั้งแต่ข้อสอบยังแจกไม่ทันเสร็จเลย

ที่ครูบาอาจารย์ท่านสอนให้คอยรู้สึกตัวนั้น มีแต่ความคิดแวบผ่านเข้ามาอย่างบางเบาว่า
โอย ทรมานจังเลย ก็รู้ว่าทรมาน ไม่ชอบเลย ก็รู้ว่าไม่ชอบเลย ฯลฯ
แต่ก็ทราบว่า มันไม่ใช่การระลึกรู้สภาวะที่เกิดขึ้นอย่างเป็นกลางหรอกค่ะ
มีแต่ฟุ้งซ่านทรมานไปกับการป่วยไข้ แล้วก็ไม่มีกะจิตกะใจจะไปทำอะไรอย่างอื่นเอาจริง ๆ

หากเปรียบจิตของผู้ที่ภาวนาดีแล้วเสมือนปรากฏการณ์น้ำกลิ้งบนใบบัว
ซึ่งหยดน้ำนั้นทำได้เพียงตกกระทบบนพื้นผิวของใบ
และชำระล้างคราบฝุ่นสกปรกออกไปพร้อมกับน้ำแต่ละหยด
โดยที่หยดน้ำนั้นไม่สามารถจะซึมผ่านเข้าไปถึงเนื้อใบได้สักนิดเดียว
จิตใจตัวเองในช่วงนั้น ก็คงเหมือนฟองน้ำชุ่ม ๆ ก้อนหนึ่ง
ที่น้ำทุกหยดทุกเม็ดที่ตกกระทบ จะถูกซึมซับเข้าไปในเนื้อใยจนชุ่มและอุ้มไว้จนเต็ม
เปียกชื้นอยู่ตลอดเวลา พร้อมจะเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรคชั้นดีต่อไป

หลายคนอาจจะยังไม่เห็นคุณค่าว่า แล้วเราจะต้องมาหัดเจริญสติรู้สึกตัวกันทำไม
เชื่อไหมล่ะคะว่า ถ้าเราคอยระลึกรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับกายกับใจตามจริงได้เป็นปกติเรื่อย ๆ
เราจะมีชีวิตอยู่บนโลกตามเดิม รับรู้สิ่งที่มากระทบเราเหมือนเดิม
แต่... เราจะมีอิสระ และเป็นอิสระจากความทุกข์ได้เหมือนใบบัวกับน้ำกลิ้งนี่แหละค่ะ
แม้แต่อาการป่วยทางกาย ก็จะไม่ทำให้เราต้องทุกข์ทางใจตามไปด้วยเลย

ตอนป่วยซมไข้ โดยเฉพาะคืนแรกที่สำรอกแทบจะทุกชั่วโมงจนไม่ได้นอนตลอดคืนนั้น
ทรมานเสียจนรู้สึกเห็นคุณค่าของชีวิตที่เหลือขึ้นมาจริง ๆ ค่ะ...
ถ้าตายไปเสียตอนนั้น คงไม่มีอะไรน่าเสียดายไปกว่า
การที่ได้เจอแผนที่พ้นทุกข์ของพระพุทธเจ้าแล้ว มีครูบาอาจารย์ชี้แนะให้แล้ว
แต่ความจริงอันประเสริฐที่พระพุทธเจ้าค้นพบ เรายังมิได้ทำให้แจ้งแก่ใจของเราเลย

นึกไปว่า ถ้าตายไปตอนนั้น แล้วสมมติว่าเกิดใหม่ยังโชคดีได้เป็นมนุษย์
ก็คงต้องไปผ่านกระบวนการของความไร้เดียงสา หัดเขียน ก. กา ศึกษาวิชาความรู้
พร้อมกับเผลอทำดีชั่วอย่างไม่รู้อีโหน่อีเหน่อีกหลายสิบปีอย่างน่าเบื่อหน่าย
ไม่รู้ต้องใช้เวลากี่สิบปีจึงจะได้เจอธรรมะของพระพุทธเจ้าอีกครั้ง
แค่คิดก็เหนื่อยแล้ว... ขนาดยังไม่ได้นึกไปถึงสังสารวัฏอันยาวนานขนาดนั้นเลยนะคะ

โชคดีที่วันนี้เรายังมีเวลาที่เหลือของชีวิต...
โชคดีที่วันนี้เรายังมีลมหายใจให้ระลึกรู้ ยังมีประสาทสัมผัสให้รู้เท้าที่แตะกระทบพื้นโลก
ยังมีศักยภาพของความเป็นมนุษย์อย่างเต็มเปี่ยมที่สามารถจะใช้ทำอะไรก็ได้
ใช้ร่างกายและจิตใจที่ยังดีอยู่นี้ให้เป็นประโยชน์กันเสียตั้งแต่วันนี้เถอะนะคะ
เพราะวันที่เราอาจล้มเข้าโรงพยาบาล หรือกระทั่งเข้าโลงนั้น ไม่อาจคาดเดาได้จริง ๆ

หลังจากออกจากโรงพยาบาลไปหนึ่งวัน คุณหมอนัดให้กลับมานอนให้ยาอีกครั้ง
พยาบาลให้ยาฆ่าเชื้อโดยเดินยาผ่านเข้าเส้นเลือดด้วยความเร็ว ๒๐ มิลลิลิตร ต่อชั่วโมง
เจ็บจี๊ดเป็นระยะที่หลังมือซ้าย... แต่ต้องอดทน พยาบาลบอกไว้แล้ว ครึ่งชั่วโมงถึงจะเสร็จ
แต่อย่างน้อย เมื่อร่างกายดีขึ้นบ้างแล้ว จิตใจปลอดโปร่งขึ้น สติก็แข็งแรงขึ้นกว่าเดิม
ก็นอนเคาะนิ้วขยับกายไปพลาง เผลอไปคิดก็รู้ว่าเผลอไปคิด เจ็บก็รู้ว่าเจ็บไปเรื่อย ๆ

พอดีห้องที่นอนให้ยานั้นเป็นห้องไอซียูค่ะ เลยพลอยได้ยินบรรยากาศรอบ ๆ ที่ไม่ได้มีแต่เรา
มีคุณลุงเข้ามาคนหนึ่ง ไม่รู้เป็นอะไร ได้ยินแต่เสียงพยาบาลพูดกันวุ่นวาย ๆ อยู่อีกฟาก
สักครู่ ก็มีคุณป้าอีกคน คราวนี้เสียงดังชัดเจน หกล้มเข่าแตก โอดโอยอยู่เตียงติดกันหลังม่าน
ทั้งหมอทั้งพยาบาล ให้กำลังใจแกมขู่ให้ทำตามที่หมอบอกหน่อย มีเสียงวุ่นวาย ๆ เป็นระยะ
ใจพลอยคิดไปว่า น่าสงสารจังเลย... อยากช่วยให้คนเหล่านี้ไม่ต้องทรมานแบบนี้
แล้วก็คิดได้ว่า เป็นไปไม่ได้หรอก **ในเมื่อทุกอย่างอยู่ใต้กฎของการเสื่อมอยู่ตลอดเวลา**

นอนมองเพดาน.... รู้สึกชีวิตช่างเป็นทุกข์เสียจริง
ใจแวบกลับไปนึกถึงคำพูดและน้ำเสียงอันเปี่ยมด้วยเมตตาของหลวงพ่อปราโมทย์
มีครั้งหนึ่ง ที่ท่านเทศน์ให้ฟังถึง **“บ้านที่แท้จริง”** จำคำพูดท่านไม่ได้ชัดเจนหรอกค่ะ
แต่จำความรู้สึกวันนั้นได้ชัดเจน ท่านพูดราวกับว่า เราต่างเหมือนเด็กหลงทาง ที่หาบ้านไม่เจอ
แต่เมื่อวันหนึ่งที่เราเจอบ้านที่แท้จริงแล้ว ณ ที่นั้น จะอบอุ่นเป็นสุขอย่างมาก
เหมือนมีพ่อมีแม่อยู่พร้อมหน้า เป็นความอบอุ่นที่ไม่มีที่ไหนเสมอเหมือน
น้ำตาซึมทั้งยังลืมตา... **อยากมีวันนั้น... อยากกลับไปให้เจอบ้านที่แท้จริง...**

เรียนรู้ที่จะดูแลรักษาใจแล้ว ก็อย่าลืมรักษากายกันด้วยนะคะ :)
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เลือกทานอาหารสักนิด
พักผ่อนให้เพียงพอ ตามสูตรคลาสสิกนี่แหละ
และโดยเฉพาะสาว ๆ ออฟฟิศ ห้ามกลั้นปัสสาวะกันเป็นอันขาดเลยนะคะ
เขาบอกว่าผู้หญิงเป็นกันมากเลยทีเดียว ไตเสียขึ้นมาแล้วทีนี้เอาคืนไม่ได้แล้วจริง ๆ
ร่างกายนี่นะคะ ถ้าดูแลดี ๆ ที่ป่วยอยู่ก็ *หายได้*
แต่ถ้าประมาท ไม่เป็นอะไรก็ *ตายได้* เหมือนกัน
ยังนึกอยู่ว่า ที่เป็นนี่ก็เพราะเรามัวแต่จมกับงาน
และมองการกลั้นแต่ละครั้งเป็นเรื่องเล็กน้อย

ไม่รู้เลยว่า มันสะสมมาเป็นระยะเวลานานเท่าไหร่แล้ว รู้ตัวอีกทีก็เล่นงานเสียโทรมกาย
อย่าประมาทแม้เรื่องเล็กน้อยในชีวิตเชียวนะคะ ไม่ว่าจะเรื่องอะไรก็ตาม

มีสำนวนฝรั่งอันหนึ่งเขาพูดไว้ว่า **“Practice makes perfect”**
แล้วก็เคยได้ยินคนไปต่อท้ายไว้ค่ะว่า **“...so be careful what you are practicing”**
พูดง่าย ๆ ว่า การฝึกฝนทำอะไรบ่อย ๆ จะทำให้ผลลัพธ์ของมันยิ่งสมบูรณ์แบบเต็มขั้น
...เพราะฉะนั้น จงระวังเอาไว้ก็แล้วกัน ว่าวันนี้คุณกำลังฝึกฝนทำอะไรอยู่

สะอึกเลยค่ะ... สำนวนนี้ ไม่ได้หยิบยกมาพูดถึงเฉพาะการดูแลรักษาร่างกายนะคะ
แต่การใช้ชีวิตทั้งหมดของเราเลยทีเดียว ทั้งกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม
ถ้าประมาทแม้อกุศลกรรมเล็กน้อย ก็ระวังไว้ได้เลยว่า วันหนึ่งมันจะเป็นอกุศลกรรมเต็มขั้น
และเช่นกัน ถ้า “Practice” นั้นคือการเจริญสติแบบสะสมเล็กสะสมน้อยตามกำลังไปทุกวัน ๆ
ผลก็คือ สัมมาสติที่งอกงามไพบูลย์ และความสุขจากภายใน ก็ย่อมรออยู่เบื้องหน้าค่ะ :)

สำหรับใครที่เป็นแฟนหนังสือของคุณดังตฤณ
ตอนนี้ **หนังสือการ์ตูนจากนวนิยายเรื่อง กรรมพยากรณ์ ตอน เลือกเกิดใหม่**
ก็ได้เปิดตัวอย่างเป็นทางการไปเรียบร้อยแล้วนะคะ เมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๑๑ ต.ค. ที่ผ่านมา
เล่มนี้เป็นเพียงเล่มแรกเท่านั้นค่ะ กว่าจะจบซีรี่ส์ ยังต้องรอกันอีก ๓ เล่มนะคะ :)

ไม่รู้ว่าหนังสือจะเดินทางไปถึงร้านหนังสือใกล้บ้านคุณผู้อ่านทั่วประเทศเมื่อไหร่
เอาปกหนังสือมาฝากเป็นน้ำจิ้มไปพลางก่อนก็แล้วกันนะคะ :)

กรรมพยากรณ์ ตอน เลือกเกิดใหม่ (เล่ม ๑)

จำนวนหน้า / ประเภทปก: ๑๒๘ หน้า / ปกอ่อน
น้ำหนัก: ๐.๓ กิโลกรัม
ขนาด: ๑๔.๕ x ๒๑ เซนติเมตร
สำนักพิมพ์: ดีเอ็มจี
ราคาปก: ๑๐๐ บาท

และสำหรับใครที่อยากได้ลายเซ็นของคุณดังตฤณด้วยตัวเองกับมือ
ก็อย่าลืมนะคะ **วันเสาร์ที่ ๒๐ ตุลาคมนี้** ตั้งแต่เวลา **๑๓.๐๐ น.** เป็นต้นไป
ในงานมหกรรมหนังสือแห่งชาติ ที่ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์
คุณดังตฤณจะไปประจำอยู่ที่บูธของ **สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี บูธ H16 เพลนนารี่ฮอลล์** ค่ะ

นอกจากนี้ ถ้าใครได้ไปเดินที่งานแล้ว ก็ขอแนะนำให้แวะที่บูธของ **บ้านอารีย์** ด้วยนะคะ
บูธนี้เขามาแปลกกว่าใครเพื่อนค่ะ เพราะใคร ๆ เขาก็เช่าบูธมาขายหนังสือกัน
แต่เจ้านี้ เขานำหนังสือและซีดีธรรมะดี ๆ มาช่วยเผยแพร่ให้คนในวงกว้างกันฟรี ๆ ค่ะ
แถมคนที่มาแจกนี่ก็อาสาสมัครผลัดเปลี่ยนกันทั้งนั้น (มีทีมงานเรากันหลายคนด้วยนะคะ) :)
อาจจะมีหนังสือหรือซีดีดี ๆ ที่คุณผู้อ่านอาจจะยังไม่เคยได้อ่านได้ฟังกันก็ได้นะคะ
ก็ลองแวะไปเยี่ยมชมกันได้ที่บูธ **นวนิยายบางกอก บูธ L05 เพลนนารี่ฮอลล์** ค่ะ
เท่าที่เคยไปมา คนอาจจะเยอะสักนิด ยังไงก็ช่วยกันทำตามกติกาการแจกของบูธ
เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยกันสักนิดก็แล้วกันนะคะ :)

สำหรับฉบับนี้... *คุณศิราภรณ์ อภิรัฐ* ส่ง “เรื่องสั้นอิงธรรมะ” เรื่อง **ในสายน้ำ**
มาให้ได้อ่านกันเพลิน ๆ พร้อมกับแง่มุมที่ชวนฉุกคิดทางธรรมค่ะ
บางครั้ง ชีวิตจริงก็เหมือนอิงนิยาย แต่บางครั้ง ก็นิยายนั่นเองที่สะท้อนจากความจริง
เรื่องเล่าของเธอคงทำให้คุณผู้อ่านไม่ประมาทดูดายแม้กับกรรมที่ดูเพียงเล็กน้อยกันนะคะ

จบแล้วยังมีเรื่องน่ารัก ๆ อีกเรื่องใน “สัพเพเหระธรรม”
กับชื่อตอนที่ว่า **เมื่อฉันเริ่มต้นทำทานด้วยเงินเพียง ๒ บาท**
๒ บาทในก้าวแรก นำไปสู่ความสุขใจที่ขยายผลกับคนรอบตัวได้แค่ไหน
คุณ Jigsaw of destiny จะมาเล่าเรื่องราวน่ารัก ๆ ของเธอให้เราฟังกันค่ะ

ใครที่ติดใจคอลัมน์ “ของฝากจากหมอ” ฉบับนี้คงไม่ผิดหวังเช่นเคย
คุณหมอพิมพการัง หยิบเรื่องราวของ **กำแพงใจ** มาเล่าผ่านความจริง
อันยากจะยอมรับสำหรับคนคนหนึ่งที่เป็นผู้รับข่าวร้าย
แต่แม้กระนั้น เราทุกคนก็เป็นผู้รับทั้งข่าวดีข่าวร้ายอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน
อยู่ที่ว่าใจเรานั้น ยอมรับ สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงได้แค่ไหน
ยิ่งเปิด *กำแพงใจ* ยอมรับความจริงได้เท่าไหร่ ทุกข์ในใจก็ย่อมน้อยลง

ปิดท้ายด้วยหนังน่าดู และข้อคิดน่าฟัง จาก *คุณชลนิล* เช่นเคย
ใน “แง่คิดจากหนัง” ซึ่งฉบับนี้ มาแบบเอาใจคุณผู้หญิงกันสักนิด
กับสองเรื่อง สองสัญชาติ ที่มีธีมที่น่าสนใจไม่แพ้กัน
เรื่องแรก **200 Pounds Beauty – อยากสวย...(มีอะไรมั้ย)**
และเรื่องที่สอง **The Devil Wears Prada – แบรนด์เนม หรือแบกะดิน** ค่ะ

ช่วงหลายสัปดาห์ที่ผ่านมา มีคนถามกันเข้ามาไม่น้อยเหมือนกันนะคะว่า
เว็บ dungtrin.com ติดไวรัสหรือเปล่า เพราะบางคนบอกว่าโปรแกรมฟ้องขึ้นมาว่าเจอไวรัส
เจ้าหน้าที่ระบบได้ตรวจสอบดูให้แล้วนะคะ ไม่พบเจ้าเชื้อโรคร้ายในระบบแต่อย่างใดค่ะ
แต่ถ้าใครยังกังวลใจ ก็ลองดาวน์โหลดโปรแกรมป้องกันไวรัสไปติดตั้งกันไว้ก่อนดีกว่านะคะ
คุณกอบ ได้แนะนำโปรแกรมที่ป้องกันไวรัสฟรีไว้ให้หนึ่งตัว คือ AVG
ซึ่งสามารถดาวน์โหลดได้ที่ http://free.grisoft.com/doc/2/ โดยไม่ต้องเสียสตางค์เลยค่ะ

อีกสองสัปดาห์กว่าจะพบกัน...
ถ้าใครมีอะไรอยากเล่าสู่กันฟัง อ่านแล้วชอบเรื่องไหน คอลัมน์ไหน
หรือไปเดินงานมหกรรมหนังสือแห่งชาติมาแล้วเป็นยังไงบ้าง
อ่านกรรมพยากรณ์ ฉบับการ์ตูนแล้ว มีอะไรอยากติชมผ่านไปถึงนักวาดการ์ตูนอย่างไร
ก็อย่ารอช้า แวะเข้ามาคุยกันได้เช่นเคยที่ http://www.dungtrin.com/forum นะคะ

ขอให้ร่างกายสดใส จิตใจแข็งแรง กันถ้วนหน้านะคะ :)
แล้วพบกันฉบับหน้าค่ะ
สวัสดีค่ะ

กลางชล

สารบัญ ⮐

ถาม: ในสภาวะที่เราหลงไป คิดไป จิตมันไม่มีน้ำหนักใช่หรือไม่

ที่จริงมันมี แต่ไม่เห็น
มันลืมน่ะ ลืมกายลืมใจตัวเอง
เพราะธรรมดาของจิต รู้อารมณ์ได้ครั้งละอย่างเดียว
พอไปรู้เรื่องที่คิด ก็ลืมกายลืมใจ
อย่างบางคน ยุงกัดอยู่อย่างนี้ ถ้าอยู่ปกติจะรู้สึก
ถ้านั่งคิดอะไรเพลินๆ ยุงมากัดสิบตัวยังไม่รู้สึกเลย มันไม่เจ็บด้วยซ้ำไป
มันไม่รู้ ไม่รู้ไม่ได้แปลว่าไม่เจ็บนะ
เพราะฉะนั้น การที่เราหลงไปคิดนั่นแหละ ศัตรูหมายเลขหนึ่ง
เวลาเราหลงไปคิด เรารู้เรื่องที่คิด เราจะลืมกายลืมใจตัวเอง

ถาม: หลังๆ การตามดูจิตนี่ ความรู้สึกผมเหมือนมันเป็นภาระ ไม่ทราบว่าเพราะอะไร

เป็นภาระเพราะว่าเราจงใจดู สติต้องเกิดเอง ถ้าสติเกิดเองจะไม่รู้สึกเป็นภาระ

ถาม: ถ้าไม่จงใจดู ก็ไม่มีความมั่นใจว่าเรารู้หรือเปล่า แบบนี้ควรทำอย่างไร

ของคุณมันยังไม่ใช่สติแท้ๆ จิตคุณยังติดสมถะ ยังติดอยู่ ค่อยๆ ดูไป
มันยังติดไม่เลิก ตราบใดที่จิตยังตรึงความรู้สึกเอาไว้อยู่ มันจงใจปฏิบัติอยู่
มันเหนื่อย พยายามจะรู้สึกตัว เหนื่อยนะ
แต่ถ้าความรู้สึกตัวเกิดขึ้นเองนี่มีความสุข ไม่เหนื่อย

ปฏิบัติใหม่ๆ โอ๊ย! เหนื่อย เหมือนหัดขับรถยนต์
อย่างเราไม่เคยขับรถยนต์ เราเห็นเขาขับรถยนต์แล้วคิดว่าคงจะสบายกว่าเดิน
ไปซื้อรถยนต์มาหัดขับ ทีแรกรู้สึกคิดผิด เดินสบายกว่าตั้งเยอะ
พอขับรถเป็นแล้วก็รู้ เออ ขับรถแล้วสบายกว่าเดิน ก็กลับมารู้สึกอย่างนี้อีก
คนที่ไม่เคยภาวนา เห็นครูบาอาจารย์ดูมีความสุข
เหมือนเห็นคนอื่นเขาขับรถดูมีความสุข เราไม่มีความสุขเท่านั้น
เรามาหัดปฏิบัติ มาหัดเหมือนหัดขับรถ เหนื่อย ต้องทนเอา
แต่ถ้ารู้หลัก เรียนอย่างมีหลัก มันก็ง่ายหน่อย
เรียนแบบสู้ตาย มันก็ปางตายกว่าจะผ่าน
ของคุณยังติดสมถะ ไปดูเอา ต้องทนเอา
แต่ไม่ใช่ทนทุกข์ทรมาน ทนสภาวะ แต่ต้องอดทนที่จะคอยรู้คอยดู
ใหม่ๆ มันก็ลำบาก เหนื่อย พอเหนื่อยคุณก็กลับมาพักผ่อนทำสมถะ
พอจิตใจได้พักผ่อน จิตใจสบายแล้วกลับมารู้กายมารู้ใจใหม่

สมัยก่อนครูบาอาจารย์ท่านสอนสมาธิ
พอจิตใจเราสงบ เช่น เราพุทโธหรือหายใจ
จิตใจเราสงบแล้วมักจะขี้เกียจขี้คร้านเพราะมีความสุข
ท่านจะไล่ให้ออกมาพิจารณากาย หรือออกมาเจริญสติข้างนอก
คนที่ติดในความสุขความสงบ พอต้องออกมาทำงานนี่ไม่ชอบ
มันเหนื่อย มันคล้ายๆ เรานอนมานานแล้วเลยขี้เกียจออกจากบ้าน
พอออกมาแล้วรู้สึกเหนื่อยมาก รู้สึกร้อนมากเลย
แต่พอเราออกมาทำงานไปเรื่อยๆ บางทีทำงานไปช่วงนึงเพลินกับงาน ไม่ยอมพักแล้ว
คราวนี้เพลินกับงาน ครูบาอาจารย์ก็จะบอกว่าไปเพิ่มสมถะหน่อยช่วงนี้
ทำความสงบบ้าง พักบ้าง ให้จิตทำงานทั้งวันทั้งคืนไม่ดี ไม่มีแรง
การปฏิบัติธรรมคล้ายๆ ขับรถ บางเวลาก็ต้องเหยียบคันเร่ง บางเวลาก็เหยียบเบรก
ขาที่เหยียบคันเร่งกับขาที่เหยียบเบรกขาเดียวกันใช่ไหม
ไม่ใช่เหยียบคันเร่งพร้อมกับเหยียบเบรก
บางเวลาเราก็ต้องทำความสงบเข้ามา บางวันสงบมากแล้ว ก็ต้องออกมารู้กายรู้ใจ
ฝืนๆ มัน มันไม่อยากดูไม่อยากรู้เพราะว่ามันไม่สบาย

เคยอ่านประวัติท่านอาจารย์มหาบัว ท่านเล่า ท่านอยู่กับหลวงปู่มั่น
บอกว่าช่วงแรกๆ ไปอยู่กับหลวงปู่มั่น เช้าๆ
หลวงปู่มั่นจะถามว่าท่านมหาภาวนาเป็นยังไง
ท่านบอกว่ามีความสุข ความสงบ ทุกวันรายงานอย่างนี้
นานๆ ไปหลวงปู่มั่นท่านก็ดุเอา
ว่าเอาแต่ความสุขความสงบไม่ได้ ให้ออกมาพิจารณา
ออกมารู้กายมารู้ใจอะไรก็รู้ไปเถอะ
ทีนี้พอท่านออกมาพิจารณา ท่านเริ่มต้นด้วยพิจารณากาย
พิจารณาไปเรื่อยแล้วก็เพลิดเพลิน
เช้าๆ หลวงปู่มั่นก็มาถามอีก ท่านก็บอกว่า หมู่นี้มีปัญญาดี เจริญปัญญา
ทุกวันนะพูดแต่เจริญปัญญา ลืมสมถะอีก ท่านบอกว่าจิตของท่านมันโลดโผน
เพราะฉะนั้น เราก็ต้องดูตัวเอง ช่วงไหนควรเจริญปัญญา ช่วงไหนควรทำสมถะ
สมถะเป็นที่พักผ่อนที่ดี ไม่ใช่ไม่ดี
บางคนได้ยินหลวงพ่อพูดเจริญสติในชีวิตประจำวัน
แล้วนึกว่าหลวงพ่อบอกไม่ต้องทำสมถะ
เราทำเท่าที่เราทำได้ บางคนทำยังไงมันก็ทำไม่ได้
ทำอะไรไม่ได้เลยไหว้พระสวดมนต์ไว้ก็ยังดี ได้สมถะนิดๆ หน่อยๆ
นี่การปฏิบัติจริงๆ ไม่ยากหรอก ค่อยๆ สังเกต
สิ่งที่ช่วยเราได้มากเลยมี ๒ อัน
อันหนึ่งคือ ครูบาอาจารย์ เรียกว่า กัลยาณมิตร
อีกอันหนึ่งที่สำคัญมากเลยคือ โยนิโสมนสิการ
เราต้องแยบคายในการพิจารณาตัวเอง
อย่างเคยภาวนาดีๆ ต่อมาไปทำอะไรเพิ่มเติมขึ้นมา
ถ้าไม่แยบคายก็รู้สึกหมู่นี้จิตสว่างดี จิตโปร่งดี
ถ้าแยบคายถึงจะรู้ว่ามันไม่ถึงฐานมัน จิตไม่ตั้งมั่นพอ ต้องแยบคายในการรู้ตัวเอง

อย่างหลวงพ่อเคยภาวนา จิตรวมลงไป
ถอยออกมา ว่างหมดเลย โลกธาตุว่างหมด
ทุกวันก็ว่างอยู่อย่างนั้น หลายๆ วันมันหมองได้อีก

นี่เราแยบคาย เราก็ดูไม่ใช่ของจริงหรอก
ยังเสื่อม ยังเป็นของเสื่อม ไม่ใช่ของจริง
เสียดาย แต่ต้องทิ้งเมื่อไม่ใช่ของจริง
มาเริ่มต้นใหม่ ทำความสงบขึ้นมา มารู้กายมารู้ใจเอาใหม่
เริ่มต้นนับหนึ่งเลย ทำไปเรื่อย ทำไปทำไปนึกว่าดีอีกแล้ว
ดูไปหลายวัน ไม่ใช่อีกแล้ว เริ่มต้นใหม่ นับหนึ่งอยู่เรื่อยๆ นะ
การปฏิบัติกว่าจะสบายมันก็ล้มลุกคลุกคลานทุกคนแหละ
ทีนี้ถ้าเราท้อแท้ถอดใจ เรารู้สึกแค่นี้สบายแล้ว
ชาตินี้สบายแล้ว ชาติหน้าก็ยังสบายอีกเพราะไปอยู่พรหมโลก
แต่ว่าวันนึงก็ไม่พ้น กลับมาอีก นี่ต้องแยบคายนะ แล้วต้องใจถึง
ถ้าไม่ใช่ของจริงอย่าไปหวงมัน

(จากพระธรรมเทศนา ณ สวนสันติธรรม
วันเสาร์ที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ รอบสอง)

ถาม: ตอนที่รู้ว่าเราคิดว่าเรารู้ ตอนที่ทราบตอนนั้นทันทีเลย เราควรทำอย่างไรต่อ

ไม่ทำอะไรนะ ถ้าอยากจะแก้ไขมัน รู้ว่าอยากแก้ไข
รู้ลงปัจจุบันไปเรื่อยๆ ไม่ได้ทำอะไรหรอก รู้อย่างที่เป็น แล้วรู้เฉพาะหน้าไปเรื่อยๆ
รู้เท่าที่รู้ได้ อย่าไปนั่งเฝ้าไว้ด้วย ของคุณมันติดการกำหนดการประคองนะ ยังติดอยู่
คอยรู้ไปนะ ถึงวันหนึ่งมันจะเป็นธรรมดา ธรรมะนะธรรมดาที่สุด
ทีนี้คนที่เคยเข้าคอร์สเข้าอะไรมาจะเป็นอย่างนี้
มันจะมีตัวแข็งทื่อๆ นิ่งๆ อยู่ตัวหนึ่ง ตัวนี้เกินจริง ให้เรารู้ตามความเป็นจริง
ไม่ได้ไปให้เราสร้างอะไรขึ้นมาหรอก
ค่อยๆ ฝึกนะ หลวงพ่อก็อนุโมทนา ค่อยฝึกไป ค่อยเรียน
ฟังซีดีหลวงพ่อไปเรื่อยๆ ฟังแล้วก็หัดสังเกตใจของเรา

เราไปประคองให้นิ่งเอาไว้ เราไปกำหนดเอาไว้
ยังประคองอยู่ ยังรักษาอยู่ ให้คอยรู้ทัน
การที่เราประคอง เรารักษา เรากำหนด นี่คือการที่เราทำงานขึ้นมา
แทนที่เราจะดูกายดูใจทำงาน กลายเป็นเราไปทำงานแทนมันเสียเอง
ให้รู้ทันจนวันนึงเราเลิกทำงาน เห็นแต่ขันธ์ทำงาน แต่เราไม่ทำงาน
ที่เราประคองไว้ เราทำงานเอง เราประคอง

ถาม: อยากให้หลวงพ่ออธิบายเรื่องสติและสัมปชัญญะ

สติ เป็นสภาวธรรมอันหนึ่งที่ทำหน้าที่รู้ทันว่าอะไรเกิดขึ้นในกายในใจ
เพราะฉะนั้น สติเป็นตัวรู้ทันความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของกายของใจ
สัมปชัญญะมีหลายตัว
สัมปชัญญะมีตั้ง ๔ ตัว ที่แปลว่าความรู้สึกตัว
อันแรกเลย รู้ว่าเราทำอะไร
อันที่สอง รู้ว่าทำเพื่ออะไร
อันที่สาม รู้ว่าทำอย่างไร
อันที่สี่ ระหว่างที่ทำอยู่ไม่หลงไม่เผลอไป ไม่ลืมเนื้อลืมตัวไป
ฉะนั้น บางทีเราก็แปลรวบยอดสัมปชัญญะว่า ความรู้สึกตัว ไม่ลืมเนื้อลืมตัว

อย่างเวลาโยมตั้งใจฟังอาตมาพูด สังเกตไหม?
เรามีร่างกายมีจิตใจเหมือนหายไปจากโลกแล้ว
อันนี้เรียกว่าเราลืมตัวไป อันนี้ลืมแบบวิปัสสนานะ
ถ้าแบบทางโลกก็ถือว่าตอนนี้ไม่ลืมตัวเพราะตอนนี้กำลังตั้งใจฟังอยู่

สัมปชัญญะจริงๆ เป็นปัญญาเบื้องต้นขั้นพื้นฐานเลย คล้ายๆ ผู้กำกับเส้น
คนส่วนมากจะมีสติ ชอบมีสตินะ เอาสติไปเพ่งไปจ้องอะไรไว้
แต่ถ้ามีสัมปชัญญะกำกับการปฏิบัติอยู่ มันจะไม่ค่อยพลาด
สัมปชัญญะเป็นการคอยดูว่าเราจะทำอะไร

เช่น เราจะทำสมถะ หรือเราจะทำวิปัสสนา
เราจะทำอะไร จะทำเพื่ออะไรนี่ สัมปชัญญะก็รู้อีก
สมถะทำเพื่อสงบ วิปัสสนาทำเพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจ
ทำเพื่ออะไร? ทำอย่างไร? ก็ต้องรู้อีก
ทำอย่างไรก็คือ สมถะน้อมใจไปอยู่ในอารมณ์อันเดียวอย่างต่อเนื่อง
ถ้าวิปัสสนาให้รู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ไม่เผลอไป ไม่บังคับแทรกแซงไว้
นี่คือทำอย่างไร? ระหว่างที่ทำไม่หลงไม่เผลอไปทำอย่างอื่นเสีย
เช่น เราจะทำสมถะ เราก็ไม่หลงไปคิดเรื่องอื่น ลืมเนื้อลืมตัวไป ตกจากสมถะ
ถ้าเราจะทำวิปัสสนา เราก็ต้องไม่ลืมเนื้อลืมตัว คือไม่ลืมกายลืมใจตัวเอง
ต้องรู้กายรู้ใจตัวเอง
สัมปชัญญะเป็นปัญญาเบื้องต้น เป็นคำกว้างเหมือนกันนะ
แต่ส่วนมากที่พวกนักปฏิบัติเราเอามาใช้ เราจะเอามาบางด้าน
เอาแค่ว่าความไม่ลืมตัว รู้สึกตัวอยู่ ไม่เผลอไป ไม่ลืมไป

(จากพระธรรมเทศนา ณ สวนสันติธรรม
วันเสาร์ที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ รอบสอง)

ถาม: ถ้าไม่เคยทำสมถะมาก่อนเลย แล้วเราอยากจะเริ่มจากวิปัสสนา ศีล สมาธิ ปัญญา มันจะตามมาเองหรือไม่

ถ้ามีสติ จะมีศีล สมาธิ ปัญญา
ถ้าขาดสติ ก็ขาด ศีล สมาธิ ปัญญา

การปฏิบัติ แต่ละคนที่เข้าถึงธรรม
จะต้องเข้าถึงด้วยปัญญาและสมาธิด้วยกันทุกคน
แต่การปฏิบัตินี่พระอานนท์เคยแยกแยะไว้
ท่านบอกว่าการปฏิบัติมีแบบ สมาธินำปัญญา แบบปัญญานำสมาธิ
แบบสมาธิและปัญญาควบกันไป ท่านสอนมีหลายแบบ แล้วแต่คน

ถาม: การปฏิบัติในแต่ละแบบ ผลที่ได้มันต่างกันหรือไม่ อย่างไร

มันเข้าถึงความบริสุทธิ์อันเดียวกัน ไม่ต่างกันหรอก
แต่ว่าทำไมต้องมีหลายแบบ เพราะคนมันมีหลายแบบ

พวกไหนเป็นตัณหาจริต รักสุข รักสบาย รักสวย รักงาม พวกนี้ต้องรู้กาย
แต่การจะรู้กายได้ดีต้องทำสมาธิ กายานุปัสสนา เหมาะกับคนทำสมาธิ
เราทำสมาธิแล้วมารู้กาย ใช้สมาธินำก่อน แล้วมาเจริญปัญญารู้กาย

อีกพวกหนึ่งจิตใจคิดมาก พวกคิดมากนี่ให้ดูจิตเอา
จิตตานุปัสสนาเหมาะกับพวกคิดมาก
ดูจิตนี่เหมาะกับคนที่เจริญวิปัสสนาเลย
ไม่ต้องทำสมาธิก่อน เดี๋ยวสมาธิเกิดทีหลัง

มันอยู่ที่จริตนิสัยเรา ไม่ใช่อยู่ที่เลือกเอาตามใจชอบ
ไม่ใช่เลือกตามอาจารย์ เลือกตามตัวเราเอง ตามนิสัยเรา

(จากพระธรรมเทศนา ณ สวนสันติธรรม
วันเสาร์ที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ รอบสอง)

ถาม: ทำอย่างไรจึงจะเรียกว่าปฏิบัติได้ตรงทาง

อันแรกเลย ถ้าเราไม่เห็นสภาวะ
ไม่เห็นกายเห็นใจที่มันทำงานไปตามธรรมชาติธรรมดา
ไม่มีวันบรรลุมรรคผลนิพพาน
เพราะการที่เราจะบรรลุมรรคผล อันแรกเลย เราต้องเห็นกายกับใจไม่ใช่เรา
พระโสดาบัน เห็นกายเห็นใจไม่ใช่เรา
พระอนาคามี วางความยึดถือกายได้

พระอรหันต์ วางความยึดถือใจได้
ตลอดสายของการปฏิบัติมีแต่เรื่องกายกับใจ

ถ้าไม่รู้กายไม่รู้ใจก็คือไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนา
ทำไมให้รู้กายรู้ใจ เพื่อวันหนึ่งจะได้ถอดถอนความเห็นผิดว่ากายกับใจเป็นตัวเรา
พอรู้มากเข้าๆ เห็นไม่ใช่เรา นี่ ละความเห็นผิดได้ ได้พระโสดาบัน
รู้ต่อไป **รู้กายรู้ใจต่อไปจนหมดความยึดถือกาย ยึดถือใจ ก็หมดทุกข์แล้ว**
ใจที่มันสลัดคืนความยึดถือกายยึดถือใจทิ้งไปนี่ ใจมันจะพ้นทุกข์
ไม่มีภาระอะไรที่ต้องแบกหามให้ลำบากยากเย็นอีกต่อไป
เพราะฉะนั้น การปฏิบัตินี่ต้องรู้กายรู้ใจ รู้แล้วต้องรู้อย่างเป็นกลางด้วย
ถ้ารู้แบบไม่เป็นกลาง เข้าไปแทรกแซง เราจะไม่เห็นความจริงของเขา

เหมือนเราอยากรู้จักพฤติกรรมของเด็กสักคนหนึ่ง
เราต้องปล่อยให้เขาเคลื่อนไหว ทำงานของเขาไป
เขาอยากเล่น เขาอยากซนอะไร ปล่อยเขาไป แล้วเราคอยตามดู
เราถึงจะเห็นพฤติกรรมจริงๆ ของเขา
ถ้าเราไปถือไม้เรียวเฝ้าไว้ทั้งวันนะ เด็กก็ไม่แสดงตัวจริงให้ดู เราไม่เห็นความจริงของเขา
จิตใจนี้ก็เหมือนกันนะ เหมือนเด็กคนนึง เดี๋ยวหัวเราะ เดี๋ยวร้องไห้
เดี๋ยวดื้อ เดี๋ยวซน เดี๋ยวอารมณ์ดี เดี๋ยวอารมณ์ร้าย
เราคอยไปนั่งจ้องตาไม่กระพริบ มันเครียด
เด็กนั้นมันเครียด มันก็ที่อๆ ไม่ยอมกระดุกกระดิก
รอให้เราเผลอเมื่อไหร่ล่ะมันจะเล่นงาน มันจะซนกว่าเก่า
จิตใจนี่ก็เหมือนกัน เหมือนเด็ก เราอยากรู้พฤติกรรมของเด็ก
เราก็ต้องตามดูอยู่สบายๆ
อย่าไปจ้องใส่มาก เดี๋ยวเด็กเกร็ง
จะดูจิตดูใจก็ตามดูไปเรื่อยๆ อย่าไปแทรกแซงมัน
ดูอย่างที่มันเป็น มันเป็นอะไร มันจะเป็นไตรลักษณ์ให้ดู

อันแรกเลย มันจะแสดงความไม่เที่ยงให้เห็น
จิตใจมันทำงานทั้งวันทั้งคืน ทำงานได้ทั้งวันทั้งคืน

คิดนึกปรุงแต่งทั้งวันทั้งคืน นี่มันแสดงความไม่เที่ยงให้ดู
มันไม่อยู่นิ่งในสภาวะอันใดอันหนึ่ง นี่แสดงทุกข์ให้ดู
เราบังคับมันไม่ได้ มันทำงานของมันได้เอง
อย่างจิตจะดู จิตจะฟัง จิตจะคิดนี่ มันก็ดู มันก็ฟัง มันก็คิดของมันเอง
เราเลือกไม่ได้นะว่า จะดูหรือจะฟัง เราเลือกไม่ได้เลย
หรือจิตมันจะปรุงขึ้นมา จะเป็นกุศลหรืออกุศล เราก็เลือกไม่ได้
นี่ เฝ้าดูไปเพื่อจะได้เห็นความจริง
พอเห็นความจริงรู้เลย โอ้ ไม่ใช่เราหรอก ได้พระโสดาบัน
ความจริงก็คือธรรมะนั่นเอง
มีดวงตาเห็นธรรม ก็คือได้เห็นความจริงว่าขันธ์ ๕ มันไม่ใช่ตัวเราหรอก
มันทำงานของมันได้เองทั้งวันทั้งคืน
เพราะฉะนั้น ต้องคอยรู้กายรู้ใจไว้ รู้แล้วไม่แทรกแซง
รู้ตามที่เขาเป็น สักว่ารู้สักว่าเห็น
มีคีย์เวิร์ดหลายตัวนะ ภาษามากหลายอย่าง ความจริงสภาวะอันเดียวกัน

(จากพระธรรมเทศนา ณ สวนสันติธรรม
วันอาทิตย์ที่ ๕ พฤศจิกายน ๒๕๔๙)

ถาม: เราจะรู้กายรู้ใจได้อย่างไร เพื่อให้เห็นความจริงหรือธรรมะ

เราจะรู้กายรู้ใจได้ด้วยสติ แล้วเราจะเห็นความจริงได้ด้วยปัญญา
เครื่องมือมี ๒ ตัวนะ **สติเป็นเครื่องระลึกรู้กาย ระลึกรู้ใจ**
สติต้องเกิดขึ้นเอง จงใจให้เกิดไม่ใช่สติตัวจริง
ปัญญาก็เกิดเองนะ ไม่ใช่นั่งคิดๆ เอา
ปัญญาเป็นความเข้าใจ สติเป็นตัวรู้ทัน
ปัญญามันเป็นตัวเข้าใจ
ร่างกายเคลื่อนไหวสติรู้ทัน จิตใจเคลื่อนไหวสติรู้ทัน

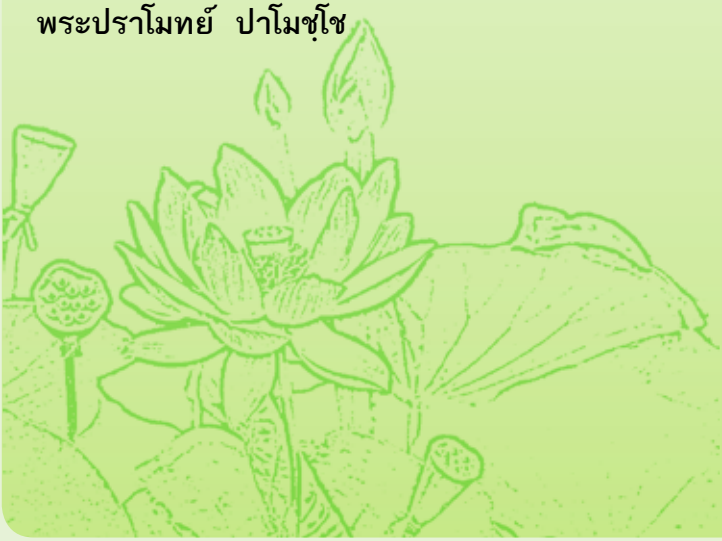
ความสุขความทุกข์เกิดขึ้นสติรู้ทัน
ตามรู้ไปเรื่อยๆ ร่างกายเคลื่อนไหวก็ตามรู้ไป จิตใจเคลื่อนไหวก็ตามรู้ไป
ตามรู้ไปเรื่อยๆ อันนี้หน้าที่ของสติ ไม่ไปดักรู้ไว้ก่อน
หลายคนพลาดอีก ไปดักรู้ไว้ก่อน ไปจ้องๆ ไว้ ไปรอดู
รอดูว่าเมื่อไหร่ร่างกายจะเคลื่อนไหว
รอดูว่าเมื่อไหร่จิตใจจะเคลื่อนไหว
ถ้ารอดู ผิดนะ ต้องตามดู
เพราะ **คำว่ากายานุปัสสนา คือ การตามเห็นกาย**
อนุปัสสนา แปลว่า การตามเห็น
เวทนาเราก็ต้องตามเห็นเวทนา ถึงเรียก เวทนานุปัสสนา
จิตเราก็ตามเห็นจิต ถึงเรียกว่า จิตตานุปัสสนา
หน้าที่ของสติคือหน้าที่ตามเห็นไปเรื่อยๆ
ร่างกายเคลื่อนไหว สติก็ตามรู้ไป
จิตใจเคลื่อนไหว สติก็ตามรู้ไป
พอตามรู้ไปเรื่อยๆ แล้วใจตั้งมั่นใจเป็นกลาง
***สักว่ารู้สักว่าเห็น* เรียกว่ามี สัมมาสมาธิ**
ใจตั้งมั่นเป็นกลาง ปัญญามันถึงจะเกิด
ถ้าใจไม่ตั้งมั่นเป็นกลาง สักว่ารู้สักว่าเห็น ปัญญาจะไม่เกิด
สัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา
เราต้องมีสติ *ร่างกายเคลื่อนไหวคอยรู้สึก จิตใจเคลื่อนไหวคอยรู้สึก*
รู้สึกอย่างที่เขาเป็น ไม่ต้องไปแทรกแซง
เราก็จะเห็นความจริงเลย ร่างกายมันทำงานเอง จิตใจมันทำงานเอง
มันไม่ใช่ตัวเรา นี่เป็นตัวปัญญา
มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา เป็นเครื่องมือ

สติเกิดจากอะไร ต้องเรียนอีกแล้ว มีเรื่องต้องเรียนเยอะ
สติเกิดจากถิรสัญญา “ถิร” แปลว่า เสถียร
“ถิรสัญญา” หมายถึง การที่จิตมันจำสภาวะได้แม่น แล้วสติจะเกิด
เช่น มันจำได้ว่าเผลอเป็นยังไง พอเผลอแว็บไป สติจะเกิดเอง

ระลึกขึ้นได้ว่าเมื่อกี้เผลอไปแล้ว ตัวนี้สำคัญนะ
หลายคนมาเรียนกับหลวงพ่อแล้วงงๆ ว่าหลวงพ่อชอบไล่จี้
ลูกศิษย์รุ่นก่อนๆ ก็เจอมาเยอะ รุ่นหลังนี่ไม่ค่อยได้เจอแล้ว จี้ไม่ไหวนะ เยอะเกิน
มาเรียนแรกๆ คนน้อยๆ สอนได้ทีละคน พาดูสภาวะทีละคน
เผลอไปคิดแล้ว รู้ไหม เครียดขึ้นมาแล้ว รู้ไหม ใจลอยไปแล้ว รู้ไหม
มีความสุขแล้ว รู้ไหม สงสัยแล้ว รู้ไหม
พาดูสภาวะไปเรื่อยๆ ไม่ได้สอนอย่างอื่น
ที่หลวงพ่อสอน สอนให้ดูสภาวะให้เป็น
พอหัดดูสภาวะได้มากเข้าๆ เห็นสภาวะบ่อยๆ จิตมันจะจำสภาวะได้แม่น
เมื่อจิตจำสภาวธรรมได้แม่น สติจะเกิดเอง
สติเกิดจากการที่จิตจำสภาวธรรมได้แม่นยำ
เพราะฉะนั้น เราต้องหัด ทำไมเราต้องตามรู้กายบ่อยๆ
เพื่อจะจำสภาวะของรูปได้แม่น
ทำไมต้องตามรู้เวทนาบ่อยๆ เพื่อจำสภาวะของเวทนาได้แม่น
ทำไมตามดูจิตบ่อยๆ เพื่อให้จำสภาวะของจิตที่เป็นกุศล อกุศลให้แม่น
จำได้แม่นนะ สติจะเกิดบ่อย

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

สารบัญ ⮌



รู้อิริยาบถ

ขั้นที่สองของการฝึกมีสติอยู่กับกาย

เพียงด้วยการมีสติรู้ความไม่เที่ยงของลมหายใจ เราไม่อาจละอุปาทานในตัวตนได้ทั้งหมด เพราะลมหายใจไม่ใช่สิ่งเดียวที่ถูกยึดมั่นว่าเป็นของเรา พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่านอกจากฝึกรู้ลมหายใจแล้ว ยังมีการฝึกอย่างอื่นอยู่อีก ซึ่งอันดับต่อไปก็ได้แก่อิริยาบถ

ปกติคนเราจะรู้สึกว่ามีร่างกายก็ต่อเมื่อค้างคาอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานเกินไป กระทั่งต้องระบายความอึดอัดเมื่อยขบด้วยการปรับเปลี่ยนท่าทางเสียใหม่ให้สบายขึ้นกว่าเดิม นอกนั้นแม้ร่างกายมีก็เหมือนไม่มีในการรับรู้ของเรา

ที่อยู่ๆจะให้สามารถระลึกถึงร่างกายได้เรื่อยๆนั้น มิใช่วิสัยธรรมชาติ ต่อเมื่อฝึกรู้ลมหายใจได้ผลมาแล้ว เราจะมีความรู้สึกเข้ามาในกายอย่างเป็นไปเองโดยไม่ต้องบังคับ กล่าวคือทันทีที่รู้สึกถึงลมหายใจเข้าออกอย่างสบายเดี๋ยวนี้ ร่างกายในท่าทางปัจจุบันก็จะพลอยปรากฏให้รู้ไปด้วยเดี๋ยวนี้เช่นกัน ความรู้สึกว่ามีหัว มีตัว มีแขน ขา ปรากฏเป็นท่าทางหนึ่งๆโดยปราศจากความเพ่งเล็งหรือเครียดเกร็งนั่นแหละเรียกว่าการรู้อิริยาบถ

ขอให้เข้าใจดีๆด้วยว่าการก้มลงมองเห็นด้วยตาเปล่าว่าร่างกายปรากฏในท่าใดหาใช่การรู้อิริยาบถไม่ การรู้อิริยาบถต้องใช้ใจรู้เท่านั้น ไม่ใช่ใช้สายตามองเห็น

เมื่อฝึกรู้อิริยาบถให้มากแล้ว เราจะได้ฐานของการมีสติอย่างถูกต้อง แม้ต่อยอดไปรู้อะไรอีกแค่ไหนก็แน่ใจได้ว่าไม่หลงคิดไปเอง ทั้งนี้เพราะการรู้อิริยาบถคือการรู้ของจริงในปัจจุบัน ไม่มีทางเป็นอื่น เช่น ถ้านั่งอย่างมีสติย่อมไม่มีทางรู้สึกว่ากำลังยืน และเมื่อรู้ชัดตามจริงว่ากำลังนั่ง ก็ย่อมรู้ตามจริงด้วยว่านั่งอย่างสบายหรืออึดอัด นั่งอย่างฟุ้งซ่านหรือสงบ นั่งอย่างคิดดีหรือคิดร้าย เป็นต้น

เบื้องต้นขอให้สังเกตว่าลมหายใจที่ยาวและนิ่มนวลนั้น ทำให้เรารู้สึกว่ากายเป็นของโปร่งเบา เกิดสติอยู่กับกายอย่างง่ายดายเหมือนเป็นไปเอง ส่วนลมหายใจที่สั้นและหยาบจะทำให้เรารู้สึกว่ากายเป็นของทึบหนัก แม้พยายามตั้งสติอยู่กับกายก็ลำบาก เห็นไม่ชัด เหมือนอยู่กลางหมอกควันดำ จะให้มองฝ่าออกไปเห็นอะไรนั้นยาก

เมื่อเฝ้าสังเกตความสัมพันธ์ระหว่างลมกับกายโดยไม่คาดหวังอะไร ในที่สุดจะเกิดความเพลิดเพลิน สติไม่ไปไหน เฝ้าแต่เห็นความจริงที่ปรากฏอยู่ เช่น ลมยาวกายโปร่ง ลมสั้นกายทึบ และหากรู้ลมได้สบายๆก็พลอยรู้กายได้สบายๆ แต่ถ้าเพ่งจ้องลมมากกายก็พลอยอึดอัดคัดแน่นตามไปด้วย เป็นต้น

หลังจากดูลมจนรู้อิริยาบถได้ เราก็จะสามารถเข้าถึงการฝึกที่พระพุทธเจ้าตรัสแนะไว้อย่างง่ายดาย นั่นคือเมื่อเดินก็รู้ว่าเดิน เมื่อยืนก็รู้ว่ายืน เมื่อนั่งก็รู้ว่านั่ง เมื่อนอนก็รู้ว่านอน เมื่ออยู่ในท่าทางอย่างไรก็รู้ว่าอยู่ในท่าทางอย่างนั้น แจกแจงโดยละเอียดได้ดังนี้

๑) เมื่อเดินก็รู้ว่าเดิน

ท่าทางในการเดินที่สนับสนุนให้เกิดสติคือหัวตั้งตรง ตัวตั้งตรง สองขาเตะไปข้างหน้าสลับกัน โดยมีสัมผัสที่ฝ่าเท้ากระทบพื้นเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาที่ดำเนินไป **ฉะนั้นหากมีสติเดินอย่างรู้ว่าเดิน ก็ย่อมต้องรู้สึกถึงฝ่าเท้ากระทบพื้นไม่ขาด เพราะเท้ากระทบพื้นเป็นสัมผัสที่เกิดขึ้นจริงโดยไม่ต้องใช้จินตนาการ**

การเดินไม่ใช่เรื่องยาก ไม่ต้องฝึกก็เดินกันได้ แต่ที่จะรู้อาการเดินให้ถูกต้องตามจริงนั้น จำเป็นต้องฝึกกัน มิฉะนั้นระหว่างเดินมักจินตนาการไปต่างๆ เช่น จินตนาการไปว่าเรากำลังเดินอยู่ด้วยบุคลิกสงบสำรวม เรากำลังเดินด้วยท่าทีที่น่าเกรงขาม เรากำลังเดินอย่างมีความสุขล้นเหลือ เรากำลังเดินไปสู่มรรคผลนิพพานที่รออยู่ไม่กี่ก้าวข้างหน้า หรือในทางตรงข้ามคือจินตนาการไปว่าเรากำลังเดินอย่างคนทอดอาลัยตายอยาก เรากำลังเดินอย่างคนแพ้ที่ไม่มีวันชนะ เรากำลังเดินอย่างคนที่ไม่มีทางไปถึงจุดหมาย ฯลฯ

การแกะเอาจิตออกมาจากจินตนาการ กลับสู่โลกความจริงที่กำลังปรากฏอยู่เฉพาะหน้า ก็ต้องอาศัยของจริงเช่นสัมผัสกระทบระหว่างเท้ากับพื้น **เมื่อใดมีสติอยู่กับสัมผัสกระทบตามจริง เมื่อนั้นจินตนาการจะหายไป และจินตนาการหายไปนานขึ้นเท่าใด ใจเราก็จะอยู่ในภาวะรู้จริงไม่ผิดเพี้ยนนานขึ้นเท่านั้น**

นี่จึงเป็นที่มาของการเดินจงกรม นักเจริญสติตั้งแต่สมัยพุทธกาลเป็นต้นมาจะให้เวลากับการเดินจงกรม เพื่อให้แน่ใจว่าสติไม่หายไปไหนเป็นเวลานานพอ ซึ่งเมื่อบ่มเพาะกำลังสติให้แข็งแรงดีแล้ว ต่อไปไม่ว่าเดินที่ไหน ใกล้ไกลเพียงใด ก็จะเป็นโอกาสของการเจริญสติได้หมด

จงกรมคือการเดินกลับไปกลับมาบนทางเท่าที่จะหาได้ อาจเป็นในร่มหรือกลางแจ้ง อาจสั้นเพียงสิบก้าวหรือยาวถึงห้าสิบก้าว ความยาวและสภาพของทางจงกรมไม่สำคัญไปกว่าวิธีรู้เท้ากระทบอย่างถูกต้อง

การจะรู้เท้ากระทบอย่างถูกต้องนั้น เริ่มแรกควรเน้นที่ใจอันเปิดกว้างสบายทำนองเดียวกับเดินเล่นชมสวน ขอให้เอามือไพล่หลัง เงยหน้ามองตรงแบบไม่จดจ้องเพ่งเล็งจุดใดจุดหนึ่ง ก้าวเท้าแบบเดียวกับทอดน่องเดินเพื่อความผ่อนคลาย แต่ในการเดินอย่างผ่อนคลายนั่นเอง ให้กำหนดรู้ผัสสะระหว่างเท้ากับพื้นไปด้วย **ขอให้สังเกตว่าถ้าเท้าเกร็งจะรู้กระทบไม่ชัด แต่ถ้าเท้าอ่อนและวางเหยียบพื้นได้เต็มฝ่าเท้าจะรู้สึกถึงกระทบได้ชัด ยิ่งรู้ต่อเนื่องนานเท่าใด เท้าก็ยิ่งปรากฏชัดขึ้นเรื่อยๆ เท่านั้น**

ที่เท้าจะอ่อนและวางเหยียบได้เต็มฝ่าเท้านั้น ต้องไม่มีความเร่งร้อน ไม่มีความเพ่งเล็งเคร่งเครียด ไม่มีความฟุ้งซ่านซัดส่ายออกนอกตัว ใจต้องอ่อนโยนอยู่กับเรื่องเฉพาะหน้าคือเท้ากระทบก้าวต่อก้าวอย่างเดียว

หากกำลังฟุ้งซ่านจัด ขอให้ลองเดินด้วยอัตราเร็วขึ้นกว่าปกติ การรู้สัมผัสกระทบถี่ๆตามจริงจะช่วยลดคลื่นความฟุ้งลงมาได้ เท้าจะลดความกระด้างลง และแม้กายเคลื่อนไปข้างหน้าอย่างเร็ว ก็ไม่มีความกำเกร็งที่ส่วนใดส่วนหนึ่ง เมื่อรู้สึกถึงเท้ากระทบพื้นชัดเจนอย่างสบาย ตลอดกายช่วงบนปลอดโปร่งดีแล้ว ก็ค่อยลดระดับความเร็วลงมาเป็นปกติเหมือนทอดน่องเช่นเคย

จังหวะกลับตัวที่ปลายทางจงกรมก็สำคัญ หากรีบเร่งกลับตัวแบบไม่ทันรู้เท้ากระทบจะมีผลเสียระยะยาว เช่น ทำให้เคว้ง งง หรือทำให้สติขาดลอยไปทีละน้อยรอบต่อรอบ ทางที่ดีคือเมื่อหยุดที่ปลายทางควรให้เท้าเสมอกัน แน่ใจว่ารู้สึกถึงฝ่าเท้าที่เหยียบยืนหยุดนิ่งชั่วขณะนั้น แล้วจึงกลับหลังหันโดยแบ่งออกเป็นขวาหันสองครั้ง เท้าขวานำเท้าซ้าย แต่ละการขยับเท้ายกเหยียบให้รู้สึกถึงสัมผัสกระทบไม่ต่างจากก้าวเดินธรรมดา

การฝึกเดินจงกรมในที่เฉพาะเป็นเรื่องดี แต่จะดียิ่งขึ้นถ้าเราทำทุกก้าวในชีวิตประจำวันให้เหมือนเดินในทางจงกรม เพราะสติรู้เท้ากระทบจะนำไปสู่ความรู้ตัวว่ากำลังเดิน และความรู้ตัวว่ากำลังเดินจะนำไปสู่ความรู้อิริยาบถต่างๆอย่างทั่วถึงในที่สุด

๒) **<u>เมื่อยืนก็รู้ว่ายืน</u>**

ท่าทางในการยืนที่สนับสนุนให้เกิดสติคือหัวตั้งตรง ตัวตั้งตรง สองขาตั้งตรง ฝ่าเท้าวางราบสัมผัสพื้นให้รู้สึกชัดตลอดเวลาที่ยังทรงกายยืนอยู่ **หากเป็นการยืน ณ จุดหยุดของทางเดินจงกรม ฝ่าเท้าที่สัมผัสแนบพื้นนั่นเองจะเป็นศูนย์กลางการรู้ว่ากำลังยืน การรู้ท่ายืนโดยไม่ต้องจินตนาการเกิดขึ้นเริ่มจากการรู้น้ำหนักตัวทั้งหมดที่กดลงบนฝ่าเท้านั่นเอง ส่วนอื่นๆของกาย เช่น ขา ตัว แขน และหัวจะปรากฏในความรู้สึกตามมาเอง**

ในชีวิตประจำวันตามปกตินั้น เราไม่ค่อยยืนตัวตรงทรงกายแข็งที่ออยู่ แต่มักยืนขาตรงข้างหนึ่ง พักขาข้างหนึ่งสลับซ้ายขวา เท้าอาจห่างบ้าง ชิดบ้าง ยืนเต็มเท้าบ้าง ยืนไม่เต็มเท้าบ้าง การฝึกรู้ท่ายืนจึงควรสังเกตจากความรู้สึกต่างระหว่างฝ่าเท้า เท้าไหนกำลังรับน้ำหนักกดอยู่ก็ให้รู้ เท้าแยกกันอยู่ห่างหรืออยู่ใกล้ก็ให้รู้

การเจาะจงเพ่งเล็งลงไปที่ฝ่าเท้าจะทำให้รู้สึกว่าตัวหนัก และเห็นคับแคบอยู่แค่ที่เท้า แต่หากรู้สัมผัสที่ฝ่าเท้าแบบสบายๆ ใจเปิดกว้างโปร่งเบาแล้ว จะรู้สึกถึงหัวตัว และแขนขาปรากฏพร้อมไปกับความรู้สึกที่เท้าด้วย

ในช่วงเริ่มฝึกสติ หากต้องยืนนิ่งกับที่เป็นเวลานาน การรู้ท่ายืนอย่างเดียวจะไม่พอ ควรอย่างยิ่งที่จะรู้ลมหายใจไปด้วย **หลักการง่ายๆคือหายใจออกก็รู้ว่ายืน หายใจเข้าก็รู้ว่ายืน** หมายความว่าเราไม่ได้เอาสติไปจดจ้องสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ เมื่อหายใจออกเรารู้ว่าลมระบายออกจากกายในท่ายืน เมื่อหายใจเข้าเรารู้ว่าลมถูกลากเข้าสู่กายในท่ายืน

การตั้งมุมมองเพื่อเกิดการรับรู้เช่นนี้ หากทำอย่างถูกต้องเป็นที่สบายแล้ว จะส่งผลให้ท่ายืนปรากฏในความรู้สึกชัดเจนเสมอกันทั้งขณะหายใจออกและหายใจเข้า เครื่องยืนยันว่าสติเจริญคือสามารถรู้สบายอยู่กับท่ายืนได้แจ่มชัดขึ้นเรื่อยๆ

๓) **<u>เมื่อนั่งก็รู้ว่านั่ง</u>**

ท่าทางในการนั่งที่สนับสนุนให้เกิดสติคือหัวตั้งตรง ตัวตั้งตรง สองขาห้อยลงจากเก้าอี้ ฝ่าเท้าวางราบสัมผัสพื้น **หากเป็นการนั่งเจริญสติรู้ลมหายใจ ส่วนหลังจะเป็นศูนย์กลางการรับรู้ว่ากำลังนั่ง เพียงสังเกตอยู่เรื่อยๆว่าหลังตรงหรือหลังงอ และส่วนหัวกำลังตั้งอยู่หรือเอียงเอนไปทางใด ก็นับว่าเริ่มเกิดสติรู้อิริยาบถนั่งตามที่กำลังปรากฏอยู่จริงๆแล้ว**

ในชีวิตประจำวันตามปกตินั้น ไม่บ่อยที่เราจะนั่งหลังตั้งคอตรง แต่มักนั่งหลังงอหรือคอเอียงมากบ้างน้อยบ้าง ซึ่งอาการทางกายดังกล่าวจะไม่ค่อยสนับสนุนให้เกิดสติรู้ว่ากำลังนั่ง ดังนั้นเพื่อจะเริ่มฝึกรู้อิริยาบถนั่งให้ได้เสมอๆ เราจึงต้องหมั่นถามตัวเองบ่อยๆว่ากำลังหลังตรงหรือหลังงอ คอตรงหรือคอเอียง

เบื้องต้นเราอาจรู้สึกว่ากำลังนั่ง มีอาการแช่อยู่เฉยๆไม่เห็นมีอะไร นั่นเป็นเพราะเราสังเกตในช่วงเวลาที่กายคงค้างในอาการนั่งท่าเดียว ต่อเมื่อมีสตินานพอ กระทั่งจับจุดได้ว่าเราต้องยืดและงอหลังสลับกันเรื่อยๆ ในที่สุดก็จะเห็นขึ้นมาขณะหนึ่งว่ากายไม่เที่ยง แม้อิริยาบถเดียวกันก็มีความเปลี่ยนแปลง ตั้งอยู่ท่าหนึ่งไม่นานก็ต้องเสื่อมไป เพื่อแปรไปสู่ท่าอื่น

และเช่นกัน อิริยาบถนั่งในชีวิตประจำวันถูกรู้ควบคู่ไปกับลมหายใจด้วยได้ คือ เมื่อหายใจออกรู้ว่าลมระบายจากท่านั่ง เมื่อหายใจเข้าก็รู้ว่าลมถูกลากเข้าสู่ท่านั่ง เมื่อฝึกรู้เช่นนี้ ไม่ว่านั่งอยู่อย่างไร ท่านั่งนั้นๆก็จะปรากฏให้ระลึกได้เสมอ โดยไม่เกิดความรู้สึกอึดอัดเพราะฝืนเพ่งจ้องแต่อย่างใด

๔) **<u>เมื่อนอนก็รู้ว่านอน</u>**

ท่าทางในการนอนที่สนับสนุนให้เกิดสติคือหงายหน้าเหยียดตัวตรง แผ่นหลังวางราบกับที่นอน **เมื่อมีสตินอนอย่างรู้ว่านอนในท่านี้ ก็ย่อมต้องรู้สึกถึงท้ายทอย แผ่นหลัง และแขนขาอันกำลังสัมผัสที่นอนอยู่ ยามนอนเป็นช่วงที่เกิดสัมผัสมากที่สุด โดยไม่ต้องใช้จินตนาการใดๆ**

ท่านอนที่ถูกสุขลักษณะควรมีทั้งตะแคงและหงายสลับกัน การนอนท่าใดท่าหนึ่งนานๆอาจมีผลให้ลมหายใจติดขัด ฉะนั้นตราบเท่าที่ยังคงสติไม่หลับไปเสียก่อน เราก็ต้องตามรู้ไปว่ากำลังนอนหงายหรือนอนตะแคง มิฉะนั้นก็จะกลายเป็นการนอนตามความเคยชิน คือนอนอย่างหลงฟุ้งซ่านแบบเอาแน่ไม่ได้ว่าจะคิดถึงเรื่องใด พยากรณ์ยากว่าจะเป็นสุขหรือเป็นทุกข์แค่ไหนกับความฟุ้งซ่านก่อนหลับ

การฝึกรู้อิริยาบถนอนอย่างผิดพลาดอาจเกิดผลข้างเคียงอันไม่พึงประสงค์ กล่าวคือถ้าจดจ่อเพ่งเล็งท่านอนมากเกินไปจนเกิดแรงดันเหมือนตอนคิดเครียด ก็จะส่งผลกระทบให้นอนหลับไม่สนิท ตาแข็งค้าง ตื่นนอนด้วยความเหน็ดเหนื่อยเหมือนขาดการพักผ่อนอย่างเพียงพอ

คนส่วนใหญ่เมื่อฝึกสติรู้อิริยาบถนอนนั้น จะเน้นส่วนหัวอันเป็นที่ตั้งของความฟุ้งซ่านก่อนหลับ ฉะนั้นหากรู้อิริยาบถนอนแล้วเกิดความหนักหัว ก็ให้บอกตนเองว่าอิริยาบถนอนไม่ได้มีแต่สัมผัสระหว่างท้ายทอยกับที่นอนให้รู้ แต่ยังมีสัมผัสส่วนหลังและส่วนแขนขาอยู่ด้วย หากระลึกถึงสัมผัสทุกส่วนพร้อมกันได้สบายๆ จะพบว่าความหนักหัวหายไป

อุบายที่ดีคือรู้ลมหายใจประกอบไปด้วย **ถ้ารู้ว่าหายใจออกจากท่านอนแบบไหน หายใจเข้าสู่ท่านอนแบบใด โดยมีกายเบา รู้สึกถึงท้ายทอย แผ่นหลัง และแขนขา โดยไม่กระจุกเพ่งคับแคบอยู่ที่ใดที่หนึ่ง ไม่หนักหัว ไม่อึดอัดแน่นอก นั่นถือว่ารู้อิริยาบถนอนอย่างถูกต้อง และจะส่งผลดีขึ้นเรื่อยๆ ทั้งกับความก้าวหน้าในการเจริญสติ และกับสุขภาพกายใจที่ได้รับการพักผ่อนอย่างสบาย**

๕) **<u>เมื่ออยู่ในท่าทางอย่างไรก็รู้ว่าอยู่ในท่าทางอย่างนั้น</u>**

คนเรามีอวัยวะหลายสิบชิ้น องค์ประกอบต่างๆทางกายผสมกันให้ท่าทางได้ซับซ้อน เช่น นั่งไขว่ห้าง ครึ่งนั่งครึ่งนอน ยืนเอนหลังพิงฝา ทำกายบริหาร ออกท่าออกทางต่างๆ ฯลฯ จะมีท่าทางอย่างไรไม่สำคัญ สำคัญที่ให้รู้ท่าทางในสภาพนั้นๆเสมอ จึงเรียกว่าเป็นผู้รู้อิริยาบถเต็มขั้น

การฝึกรู้ตามที่พระพุทธองค์ทรงแนะไว้ในข้อนี้ บอกกับเราอย่างหนึ่ง **คือท่าทางตายตัวสำหรับการฝึกสตินั้นไม่มี มีแต่ต้องเอาสติไปตามท่าทางทั้งหลายให้ทัน**

เมื่อเริ่มต้นปฏิบัติใหม่ๆ นักเจริญสติส่วนใหญ่มักกังวลกับเรื่องท่าทางที่เหมาะสมสำหรับการปฏิบัติ ความจริงการอยู่ในอิริยาบถที่สำรวมก็เป็นประโยชน์ แต่เราต้องทำความเข้าใจให้ถูกจริงๆว่าพระพุทธเจ้าท่านให้ ‘รู้ทั้งหมด’ ไม่ใช่เลือกตั้งสติรู้เฉพาะท่าทางที่ถนัดหรือชอบใจเป็นพิเศษ อย่าไปคิดเจาะจงว่าต้องมี ‘ท่าปฏิบัติ’ เฉพาะกิจ เพราะหากตั้งความเข้าใจไว้เช่นนั้น ในที่สุดจะเหมือนการเจริญสติต้องเลือกเวลา เลือกท่าทางเสียก่อน

การฝึกรู้อิริยาบถให้ถูกต้องนั้น ถือเป็นพื้นฐานสำคัญอย่างมากสำหรับการเจริญสติขั้นต่อๆไป เพราะนอกจากจะทำให้แน่ใจว่าเราอยู่กับความจริงที่กำลังปรากฏเฉพาะหน้าแล้ว ยังเป็นเครื่องประกันว่าเราจะไม่เพ่งเล็งเข้ามาในกายใจด้วยความเจาะจงคับแคบ อันก่อให้เกิดความมึนงงสงสัยว่ากำลังรู้จริงหรือรู้ไม่จริง รู้ถูกหรือรู้ผิด

ที่เป็นเช่นนั้นเพราะธรรมดาเมื่อคนเราพยายามกำหนดรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ความสุขความทุกข์หรือสภาวะของจิต ก็มักเพ่งเล็งเหมือนตั้งใจมองภาพด้วยการเคลื่อนตัวเข้าไปชิดใกล้จนเกินไป กระทั่งสายตาจดจ้องอยู่กับจุดเล็กๆ ไม่อาจเห็น ไม่อาจอธิบายได้ถูกว่าภาพทั้งหมดเป็นอย่างไร ต่อเมื่อทำความเข้าใจว่ามองภาพให้เห็นต้องตั้งระยะห่างระดับหนึ่ง และมองคลุมไปทั้งหมด จึงค่อยเกิดความมั่นใจว่าเป็นภาพอย่างไร ควรตั้งชื่อเป็น ‘ตัวตน’ หรือ ‘ไม่ใช่ตัวตน’ กันแน่

เมื่อเกิดสติรู้ชัดเท่าทันไปทุกอิริยาบถเรื่อยๆ เราย่อมรู้สึกประจักษ์ขึ้นมาเอง หมดความสงสัยว่าจะต้องตามรู้อิริยาบถไปทำไม เพราะอิริยาบถจะแสดงตัวออกมาเรื่อยๆ ว่าไม่อาจดำรงสภาพอยู่ในท่าใดท่าหนึ่ง ตั้งอยู่ครู่แล้วต้องแปรเป็นอื่นเสมอ ไม่ว่าจะของเราหรือของคนอื่น ตกอยู่ภายใต้ความไม่เที่ยงเหมือนกันหมด

และตราบเท่าที่รู้อยู่เช่นนั้น ใจเราจะพลอยคลายจากความถือมั่นทั้งภายนอกและภายในไปด้วย ความรู้อยู่เสมอๆว่าอิริยาบถไม่เที่ยงนั่นเอง จะเหนี่ยวนำให้จิตมาอยู่กับเนื้อกับตัวมากขึ้น พึงใจที่จะไม่ออกไปไหนมากขึ้น ตามกำลังสติที่เจริญขึ้นวันต่อวัน

สารบัญ

ไดอารี่หมอดูหน้าที่ ๒๗

ตอน ความรักสีม่วง

โดย **หมอพีร์**

วันนี้ตอนบ่ายโมงมองดูสมุดนัด มีแต่ชื่อผู้ชายกลุ่มหนึ่งประมาณห้าคน ทานข้าวเสร็จมานั่งรอในห้อง พอทั้งหมดมาถึงก็ขอเข้ามาพร้อมกัน บอกว่าไม่มีความลับ สามารถฟังกันได้ทั้งหมด

พอได้เห็นหน้าตาและบุคลิกของทั้งห้าคน ก็พบว่าค่อนข้างเป็นผู้ชายที่หน้าตาดีกันทุกคน แต่พอดูเข้าไปจิตใจภายใน เหมือนไม่เป็นปรกติเลย คือแต่ละคนมีกระแสออร่าของร่างกายเป็นสีม่วง บ่งบอกถึงความเจ้าชู้ ความไหลลื่น เป็นเหมือนเมือกยางเหนียวเกาะติดตามจิตใจ พอเห็นลักษณะนี้จึงตอบได้เลยว่า ไม่ได้แค่ผิดศีลธรรมดา จิตใจมีเหตุให้รักเพศเดียวกัน

ทุกคนสรุปว่าให้พี่ปองเป็นคนดูคนแรก บุคลิกหน้าตาพี่ปองค่อนข้างคมเข้ม สาวเห็นอาจใจละลายไปหลายคน พอได้คำนวณวันเกิดออกมา ก็ตรงกับสิ่งที่จับกระแสทางใจได้เลย ดวงออกมาเป็นความรักมรณะ

ตอนนั้นเริ่มต้นบอกออกไปว่า ในดวงนี้ชีวิตอย่างอื่นไม่มีอะไรแย่เลย แต่สิ่งที่แย่ที่สุดในดวง คือความรัก พร้อมบอกว่า พูดตรง ๆ เลยได้ใช่ไหมคะ ทั้งหมดพร้อมใจกันบอกว่าได้ครับผม กลุ่มพี่ทั้งห้าคนรักเพศเดียวกันใช่ไหม เพื่อนในกลุ่มหัวเราะกัน บางคนทำหน้างง บอกว่ารู้ได้ยังไง เพราะไปไหนไม่ค่อยมีใครรู้ จะค่อนข้างเก็บตัวกัน (พอเขาบอกอย่างนี้มา ไม่แปลกเลย ที่ลูกค้าสาว ๆ หลายคนต้องน้ำตาตกใน เจ็บปวดหัวใจ เพราะแอบรักคนที่เขาไม่รักผู้หญิง) ฉันอมยิ้มบอกออกไปว่า มีคนแบบนี้มาค่อนข้างเยอะค่ะ หนุ่มทั้งกลุ่มยอมรับกันหมดเลยว่า รักเพศเดียวกันจริง ๆ

กลับมาที่ดวงพี่ปอง ได้บอกพี่เขาว่า **รู้ไหมว่าการที่ต้องรักเพศเดียวกันเป็นผลของการที่เคยผิดศีลข้อสามมาก่อน ไม่ว่าจะเป็นปัจจุบันหรืออดีตชาติ แต่การ**

เกิดมาแล้วต้องรักเพศเดียวกัน ไม่ใช่สิ่งที่ผิดและไม่ได้ผิดศีลห้า แค่ห้ามผิดศีลต่อแค่นั้นเอง

เมื่อผลของการรักเพศเดียวกัน เกิดจากการที่เคยเจ้าชู้ ย่อมทำให้จิตใจพี่เองต้องวิ่งตามหาคำว่ารักแท้ ชีวิตคู่แท้ จนทำให้หลงสร้างกรรมสร้างเวรเพิ่มอีกเรื่อย ๆ โดยความไม่รู้

ตอนนี้สังเกตไหมว่า จิตใจพี่เองมักจะไปรักคนที่เขาไม่รักพี่ แต่คนที่เขารักพี่พี่ก็ไม่สามารถรักหรืออยู่กับเขาได้ เกิดความเบื่อหน่ายอย่างไม่มีเหตุผล ทำร้ายตัวเองให้เสียใจ เจ็บปวดเองอย่างไม่รู้ตัว มีแต่ไปโทษคนอื่นว่าเขาทำให้เสียใจ ทั้งที่ความเสียใจเกิดจากตัวเองเป็นผู้ก่อ

ร้ายแรงกว่านั้น จิตใจที่ต้องรักเพศเดียวกันถือว่ามีวิบากมาอยู่แล้ว ทำให้เวลาที่พี่ทำผิดศีลข้อสามเพิ่มจะไม่ค่อยรู้สึกผิดมากเท่าไหร่ สังเกตไหมอย่างเช่น พี่มีแฟนแล้วพอมีคนเข้ามา ก็นอกใจแฟนได้ง่าย ๆ มีแฟนหลายคนได้แบบรู้สึกเฉย ๆ หรือแม้กระทั่งเจอแฟนคนอื่น ยิ่งทำให้รู้สึกตื่นเต้น ดีใจ ถ้าได้เขามาครอบครองชั่วคราว แต่ผลของการผิดศีลทำให้ต้องเสี่ยงเรื่องโรคทางเพศ ที่สามารถตามมาให้ผลอีกมากมาย หนักที่สุดคือโรคเอดส์ ไวรัสต่าง ๆ ฯลฯ

จำได้ว่าตอนนั้นพูดรัวเลยเหมือนกัน โชคดีที่ตกลงกันตอนแรกแล้วว่าจะพูดตรง ๆ เลยรอดตัว

พีร์ว่านะคะ ใจพี่ต้องการแก้ไขตัวเองจุดนี้เหมือนกัน ว่าทำไมถึงไม่สามารถรักและใช้ชีวิตคู่อยู่กับคนที่เขารักพี่ได้ คนที่เป็นเหมือนพี่ส่วนใหญ่พลาดทำผิดศีลเพิ่มอีกในชาตินี้ค่อนข้างมาก คือมีแฟนก็นอกใจแฟน หรือไปยุ่งกับแฟนคนอื่น หรือพลาดพลั้งให้ความหวังคนอื่นอีกมาก

นี่แหละ ไม่รู้หรอกว่าผลของกรรมจะทำให้ไม่สามารถหยุดตัวเองอยู่กับใครได้ ไม่สามารถรู้ได้เลยว่าทำไมต้องเป็นแบบนี้

ดังนั้นทางออกของการชนะจิตใจที่เจ้าชู้คือ เริ่มจากการรักษาศีลข้อสามให้ดี ไม่นอกใจใคร ไม่ให้ความหวังใคร ไม่ไปยุ่งกับแฟนคนอื่น ถ้าบางช่วงเริ่มเห็นว่า

มีใครที่อยากจะผิดศีลด้วย พยายามอย่าให้เบอร์โทร อย่าคุย อย่าเจอด้วยมาก ไม่อย่างนั้นจะมีแรงดึงดูดทางเพศที่ค่อนข้างสูงมาก จนจิตใจไม่สามารถด้านทานแรงเหนี่ยวนำพวกนี้ได้

ตอนแรก ๆ ต้องใช้ไม้แข็ง ตัดช่องทางการติดต่อให้หมด พอเริ่มรักษาศีลข้อสามได้ ให้เริ่มรักษาศีลข้ออื่นๆตามมาจนครบห้าข้อ จะมีจิตใจที่หนักแน่นขึ้นมาก

เวลาที่คิดจะเอาชนะกรรมของตัวเอง ต้องพยายามอย่าคบเพื่อนเที่ยวหรือเพื่อนไม่มีศีล ควรคบเพื่อนที่มีศีลมีธรรมจะช่วยได้

สังเกตไหมคะว่าจิตใจของพี่ ไม่ต้องไปดูอดีตชาติว่าทำผิดมาจริงไหม แค่ใจพี่ในปัจจุบันก็มีความไหลลื่นเจ้าชู้อยู่ภายในจิตใจจริง ๆ พี่เองอยากที่มีคู่ครองที่สามารถอยู่กันได้ตลอดชีวิตไม่ใช่เหรอคะ แต่สังเกตไหมว่าจิตใจพี่เองไม่สามารถอยู่กับคนที่เขารักพี่ได้เลย พอใจเริ่มเบื่อแฟนตัวเองก็เริ่มหาคนรักคนใหม่ ทำให้คนที่เขารักพี่ต้องเสียใจ เหมือนฉายหนังเรื่องเก่าซ้ำไปซ้ำมา

พี่ปองยอมรับบอกว่าใช่แล้วครับ ชีวิตที่ทุกข์ใจที่สุดในตอนนี้มีแต่เรื่องนี้ จิตใจเหมือนไม่มีเบรคเลย ไม่สามารถหยุดใจให้รักคนที่รักตัวเองได้ ต้องวิ่งตามหารักใหม่ที่วาบหวามทางใจ สุดท้ายไม่เจอ ไปเจอคนที่ทำให้เจ็บปวดหัวใจกลับมาเสมอ ตอนนี้ไม่รู้จะทำอย่างไรเหมือนกัน เลยต้องมาขอคำปรึกษา

ให้เริ่มต้นจากการหักห้ามใจรักษาศีลข้อกาเมให้ดี คือเวลามีแฟนต้องไม่นอกใจเขาไปคบคนอื่น ถ้ารู้สึกว่ามีปัญหาต้องเลิกโดยที่ยังไม่มีใครอื่นเข้ามา และที่สำคัญแฟนชาวบ้านมายุ่งต้องตัดทิ้งทันที เพราะจิตที่รักเพศเดียวกันในบางครั้งจะไม่รู้สึกว่าการยุ่งกับแฟนคนอื่นจะผิดศีล ความจริงก็ถือว่าเขามีเจ้าของเหมือนกัน ยิ่งแฟนเขารักเขาหวงมากแค่ไหน วิบากย่อมแรง

พอเริ่มรู้สึกกับใครในทางเกินเลยต้องถอยทันที ไม่ควรให้เบอร์โทรศัพท์ ไม่ควรคุยกันบ่อย เพราะอาจมีสิทธิ์พัฒนาไปในทางที่ต่ำลงได้ ลองดูนะคะ พี่ปองเริ่มเข้าใจที่มาที่ไปของกรรมตัวเอง ใจเกิดความหนักแน่นเหมือนเห็นทางออกมากขึ้น ฉันเองแอบเชื่อในใจลึก ๆ ว่าเขาจะสามารถหักห้ามใจตัวเองได้

ดังนั้นชีวิตคนเราต้องไม่ปล่อยใจให้ไหลไปตามความต้องการของตัวเองในทางที่ผิดศีล เพราะจะทำให้จิตใจเป็นเหมือนเบรคแตก พลาดพลั้งทำบาปให้ตัวเองได้ง่าย ๆ การเอาชนะใจตัวเองจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ถ้าเริ่มทำได้ความสำเร็จก็อยู่ไม่ไกล

หากต้องการความรักที่ดี ต้องไม่สร้างเหตุร้าย ๆ และสร้างแต่เหตุที่ดีไว้เสมอ

สารบัญ

สิวลำบาก

โดย **ปรี**

กาพย์ยานี ๑๑

โอ้ อัตตาเป็นพิษ เหมือนสะกิดสิวหัวเป่ง
น้ำเหลืองคั่งอวดเก่ง ละเลงเล่นระบมจัง

โอ้ อัตตาดวงใหญ่ อุดตันใจจนคลุ้มคลั่ง
กิเลสทำพูดพลั้ง พิษที่ขังปะทุกาย

ใจเจ็บเพราะสิวบวม ลองสำรวมให้พิษคลาย
บีบสิวสิวยิ่งร้าย ถ้าอยากหายต้องรักษา

เมื่อมานะหมักหมม มันจะบ่มสร้างอัตตา
วิบากส่งผลมา ควรภาวนาให้รู้จริง

อย่ารอช้า

โดย **ภริมา**

๏ “อีกเดี๋ยวหนึ่งถึงค่อยปฏิบัติ” “รอตอนแก่ค่อยเข้าวัดก็ยังไหว”
“ตอนนี้ขอสนุกก่อนมิเป็นไร” “เดือนหน้าไซร้กะจะเพียรเรียนภาวนา”

สารพัดข้ออ้างช่างแปลกนัก เหตุใดจักรอจนกาลเนิ่นนานช้า
จะหนุ่มสาวยังเด็กอยู่หรือผู้ชรา ความตายพาพรากไปได้เช่นกัน

มิปฏิบัติตอนนี้แล้วตอนไหน จึงจะได้เริ่มต้นเพื่อตนนั่น
การลงทุนครั้งใหญ่ในชีวัน เพื่อพ้นขันธ์พ้นทุกข์สบสุขจริง

เป็นมนุษย์สุดประเสริฐเลิศล้ำล้น มิใช้โอกาสตนเสียดายยิ่ง
แค่ “ตามรู้ตามดู” ไปไม่ประวิง อย่าละทิ้งนาทีทองของวัฏเอย

คำเย็น

โดย **ตรงประเด็น**

๏ “สัตว์ต้องต้อน คนต้องนำ” เป็นคำสอน พึงสังวรดังวจีชี้เฉลย
ปิยวาจาผูกใจให้ชมเชย คงจะเคยสดับรับฟังมา

การเตือนคนอย่าใช้วิธีต้อน จะเดือดร้อนด้วยมีที่โทสา
พูดแนะนำด้วยจิตกรุณา ใช้ปัญญาชี้ช่วยด้วยคำเย็น

ต้นยาง

โดย **ตรงประเด็น**

๏ ต้นยางโดนกรีดยังยืนหยัด ตระหง่านชัดไม่ยอมแพ้แก่ฟ้าฝน
บอกนัยงดงามความอดทน จึงผ่านพ้นเภทภัยได้ทุกคราว

ยามคนเรายุ่งใจในชีวิต จงอย่าคิดท้อแท้และอ่อนล้า
ลุกหยัดยืนขืนข้อต่อชะตา ประกาศกล้าอดทนเยี่ยงคนจริง

ดอกสร้อยร้อยผกา

โดย **ศิราภรณ์ อภิรัฐ**

ดอกสาละ

๏ สาเอ๋ยสาละ
ระลึกถึงคราวประสูติพุทธองค์

ใต้ร่มเงาสาละ ณ ที่นั้น
ขอเดินตามรอยบาทพระทศญาณ

ดอกสวยสะความสำคัญนั้นสูงส่ง
และครั้งปลงดับขันธปรินิพพาน

อภิวันท์คุณพระพุทธสุดไพศาล
ตราบถึงกาลสิ้นชาติภพจบทุกข์เอย

ดอกฟ้าประดิษฐ์

๏ ฟ้าเอ๋ยฟ้าประดิษฐ์ น่าพึงพิศโดดเด่นสวยด้วยสีสัน
เปรียบคนงามพร้อมจริงทุกสิ่งอัน ราวสวรรค์นิรมิตประดิษฐ์พร

แท้จริงแล้วมิใช่ฟ้ามาเสกสร้าง ทุกทุกอย่างเกิดจากกรรมทำมาก่อน
กอปรความดีย่อมได้ดีนี้แน่นอน ผลบุญย้อนสร้างชีวันนั้นงามเอย

ภาพดอกสาละ
เอื้อเฟื้อโดย **พิณ** http://pin6403.multiply.com

ภาพดอกฟ้าประดิษฐ์
จาก http://www.bloggang.com/data/sunnyboy/picture/1108223170.jpg

สารบัญ

อยู่อย่างสงบ แต่รบกับกิเลสในใจเรา

โดย **ประพันธ์**

Regret for wasted time is more wasted time.
การมานั่งเศร้าเสียใจเรื่องเวลาที่เสียไป ยิ่งเป็นการเสียเวลา

โดย **Mason Cooley**
ถอดความโดย **สิลินท์**

It's nice to be important
but it's more important to be nice.
เป็นการดีที่ได้เป็นคนสำคัญ แต่สำคัญกว่านั้นคือการเป็นคนดี

โดย **Trini Lopez**
สรรหามาฝากโดย **แค้ท**
ถอดความโดย **Yaowalak**

Nothing endures but change.
ไม่มีสิ่งใดเที่ยง เว้นแต่ความไม่เที่ยง

โดย **Heraclitus**
สรรหามาฝากโดย **วิมุตฺติยา**

A poor teacher complains, an average teacher explains, a good teacher teaches, a great teacher inspires.

ครูที่คุณภาพน้อยคอยบ่นว่า ครูระดับธรรมดาอธิบายให้
ครูที่ดีสอนศิลป์ศาสตร์ทั่วไป ครูที่ยิ่งใหญ่จุดประกายความคิด

โดย **H.Narasimhaiah**
ถอดความโดย **ศิราภรณ์ อภิรัฐ**

สารบัญ ⮐

เมื่อฉันเริ่มต้นทำทานด้วยเงินเพียง ๒ บาท

โดย Jigsaw of destiny

คุณเคยเห็นปลาที่ทางวัดเลี้ยงหรือตามสวนสัตว์ไหมคะ

“มันมีความหิวโหย แก่งแย่งกันหากิน เวลาที่คนใจดีทั้งหลายโปรยอาหารให้มัน มันก็จะกรูเข้ามาแย่งกันกิน จะมีสักครั้งไหมที่มันได้อิ่มจริงๆ”

จำได้ว่าเคยได้อ่านข้อความคล้ายๆ แบบนี้จากงานเขียนของคุณดังตฤณ
และจำได้ว่าเราถึงกับนั่งร้องไห้เมื่ออ่านข้อความนั้น
ซึ่งก็แปลกใจตัวเองอยู่เช่นกัน ว่าทำไมเราถึงอินกับข้อความนั้นถึงเพียงนี้

เวลาเช้าๆ คุณเคยสังเกตเส้นทางการเดินทางของคุณบ้างหรือเปล่าคะ
คุณเคยเดินผ่านฝูงนกเล็กๆ ที่ออกหากินสักฝูงหรือไม่
ถ้าเคย เราอยากจะให้คุณได้อ่านเรื่องของเราค่ะ

ตอนเช้าๆ ที่หน้าบ้านเราจะมีนกกระจอกตัวเล็กๆ อยู่ ๑ ฝูง กำลังออกหากิน
บ้านเราเป็นร้านขายของชำค่ะ มองซ้ายมองขวา
จะให้อะไรมันดีนะ มองไปมองมา มาหยุดที่นี่ค่ะ
ยำยำช้างน้อย ซองละ ๒ บาท ย้ำค่ะ ซองละ ๒ บาท เหอๆ เหอๆ

บี้ๆ บี้ๆ ให้เส้นมันแตก แล้วเอาไปใส่น้ำ แช่ไว้ประมาณ ๒ นาที ให้เส้นมันอืด
โอเค ได้ที่แล้วเราก็เอาไปโปรยให้นกกินที่หน้าบ้าน อีกฝั่งตรงกันข้ามกับหน้าบ้านเรา
(เพราะหน้าบ้านเราคนเดินเข้าเดินออก ซื้อของก่อนเข้างานกันเยอะค่ะ)
แล้วเราก็เดินไปเดินมา คอยดูว่าเมื่อไหร่นกจะมากิน

ได้เรื่องค่ะ ทิ้งไว้ประมาณ ๑๐ นาที
นกก็จะมากินกันครั้งละ ๔-๕ ตัว ลงมากินกันหลายรอบด้วย

แล้วยังไงหรือคะ ก็ดีใจซิคะ เดินยิ้มไปมา แอบดูมันกินกัน
(ซึ่งเราก็ไม่ได้ให้เฉพาะยำยำช้างน้อย ๒ บาท หรอกนะ บางวันก็ให้ขนมปังบ้าง
แต่ส่วนใหญ่จะให้เจ้าซองละ ๒ บาทนี่เป็นประจำ)

ผลจากการที่ให้อาหารนกเป็นประจำ

เมื่อก่อนจะไม่มีนกมาเดินหน้าบ้าน เพราะคนเยอะรถก็เยอะ
แต่เดี๋ยวนี้บางวันเจ้านกจะเข้ามาหน้าบ้านเดินเข้ามาถึงในร้านเลยค่ะ
เหมือนๆ จะเข้ามาทักทาย (เอ หรือมาขอของกินหว่า)
และนั่นก็เป็นก้าวเล็กๆ ก้าวแรกของเรา

จนเวลาล่วงเลยไป ๑ เดือน

เราก็เริ่มเห็นว่าตัวเองอ้วนเกินไปแล้วนะ
ก็เลยเริ่มงดข้าวเย็น พร้อมกันนั้นก็ถือศีล ๘ ไปในตัว
ข้าวที่เคยหุงกินในบ้านทุกวันและเคยหมดทุกวัน
ก็เริ่มเหลือเพราะขาดคนกินไป ๑ คน
พ่อก็จะเอาข้าวที่เหลือๆ มาหุงเป็นข้าวต้มซะ
แต่พอหลายวันเข้า มันก็ชักไม่ไหว กินไม่ทัน
เราก็เห็นว่าอย่าเอาไปทิ้งเลย เพราะมีสุนัขจรจัดอาศัยนอนอยู่หน้าอพาร์ทเมนท์
ตรงข้ามกับบ้านเราอยู่ ๒ ตัว
ฮืม อย่ากระนั้นเลย เอาไปให้มันกินดีกว่า

เอาละซิ จากวันที่เคยให้อาหารนกอย่างเดียว ก็กลายเป็นให้อาหารสุนัขด้วยล่ะทีนี้

แรกๆ ก็กลัวว่าแม่จะว่าสิ้นเปลือง (แต่ข้าวมันเหลือนา)
ก็เราต้องซื้อตับมาผสมให้สุนัขกินนี่นา ไม้ละ ๑๐ บาท น่าๆ น่า แค่ ๑๐ บาท
และบางวันที่ข้าวหมดไม่มีเหลือเราก็จะซื้อข้าวมาด้วยถุงละ ๕ บาท ๒ ถุง
เอาน่าไม่ได้ซื้อทุกวันหรอกน่า ข้าวน่ะ
วันแรกๆ ที่ซื้อตับมา (บางวันก็มีข้าวด้วย)
เวลาเดินเข้าบ้านก็จะแอบๆ ไม่ให้ใครเห็น

แต่วันหลังๆ แม่ก็เห็นเข้าจนได้
แม่ : “ซื้อมาทำไม ?”
เรา : (ตกใจนิดหน่อย แต่ก็ตอบไปว่า) “ซื้อมาคลุกข้าวให้หมาน่ะ”
แม่ : เงียบไปไม่ว่าอะไร
เรา : ใจชื้นขึ้นมาหน่อย

ต่อมาพ่อก็เห็นถุงข้าวที่เราคลุกเสร็จแล้ว เตรียมจะเอาไปให้น้องหมา
พ่อ : “ถุงอะไรน่ะ”
เรา : “ถุงข้าวให้หมา”
พ่อ : เงียบไม่ว่าอะไร
เรา : เฮ้อ! ไม่มีใครว่าอะไร กลัวไปเองนี่นา เรา - -”

หลังจากซื้อตับมาคลุกกับข้าวให้น้องหมาเองอยู่ ๑ อาทิตย์
เช้าวันถัดมา แม่ก็ยื่นถุงตับปิ้งมาให้ ๑ ไม้
แม่ : “เอ้านี่ เดินผ่านร้านเห็นไม้ใหญ่ดีเลยซื้อมาให้”
เรา : รับตับปิ้งมาอย่างงงๆ อึ้งไปนิดนึง แต่ในใจดีใจจนบอกไม่ถูก

จนกระทั่งบ่ายวันนึง อยู่ๆ แม่ก็ถามขึ้นมาว่า
แม่ : “คลุกข้าวให้หมาหรือยังลูก”
เรา : “ยังเลยจ้า ทำไมหรอ”
แม่ : “เอาข้าวในหม้อไปคลุกข้าวให้หมาได้เลยนะ เดี๋ยวแม่จะหุงใหม่เอง”

วันนั้นจึงเป็นวันแรกที่เราคลุกข้าวให้น้องหมา โดยที่มันไม่ใช่ข้าวเหลือทิ้ง แต่เป็นข้าวที่ยังกินกันอยู่ในวันนั้น

ยังค่ะ ยังไม่หมดเรื่องเพียงเท่านั้น เพราะตกเย็นวันเดียวกันนั้นเอง
แม่กับพ่อกำลังนั่งขายของอยู่หน้าร้าน ส่วนเราน่ะหรือกำลังกวาดพื้นอยู่ในบ้านค่ะ กวาดๆ ไป สักพักก็ได้ยินเสียงแม่พูดกับพ่อว่า

แม่ : “นี่พ่อ พรุ่งนี้หุงข้าวให้เยอะๆ หน่อยนะ เดี๋ยวบ่ายๆ ลูกจะเอาไปคลุกข้าวให้หมากิน

ไม่ต้องไปซื้อเขาหรอกข้าวน่ะ หุงเอาเองดีกว่า ประหยัดดี”
(ธรรมดา พ่อจะตื่นแต่เช้าเพื่อมาเปิดร้านค่ะ ตี ๕ กว่าๆ ท่านก็ตื่นแล้ว
ท่านจะเป็นคนหุงข้าวให้ตอนเช้าน่ะค่ะ
เรา : ได้ยินแล้วซึ้งใจอย่างบอกไม่ถูก กวาดบ้านไปยิ้มไป

หลังจากวันนั้นเป็นต้นมาเราก็ตักข้าวในหม้อมาคลุกได้เลย
โดยที่มันไม่ใช่ข้าวเหลือทิ้งอีกต่อไป

และเพิ่งไม่กี่วันนี้เอง ตอนเช้าเราได้ซื้อเกาเหลาหมูสับตำลึงมาให้พ่อ
บ่ายๆ จะเป็นเวลาที่เราจะคลุกข้าวให้น้องหมา
เรา : กำลังจะเดินเข้าบ้าน
พ่อ : “มีเศษหมูสับอยู่หลังบ้านนะ เอาไปคลุกให้หมากินด้วย พ่อใส่ไว้ในถ้วย
เล็กๆ น่ะ”
เรา : ดีใจค่ะ ไม่รู้จะบอกยังไง T-T

จากก้าวเล็กๆ ที่เราเริ่มเดินคนเดียว
ตอนนี้พ่อกับแม่ก็มามีส่วนในก้าวเล็กๆ ของเราแล้ว
ดีใจ ซึ้งใจ ปลื้มใจ อย่างบอกไม่ถูก

แล้วคุณล่ะคะ
เคยแสบท้องเพราะหิวข้าวบ้างหรือเปล่า ทรมานไหมเอ่ย
เราอยากจะให้คุณร่วมเดินก้าวเล็กๆไปพร้อมๆ กับเราค่ะ
ช่วยกันคนละนิด ช่วยต่อชีวิตให้ได้อิ่มสักมื้อ
แม้จะเป็นเพียงเศษสตางค์ เศษข้าว ก้นหม้อ ก้นจาน
แต่ช่วยต่อชีวิตให้กับสัตว์เล็กๆ ได้หลายชีวิต

มันคงไม่มากไปใช่ไหมคะ?

สารบัญ ⮐

จดหมายจากภูผาเหล็ก ฉบับ ๑๘

โดย **ชลนิล**

๒๔ **ก.ย. ๓๘**

กุฏิเดิม **เวลาสาย กำลังเตรียมตัวนอน**

ถึงโยมวุฒิชัย เพื่อนรัก

เมื่อคืน วันพระ เป็นวันที่พระใหม่เช่นอาตมาต้องทำความเพียรยันเช้า .....

ราวเที่ยงครึ่ง...วันที่ ๒๕ ก.ย. ๓๘

เมื่อวานเขียนจดหมายแค่บรรทัดเดียวก็ไม่ไหว หนังตาหนักต้องขอนอน... ตอนนั้นประมาณสิบโมงครึ่งได้ นอนไปตื่นเอาบ่ายสาม หลับยาวเนื่องจากคืนก่อนไม่ได้นอน

อย่างที่เคยบอกแล้ว ท่านอาจารย์หลอฯ ออกกฎว่า คืนวันพระให้ทำความเพียรซอดแจ้ง(ยันเช้า) ในอิริยาบท ๓ คือนั่ง...ยืน...เดิน ห้ามนอนเด็ดขาด นี่เป็นหนึ่งในธุดงควัตร ๑๓* ที่ครูบาอาจารย์เคยปฏิบัติมา

คืนวันพระนั้น หลังทำวัตรเย็นเสร็จก็ออกมาพัก มีเสบียงเตรียมให้คือกระทิงแดงกับทอฟฟี่ (ทอฟฟี่ที่ไม่มีนมเป็นส่วนผสม) แถมยังมีการกำชับอีกว่า ดื่มกระทิงแดงแล้ว ต้องทำงานให้คุ้มนะ...

งานนั้นคือการเจริญสติในอิริยาบทสาม นั่งสมาธิ เดินจงกรม

อาตมารับลูกอม ไม่รับกระทิงแดง แน่ใจว่าคืนนี้ไม่ฝืนทรมานตัวเอง (รู้ว่าทำไม่ได้) ในธุดงควัตรนั้นบอกว่าห้ามนอน แต่ไม่ได้ห้ามหลับ จะหลับก็ได้ ต้องนั่งหลับเอา...อาตมาตั้งใจ นั่งหลับแน่นอน...

หลังจัดการกับเสบียงแล้ว แต่ละรูปแยกย้ายกันไป นัดกันว่าตีสี่จะมารวมกันเช็คชื่อ เพื่อไปสวดมนต์ทำวัตรเช้า

เหตุการณ์ระหว่างนั้นถึงตีสี่ของอาตมาคือ การนั่งสมาธิ นั่งดูดาว และนั่งหลับ สลับกันไป ไม่มีการเดินจงกรม ต้องการประหยัดพลังงานร่างกายมากสุด ถ้าจะเดินก็เดินเปลี่ยนอิริยาบท (นั่งนานเจ็บก้นมาก)

พูดตามตรง คืนนั้นเป็นการนั่งสมาธิที่แย่คืนหนึ่ง คำว่า “ยันเช้า” ซอดแจ้ง...เป็นเงื่อนไขให้ใจท้อ นั่งหลับ ๆ ตื่น ๆ ตลอด เจ็บก้นขึ้นเรื่อย ๆ จึงเปลี่ยนเป็นนั่งดูดาว

บนยอดเขานี้ มองเห็นดวงดาวสวยเป็นพิเศษ มีดาวเต็มฟ้า ระยิบพราย สมกับชื่อที่นี่...ส่องดาว...

คืนนั้นเห็นทางช้างเผือกไม่ชัดนัก แต่บางคืนจะเห็นทางช้างเผือกชัดเจน เป็นเส้นทางสีเงินยวง ทอดข้ามจากฟากฟ้าหนึ่ง ไปยังขอบฟ้าอีกด้าน นั่งชื่นชมหมู่ดาวโดยไม่รู้สึกเบื่อหน่าย...จนเผลอ...ลืมปฏิบัติธรรม

ถ้าไม่ติดห้ามนอน อาตมาคงเอนตัวนอนดูดาวให้เต็มตา ชื่นชมแสงระยิบระยับเป็นล้านจุดที่พร่างพรายเต็มผืนฟ้า ถึงดาวจะสวยแค่ไหน หากนั่งชมทั้งที่เจ็บก้น คงโรแมนติกไม่ออกเหมือนกัน จึงเปลี่ยนอิริยาบท เดินไปเดินมาแทน

ช่างเป็นคืนแสนสงบ พระรูปอื่นต่างกระจัดกระจายหาที่วิเวกเฉพาะตัว ไม่ได้รวมปฏิบัติที่พิพิธภัณฑ์เช่นเคย

พระรูปหนึ่งไปหาที่วิเวกถึงศาลาบนริมผาน้ำโจ้ก แต่ไม่ได้ลงบันไดไปด้านล่าง (ซึ่งน่าจะวิเวกกว่า) จนกระทั่งมีพระอีกรูปเดินไปตาม ก็ถามว่า...ทำไมท่านไม่ลงไปข้างล่าง (ไม่แน่ใจว่าข้างล่างนั้นมีศาลาพักมั้ย)

คำตอบที่ได้คือ... “ใจยังไม่เต็มร้อย”

เรื่องของเรื่องคือ ข้างล่างนั้น เคยมีพระไปผูกคอตาย

เหตุการณ์เป็นที่กล่าวขานด้วยความขบขันในวันต่อมา

ผาน้ำโจ้ก เป็นแหล่งน้ำสำคัญของวัดถ้ำพวง และเป็นที่เกิดเหตุ ในมุข “ใจไม่เต็มร้อย”

บันไดทางลงไปผาน้ำโจ้ก (ยังคงสภาพเดิมอยู่)

พระที่ท่านได้ประโยชน์จากการเร่งความเพียรยันเช้าก็มี เช่นรูปหนึ่ง เลือกที่สงบได้จุดเทียนไว้เล่มหนึ่ง กะว่าจะนั่งสมาธิจนเทียนหมดเล่ม เริ่มนั่งตอนสามทุ่ม ภาวนาไปเรื่อยอย่างราบรื่นไม่มีอุปสรรค จนเทียนหมด คิดว่าแค่ห้าทุ่ม ที่ไหนได้ เวลาเดินถึงตีหนึ่งกว่าไปแล้ว นั่นน่าจะเป็นประสบการณ์นั่งสมาธิที่ดีที่สุดครั้งหนึ่งของท่าน บางรูปก็ช่างเสาะหาที่วิเวกจริง ๆ เงียบกริบ วังเวงจนน่ากลัว ท่านก็ว่า เพราะความกลัวนี่แหละ จึงเกาะพุทโธแน่น ไม่ยอมปล่อย อาตมาเดาเองว่า ผลการนั่งสมาธิของท่าน คงไม่ใช่เล่น ๆ แน่ (เรื่องนั้นท่านไม่ได้บอก)

ระฆังดังเกือบตีสี่ พระมารวมกันอย่างรวดเร็ว จนคนเคาะเรียกยังแปลกใจ... จากนั้นรวมสวดมนต์ทำวัตรเช้าที่ศาลา จนประมาณตีสี่สี่สิบห้า พากันนั่งสมาธิต่อ ตั้งใจจะเอายันเช้าให้ได้

จะด้วยความง่วง อ่อนเพลียประการใดก็ตาม ทำให้การนั่งสมาธิหนนี้ ต้องยกเลิกตั้งแต่เวลาล่วงเพียงตีห้าเศษ

มีแต่อาตมาที่สดชื่นกว่าชาวบ้าน (ได้หลับมากกว่าเขา) มีแรงสรงน้ำ นั่งสมาธิต่อที่กุฏิจนรถมารับไปบิณฑบาต ถึงกระนั้น พอฉันเสร็จ ซักผ้า เก็บกวาดกุฏิเรียบร้อย ตั้งใจมาเขียนจดหมายถึงโยมเพื่อน ก็มีอันเป็นไปตั้งแต่บรรทัดแรก

วันนี้มาฟังพระรูปอื่นคุยกันได้ความว่า นอนเอาแรงเหมือนกัน เพราะต้องทำความเพียรถึงหกทุ่มตามปกติเหมือนเดิม

การทำความเพียรถึงเที่ยงคืนประจำวันนั้น มักมีเรื่องขบขันมาเล่าสู่กันฟังในเช้าวันต่อมาเสมอ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเสาะหาที่วิเวก การปฏิบัติตามสไตล์แต่ละรูปจะว่าไป ถ้าไม่มีอารมณ์ขันเสียเลย จิตใจคงห่อเหี่ยว ไม่สดชื่นสักเท่าไหร่

จดหมายฉบับที่ ๑๘ นี้ เป็นจดหมายฉบับแรก ที่เขียนต่อกันถึงสองวัน... เวลาของการออกพรรษาใกล้เข้ามาแล้ว ไม่รู้จะมีโอกาสเขียนได้อีกกี่ฉบับ ก่อนจะรวบรวมส่งให้หลังสึก

อีก ๑๓ วัน จะออกพรรษา
นาถธมฺโม

ป.ล.ไม่ได้เร่งวัน เร่งคืน ถ้าเป็นไปได้อยากเร่งความเพียรตัวเองมากกว่า

*** ธุดงค์** องค์คุณเครื่องกำจัดกิเลส,

ชื่อข้อปฏิบัติประเภทวัตร ที่ผู้สมัครใจจะพึงสมาทานประพฤติได้ เป็นอุบายขัดเกลากิเลส ส่งเสริมความมักน้อยสันโดษเป็นต้น มี ๑๓ ข้อคือ

หมวดที่ ๑ จีวรปฏิสังยุต - เกี่ยวกับจีวร มี
๑. ปังสุกูลิกังคะ ถือใช้แต่ผ้าบังสุกุล
๒. เตจีวริกังคะ ใช้ผ้าเพียง ๓ ผืน;

หมวดที่ ๒ ปิณฑปาตปฏิสังยุต - เกี่ยวกับบิณฑบาต มี
๓. ปิณฑปาติกังคะ เที่ยวบิณฑบาตเป็นประจำ
๔. สปทานจาริกังคะ บิณฑบาตตามลำดับบ้าน
๕. เอกาสนิกังคะ ฉันมื้อเดียว
๖. ปัตตปิณฑิกังคะ ฉันเฉพาะในบาตร
๗. ขลุปัจฉาภัตติกังคะ ลงมือฉันแล้วไม่ยอมรับเพิ่ม;

หมวดที่ ๓ เสนาสนปฏิสังยุต - เกี่ยวกับเสนาสนะมี

๘. อารัญญิกังคะ ถืออยู่ป่า

๙. รุกขมูลิกังคะ อยู่โคนไม้

๑๐. อัพโภกาสิกังคะ อยู่กลางแจ้ง

๑๑. โสสานิกังคะ อยู่ป่าช้า

๑๒. ยถาสันถติกังคะ อยู่ในที่แล้วแต่เขาจัดให้;

หมวดที่ ๔ วิริยปฏิสังยุต - เกี่ยวกับความเพียร มี

๑๓. เนสัชชิกังคะ ถือนั่งอย่างเดียวไม่นอน

(นี้แปลเอาความสั้น ๆ ความหมายละเอียด พึงดูตามลำดับอักษรของคำนั้น ๆ)

อ้างอิงจาก พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์

http://84000.org/tipitaka/dic/v_seek.php?text=ธุดงค์_๑๓

สารบัญ

กำแพงใจ

โดย **พิมพการัง**

คุณแม่ของหนูนิด มาถึงห้องฉุกเฉินด้วยอาการเจ็บครรภ์ถี่
แถมไม่เคยฝากครรภ์ ไม่เคยตรวจเลือดใดๆ
คลอดฉุกละหุกชนิดย้ายเข้าห้องคลอดแทบไม่ทัน
น้ำคร่ำแตกกระจาย พุ่งเข้าใส่เจ้าหน้าที่เปียกไปครึ่งตัว
โชคดีที่การคลอดไม่มีปัญหา หนูนิดตัวแดงร้องไห้จ้า แข็งแรงดีทั้งคุณแม่คุณลูก

หลายชั่วโมงต่อมา ห้องตรวจเลือดรายงานผลว่า คุณแม่ติดเชื้อ HIV
ความเครียดแผ่กระจายไปทั่วแผนกสูติกรรม แผนกเด็กอ่อน
ลามไปถึงหน่วยการพยาบาล

เราจะต้องแจ้งข่าวร้ายกับคุณแม่ให้เร็วที่สุด
วางแผนดูแลทั้งคุณแม่ คุณลูก การชักชวนคุณพ่อมาตรวจเลือด
ไหนจะต้องดูแลเจ้าหน้าที่ที่เปื้อนสารคัดหลั่ง ไปหลบมุมนั่งหน้าเครียดอยู่
เราต้องให้ข้อมูลสารพัด วางแผนการดูแลระยะยาว สำหรับทุกคนที่เกี่ยวข้อง

สมัยเรียน มีการสอบออสกี้ (OSCE)
ย่อจาก Objective Structured Clinical Examination
คือเป็นการทดสอบทักษะการปฏิบัติงานทางด้านคลินิก
รวมหัตถการ การแปลผล และการสื่อสาร

พื้นที่ห้องสอบจะถูกแบ่งเป็นห้องเล็กๆ เท่ากับจำนวนข้อสอบ
ปล่อยนักศึกษาทีละคนเข้าไปเจอผู้ป่วยปลอมที่นั่งรออยู่ข้างโจทย์สั้นๆ
เช่น จงแสดงวิธีการเจาะตรวจน้ำไขสันหลัง
จงแนะนำคุณแม่ที่มีลูกป่วยเป็นไข้เลือดออก
อีกด้านจะมีอาจารย์นั่งให้คะแนนเราอยู่ค่ะ

โจทย์ข้อสอบที่พบในชีวิตจริงแบบวันนี้ เคยท่องจำได้ขึ้นใจ
การแจ้งผลเลือด HIV ให้มารดาที่มาคลอดบุตร
ไม่ฝากครรภ์ และไม่เคยทราบผลเลือดมาก่อน

เราต้องเริ่มจากแนะนำตัว ทำความคุ้นเคย
แล้วสำรวจพื้นฐานความเข้าใจของเขาก่อน เช่นแบบนี้ค่ะ
“คุณแม่ขา ทำไมคุณแม่ไม่ฝากครรภ์เอ่ย
การฝากครรภ์จะได้ดูแลทั้งแม่ลูกตั้งแต่ต้น
ได้ตรวจเลือดด้วย อย่างเช่นตรวจโรคตับอักเสบ โรคเอดส์
คุณแม่เข้าใจคำว่า โรคเอดส์อย่างไรบ้างคะ”
แล้วปูพื้นฐานความเข้าใจเกี่ยวกับตัวโรคที่ถูกต้อง รวมถึงสำรวจภาวะเสี่ยงด้วยค่ะ

อาจจะถามต่อว่า
ถ้าเกิดคุณแม่ทราบว่าตัวเองติดเชื้อ HIV คุณแม่จะจัดการอย่างไรต่อไป
เพราะไม่ว่าปัญหาอะไรก็ตามในชีวิต ถ้าเรามองในลักษณะเป็นคนนอก
เราจะตัดเรื่องอารมณ์ มองด้วยเหตุผล มองเห็นทางเดินได้ดีกว่า
รอบคอบกว่า ใช้สติปัญญาประกอบได้ดีกว่า
ต่อด้วย หมอขอแสดงความเสียใจด้วยนะคะ หมอมีข่าวร้ายจะแจ้ง...

ทุกวันนี้ยังนึกขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่าน และขอบพระคุณเจ้า OSCE ด้วย
ถ้าไม่ได้รับการอบรมมาก่อน ตัวเองอาจเปิดฉากด้วยการทำตาเขียว
ดุว่าทำไมไม่ฝากครรภ์ก็ได้

เรามีหน้าที่ให้ข้อมูล เปิดโอกาสให้เขาซักถามเราได้
บางช่วงเราถามกลับเพื่อสำรวจความเข้าใจ
ร่วมกับประเมินสภาพทางจิตใจของอีกฝ่ายด้วยเสมอ
เขาเข้าใจไหม ยังรับได้ หรือไม่อยากฟังแล้ว

เวลาสอบ OSCE คุณคนไข้ ซึ่งจริงๆ เป็นเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล
มักจะแสดงอาการเศร้าเสียใจ ยกมือปิดหน้าทำกิริยาร้องไห้
แต่บางครั้งก็ตีบทไม่แตก มีอาการหลุดให้ได้หัวเราะกันก็ยังเคย

มีคะแนนพิเศษอีก ๐.๕ แต้ม สำหรับนักศึกษาแพทย์ที่มีท่าทีเห็นใจ
หยิบทิชชูส่งให้คนไข้ค่ะ

แต่ชีวิตการทำงานจริง ไม่สนุก ไม่มีคะแนน แถมยังคาดเดาผลล่วงหน้าไม่ได้อีก
การให้คำปรึกษาคุณแม่หนูนิด ผลคือ คุณแม่ไม่รับ ไม่เชื่อว่าตัวเองติดเชื้อ HIV

ความจริงบางครั้งก็โหดร้ายเกินจิตใจเราจะรับไหว
บ่อยๆ โดยไม่รู้ตัว เราก็เลือกใช้วิธีเลี่ยงหลบ
ปรมาจารย์ Sigmund Freud และบุตรสาว
อธิบายหลักการ Defence mechanisms
คือ กลไกจิตใต้สำนึก วิธีการเลือกหาทางออกทางจิต
เวลาเกิดปมความขัดแย้งในใจ

ตัวอย่างกลไกการปกป้องตัวเองมีหลายแบบค่ะ
เช่น การเก็บกด การปฏิเสธความจริง การโยนความผิด
การระบายอารมณ์ การเบี่ยงเบนประเด็น การเก็บตัว
การแสดงความก้าวร้าว การพัฒนาถดถอย การหนีปัญหา และอื่นๆ อีกหลายข้อ

กลไกทางจิต ช่วยประคับประคองไม่ให้มนุษย์หัวใจสลาย
ความแสบร้อนเหมือนมียาชาช่วยให้ไม่เจ็บเจียนขาดใจ
แต่เชื้อโรคร้ายนั้นยังอยู่ที่เดิม
ผลเสียของกลไกทางจิต คือ ทำให้เราไม่ได้แก้ปัญหาให้ตรงจุดเสียที

คุณแม่ที่ยังทำใจไม่ได้
เลือกที่จะปฏิเสธความจริง แถมยังโยนความผิดให้ห้องตรวจเลือดอีก
ผลเสียคือ น้องนิดกับคุณแม่เสียโอกาสในการป้องกันการติดเชื้อจากแม่สู่ลูก
คุณพ่อยังคงไปบริจาคเลือด ไม่คุมกำเนิด
ไม่ได้รับยาต้านไวรัส ไม่ดูแลสุขภาพให้ดีได้นานๆ
แอบๆ ตั้งข้อสังเกตในใจว่า การที่คุณแม่ไม่ฝากครรภ์อาจเป็นได้ว่ารู้อยู่แก่ใจ
แต่ยังไม่พร้อมยอมรับความจริง จึงเลือกที่จะหนีจากความจริง
ขาดโอกาสในการบำรุงครรภ์ไปอีก

คุ้มกันไหม การปลอบประโลมใจ
กับวันเวลาที่ผ่านล่วงไปทุกวันโดยเปล่าประโยชน์
แผลเรื้อรัง ที่ใช้วิธีเอายาชาทาไปเรื่อย
กับยอมเจ็บผ่าตัดถอนรากถอนโคนออกเสียที

การใช้กลไกจิตใต้สำนึก เป็นลักษณะปกติ ช่วยให้เราผ่านช่วงบีบคั้นกดดันได้
แต่ที่สุดแล้ว สมควรจะผ่านพ้นปัญหาไปได้ด้วยสติ แก้ปัญหาด้วยปัญญา
การใช้กลไกจิตใต้สำนึกชนิดเดิมซ้ำๆ บ่อยๆ หรือใช้ไม่เหมาะสม
นอกจากไม่แก้ปัญหาถาวร ยังขวางโอกาสต่างๆ ในชีวิต
หนักเข้ากลายเป็นปัญหา หรือจิตพยาธิสภาพได้ด้วยค่ะ

ในชีวิตจริง เราเองก็ใช้ defence mechanisms
กับเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตโดยไม่รู้ตัวบ่อยๆ

เราอาจเคยโกรธเจ้านาย แล้วมาพาลเอะอะ
อารมณ์เสียเอากับคนในครอบครัว
เคยผิดหวังเรื่องตำแหน่ง แล้วโทษว่าระบบ
แทนที่จะย้อนมองว่าเราทำเต็มที่ที่สุดหรือยัง
เคยเข้ากับเพื่อนไม่ได้ แล้วคิดว่าเพราะเขาอิจฉาริษยาเรา
ก่อนที่จะสำรวจว่าเราเป็นเพื่อนที่ดีไหม
สมัยเรียนไม่ทุ่มเทกับการเรียนเต็มที่ ผลสอบออกมาไม่ดี
ก็อ้างว่าเป็นเด็กกิจกรรม ใช้ชีวิตสนุกสมวัย
ที่ร้ายคือ ไปล้อเลียนเพื่อนที่เรียนดีหาว่าเขาเป็นหนอนหนังสือจืดชืด ก็ยังเคย

กระทั่งการใช้ชีวิต

เราแกล้งลืม หรือเก็บกดความจริงที่น่ากลัวเอาไว้หรือเปล่า
ว่าความตายเข้าใกล้เราทุกลมหายใจ
เราไม่ได้ทำสิ่งที่เป็นสาระที่สุดในชีวิตให้เต็มที่
แต่กลับลงรายละเอียดปลีกย่อยต่างๆ
ผูกข้ออ้างสารพัด เดี๋ยวต้องเรียนให้จบก่อน

ต้องหางานก่อน หาครอบครัวก่อน ส่งลูกให้จบก่อน
รอให้ลูกแต่งงานก่อน รอให้คู่ชีวิตจากไปก่อน
ค่อยมีเวลาทำสิ่งที่มีประโยชน์สูงสุดแก่ตัวเอง

เหตุผล ความเชื่ออีกมากมาย ที่ทำให้เราสบายใจ
ให้คำอธิบายไว้ป้องกันความรู้สึกผิดได้
แต่ไม่ทำให้เราเลือกสิ่งที่ถูกต้อง คุ้มค่า และดีที่สุดแก่ชีวิต

เหมือนกำแพง ที่ใจเราเป็นผู้สร้าง
กำแพงใจ ถูกสร้างเพื่อห่อหุ้มปกป้องตัวเราให้ไม่บอบช้ำนัก
แต่ก็ขวางทางบังตา ลวงให้เราเห็นทางเดินยากขึ้น เดินอ้อมไกลขึ้นเช่นกัน

ถ้าเรากำลังอยู่ในห้องสอบ OSCE
ข้างตัวมีโจทย์คำถามว่า จงอธิบายการใช้ชีวิตที่คุ้มค่าที่สุด
ตอบโดยไม่ติดอยู่ใต้กำแพงใจของ defence mechanisms

จะตอบว่าอย่างไรดี

สารบัญ ⮐

200 Pounds Beauty – อยากสวย...(มีอะไรมั้ย)

โดย **ชลนิล**

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียอรรถรสในการชมภาพยนตร์

สวัสดีค่ะ ดิฉันชื่อคัง ฮันนา เจ้าของสัดส่วน 60-59-60 หญิงสาวที่กำลังป่วยด้วยโรคความสวยบกพร่อง (อย่างแรง) อีกทั้งยังมีอาการแทรกซ้อนของโรคไขมันเป็นพิษ (ระยะสุดท้าย) ไม่ได้มาประกวดธิดาปลากะโห้นะคะ แต่จะมาเล่าชีวิตรักส่วนตัวให้ฟังกัน

ความรักครั้งแรกของฉัน มันช่างดูสวยงาม ชวนให้เพื่อนฝูงอิจฉาตาร้อนมาก ถึงมากที่สุด ก่อนที่จะพาให้เพื่อนชวนสมเพช (สมน้ำหน้า) ในตอนสุดท้าย... ผู้ชายคนนั้นเป็นเซลล์ขายยาลดความอ้วนค่ะ! ทำมาเป็นคบหา พูดจาดี ฉันรึก็คิดว่าเขาจริงใจ พอหลวมตัวซื้อยายกเซตเท่านั้นแหละ พ่อคุณซิ่งหนีทันที

ฉันเสียใจ กรอกยาลดความอ้วนกินจนหมดกระปุก แต่ไม่ยักตาย (ไม่ยักผอมลงด้วย) แถมยังสร้างความลำบาก เป็นภาระให้หมอและบุรุษพยาบาลมาช่วยกันหามขึ้นเตียงเข็นอีก...อกหักคราวนี้สอนฉันว่า...ชีวิตฉันคงไม่ได้เกิดมาเพื่อหารักแท้ และเข้าคอร์สไดเอทแน่ ๆ...

ฟังมาถึงตรงนี้คุณ ๆ คงคิดว่าฉันไม่มีอะไรดีเลยใช่ไหมคะ...ขอโทษ...ถึงฉันจะอ้วนไม่สวย แถมถูกผู้ชายขายยาลดความอ้วนมาหลอกได้ง่าย ๆ แต่ฉันก็มี “เสียง” ที่เป็นพรสวรรค์ เสียงอันไพเราะสะกดคนฟัง พาฉันเข้ามาสู่วงการบันเทิง และพาให้มาพบกับเทพบุตรในฝัน ผู้ชายสุดหล่อ ฉลาด สมบูรณ์แบบ...สมควรชวนมาเป็นพ่อของลูกอย่างยิ่ง!

ฮัน ซังจุนคือผู้ชายมาดแมนสุดเพอร์เฟคคนนั้น เขาเป็นโปรดิวเซอร์ในค่ายเพลงที่ฉันเป็นนักร้องค่ะ...เอ่อ...อย่าเพิ่งสงสัยนะคะว่ามีค่ายเพลงหน้ามืดตามัวที่ไหนรับฉันเป็นนักร้อง...

ฉันเป็นนักร้องจริง ๆ ค่ะ...แต่ได้ร้องเพลงอยู่หลังเวที เป็นเงาเสียงให้อามี...สาวสวยหมวย เอ็กซ์ ที่เสียงกะละมังแตก แล้วกลับได้เป็นนักร้องจริง ๆ...

อาชีพของฉัน จะว่าไปก็เข้าท่า เหมาะกับความสวยที่เหลือริบหรี่ของตัวเอง แถมยังมีโอกาสใกล้ชิดผู้ชายในฝันเสียด้วย ซึ่งเขาไม่เคยแสดงท่าทีรังเกียจฉัน หนำซ้ำเขายังทำดีกับฉันเสมอต้นเสมอปลาย แสดงให้เห็นว่าฉันเป็นคนสำคัญ จนทำให้ฉันแอบฝันเพ้อว่าเขาคงมีดวงตาพิเศษ ที่สามารถมองทะลุผ่านชั้นไขมัน (อย่างหนา) เห็นถึงความสวย ความดี ความจริงใจที่อยู่ภายในตัวฉันได้

http://www.hancinema.net/

แต่ความฝันกลับพังทลาย เมื่อรู้ความจริงว่า...ที่เขาทำดีมาตลอด บอกว่าฉันเป็นคนสำคัญของบริษัท ก็เพื่อให้อยู่ทำงานไปนาน ๆ เป็นเงาเสียงให้ยายอามี นักร้องเสียงกะละมังแตก (แต่กลายเป็นซูเปอร์สตาร์) คนนั้นต่อไป

ใจจริงเขาก็ไม่ต่างจากผู้ชายคนอื่น ที่ชอบผู้หญิงสวย ๆ และไม่มีวันที่จะยอมฝ่าด่านเซลลูไลท์ เอารักแท้มาบรรณาการช้างน้ำ พะยูนอย่างฉันแน่ ๆ

ความเสียใจครั้งนี้ทำให้ฉันตัดสินใจฆ่าตัวตายอย่างถาวร (แปลว่าเด็ดขาด ใครก็อย่ามาห้าม) แต่แล้ว...ขณะที่ฉันกำลังนอนรอความตายด้วยมาดสุดสวย ก็มีโทรศัพท์ดังขึ้นมา...นั่นคือเสียงโทรศัพท์ที่พลิกชีวิตฉัน สามารถเรียกสติให้ตื่นจากความโง่ได้ ...ไม่มีปัญหาใดที่ไม่มีทางแก้...ปัญหาของฉันก็เช่นกัน...

เพราะคนที่โทรมาหาในเวลาคับขันนั้น คือหมอศัลยกรรมความงามที่ฉันรู้จักดี!

แทนที่จะเอาความกล้าไปฆ่าตัวตาย สู้เอาความกล้าไปสู้กับไขมัน เซลลูไลท์ และอดทนต่อมีดผ่าตัดดีกว่า...

ฉันติดต่อหมอ ขอให้ช่วยเปลี่ยนชีวิตฉันที เปลี่ยนนางช้างน้ำ พะยูนเกยตื้น ให้กลายเป็นมิสอัลคาซาร์!...เอ๊ย...มิสยูนิเวิร์ส ให้ได้

หากคุณกล้าที่จะฆ่าตัวตาย คุณก็ต้องกล้าที่จะงดอาหาร ของกินที่ชอบให้หมด ทั้งไอศกรีมสุดโปรด เค้กแสนอร่อย ช็อคโกแลตแสนหวาน (น้ำลายไหล) กล้าที่จะเหนื่อยออกกำลังกายขนาดยอมตายกันไปข้างนึง

และที่หนักหนาลำบากที่สุด สำหรับความสวยแบบพลาสติก คือต้องมีความอดทนอย่างยิ่ง กล้าขึ้นเขียงให้หมอผ่าตัด ดูดไขมัน ทำศัลยกรรมซ้ำแล้ว ซ้ำอีก ยอมเจ็บปวด ยอมทุกข์ทรมาน จนกว่าจะได้ความสวยที่พอใจ!

หนึ่งปีที่แสนทรมานก็ผ่านพ้นไป แลกกับความสวยโลกตะลึง หนุ่ม ๆ แทบทุกคนต้องมองอย่างเหลียวหลัง (ยกเว้นพวกอีแอบ) ...ฉันสวยค่ะ...สวยมากกก...สวยบาดตา บาดใจเป็นธรรมชาติสุด ๆ ไม่มีใครรู้ว่าเป็นของเทียมทั้งนั้น

ฉันอาศัยความสวยและเสียงพรสวรรค์ เข้าสู่วงการเพลงอีกครั้ง คราวนี้ได้เป็นนักร้องเต็มตัว นักร้องหน้าใหม่ที่ใคร ๆ ก็จับตามอง แต่จุดหมายเดียวของฉันคือต้องเอาชนะใจชังจุน โปรดิวเซอร์หนุ่ม ผู้ชายในหัวใจของฉันให้ได้

น่าแปลก...สิ่งที่ฉันได้มากลับไม่ใช่สิ่งที่คาดหวัง ส่วนที่ต้องการ กลับยังไม่มีอะไรคืบหน้า

http://www.hancinema.net/

ซังจุนมองฉันอย่างเห็นเป็นนักร้องสาวสวยที่มีพรสวรรค์คนหนึ่ง ไม่ได้หลงใหลได้ปลื้มอะไรเป็นพิเศษอย่างที่ฉันคิด...อาจเป็นได้ที่วงการนี้มีสาวสวย เสียงดี เดินกันให้เกลื่อน ไม่เหยียบเท้ากันก็บุญแล้ว ถ้าซังจุนชอบผู้หญิงที่สวย เสียงดี ฉันว่าเขาคงสามารถสะสมแม่ของลูกมาฟอร์มทีมเปตองได้เลยทีเดียว

สิ่งที่ฉันคาดไม่ถึงกลับกลายเป็นชื่อเสียง และกระแสความชื่นชมของผู้คนที่มีต่อฉัน...นางสาวเจนนี่ (ชื่อใหม่ค่ะ) นักร้องสาวสวย (ย้ำ...สวยมั่กมาก) เสียงดี มีเวลาให้แฟนเพลง...ซึ่งกระแสความลุ่มหลง ชื่นชอบเหล่านี้ ทำให้คนเราทำอะไรผิดพลาดมากมาย

ฉันก็เป็นคนหนึ่ง ที่โดนกระแสความลุ่มหลง ชื่อเสียงพัดพา คิดว่าตัวเองคือเจนนี่ นักร้องที่มีแฟน คลับมากมาย ลืมเลือนคัง ฮันนา ยายอ้วนคนเก่า ยายอ้วนจอมขี้เหร่ที่ไม่มีอะไรดีเลย นอกจากเสียงดี ร้องเพลงด้วยหัวใจ และมีน้ำใจจริงต่อคนรอบข้าง

ฉันไม่กล้ายอมรับพ่อของตัวเอง เพราะกลัวทุกคนจะรู้ว่าฉันคืออดีตยายอ้วน ที่สวยด้วยมีดหมอ และศัลยกรรมพลาสติก ฉันทำให้เพื่อนรักที่เคยจริงใจต่อกันต้องผิดหวัง หมางเมิน

http://www.hancinema.net/

ชีวิตของสาวสวยที่ต้องเสแสร้งแกล้งดัดกับคนที่รักว่าไม่เคยทำศัลยกรรม ต้องอยู่ในโลกของการหลอกลวง หาเพื่อน หาคนที่จริงใจด้วยไม่ได้ มันน่าเศร้ากว่าการเป็นยายอ้วนที่สามารถยิ้ม หัวเราะได้เต็มหน้า (บาน ๆ) สามารถร้องเพลงจากหัวใจบริสุทธิ์ ถึงไม่มีผู้ชายคนไหนมามอง แต่ก็ยังคบหาเพื่อนฝูงที่ดี มีน้ำใจแท้แก่กันได้

ความลับของฉันถูกเปิดเผยก่อนงานคอนเสิร์ตครั้งแรกนิดเดียว ภาพยายอ้วนคังฮันนาถูกร่อนไปทั่วอินเตอร์เนต มันสามารถดับรัศมีนักร้องดาวรุ่งอย่างเจนนี่ สาวที่สวยด้วยศัลยแพทย์ได้

หากเป็นดารา นักร้องดังทั่วไป คงต้องออกมาแก้ข่าว แต่งเรื่องโกหก เพื่อรักษาภาพพจน์ หน้าตา...แต่ฉันกลับใช้โอกาสนี้ ยอมรับตัวเอง

ฉันไม่กลัวที่จะต้องเสียอะไร เพราะรู้แล้วว่าสิ่งใด สำคัญต่อชีวิตจริง ๆ ฉันพูดความจริงทุกอย่างที่อยากพูด ยอมรับข้อผิดพลาดของตัวเองทั้งหมดด้วยจิตใจกล้าหาญ ต่อให้การยอมรับความจริงครั้งนี้ อาจทำให้ซังจุนรังเกียจฉันตลอดไปก็ยอม

http://www.hancinema.net/

หลังคอนเสิร์ต ชีวิตฉันเปลี่ยนอีกครั้ง ชื่อของเจนนี่ นักร้องสาวสวยดาวรุ่งถูกลบไป กลายเป็นคัง ฮันนา สาวที่สวยด้วยแพทย์ อดีตยายอ้วนช้างน้ำ ที่ยอมรับตัวเองได้แล้ว

แฟนเพลงที่ยอมรับตัวจริงของฉันได้ก็มี คนที่รังเกียจ หมั่นไส้ก็ไม่น้อย นั่นเป็นเรื่องปกติที่คนเราต้องเจอกันอยู่แล้ว ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมาสอนฉันให้เติบโตขึ้น

ฉันมองความสวยที่มีในปัจจุบันเป็นเหมือนอะไรบางอย่างที่ต้องคอยระวัง รักษา ซึ่งขนาดระวัง ดูแลมากมายแล้ว มันก็ไม่ยอมอยู่ทนทานคุ้มกับความเหนื่อยยากเลย

เผลอกินมากหน่อยก็อ้วน นอนดึกก็ตาโหล ตากแดดนิดเดียวก็ดำ แล้วที่ ๆ หมอทำให้ ถ้าไม่คอยระวังก็อาจต้องเสียเวลาไป “ซ่อม” ได้ ...ต่อไปเมื่อฉันแก่ตัวลง เนื้อหนังที่ตึง ๆ ก็หย่อนยาน ตีนกาตีนไก่เต็มหน้า จะดึงคืนแค่ไหนก็สู้สังขารไม่ไหว ทั้งหมดนี้มันทำให้ฉันหวนกลับมาคิดว่า...นี่เราทำอะไรลงไป?

ยอมเจ็บตัวแทบตาย ทำศัลยกรรมเพื่อให้มีความสวยแค่ชั่วครั้งคราว ทั้งที่รู้ว่ามันไม่คงทน ต้องเหนื่อยยากกับการดูแล รักษามากมาย แล้วก็ยังไม่สามารถฉุดรั้งความเสื่อมของสังขารได้ เช่นนั้นหรือ?

นี่ฉันโง่...หรือไม่ยอมเข้าใจความจริง...

ความรู้สึกที่ฉันมีต่อซังจุนก็เปลี่ยนไป ที่เคยหลงใหล ปลื้มเขาราวเทพบุตร ยกเขาเป็นผู้ชายในฝันก็ไม่มีแล้ว ฉันมองเห็นเขาเป็นผู้ชายธรรมดาคนหนึ่งที่ “วันนี้” รูปหล่อ มีความสามารถ แต่หากมองข้ามไปถึงอนาคต...สิบปี ยี่สิบปี สามสิบปี... วันที่ใบหน้ารูปหล่อบาดตาของเขาเหี่ยวย่นลง ผมดกดำเป็นมันเริ่มหงอกขาว บางทีอาจหัวล้านเถิกขึ้นไป หุ่นที่ฟิตแอนด์เฟิร์ม กลายเป็นอ้วน พุงย้อย เหมือนลุงแก่ ๆ ข้างบ้าน...ฉันจะรู้สึกอย่างไร

ความรัก ความหลงใหลที่มีจะยังอยู่คงเดิมหรือไม่?

แน่นอน...มันย่อมเปลี่ยนแปลง เพราะใจคนเรามันเอาแน่นอนอะไรไม่ได้อยู่แล้ว

ไม่มีใครหยุดความสวย ความหล่อให้คงทนถาวรได้ ต่อให้เป็นมีดหมออัจฉริยะสุดยอดศัลยแพทย์ของโลกก็ตามที ความสวยความงามเป็นสิ่งที่คนเราพยายามรักษาดูแล ทั้งที่โลกก็แสดงความจริงให้เห็นอยู่ตลอดเวลาว่ามันเป็นของไม่สวยไม่งามเสื่อมโทรมอยู่ทุกนาที

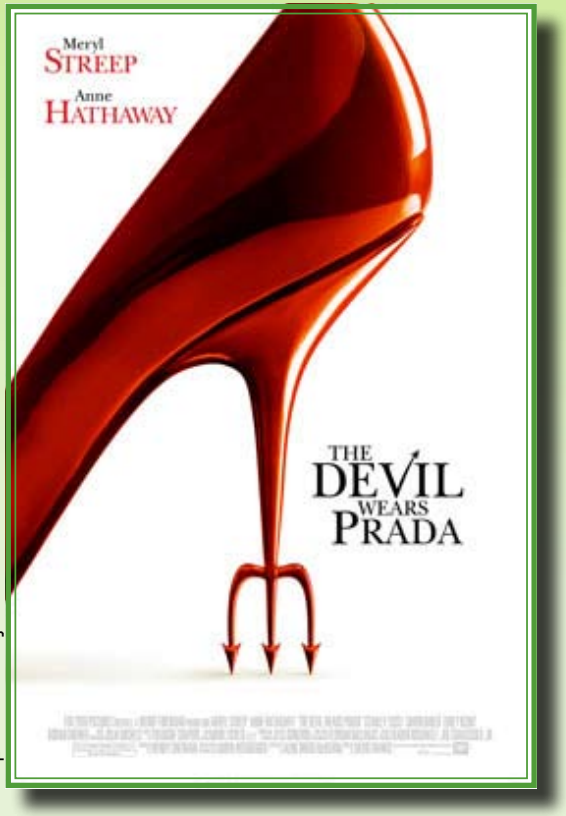
เพราะพวกเราชอบฝืนความจริงของโลก พวกเราถึงต้องเป็นทุกข์จากการฝืนรั้งดื้อดึงรักษาความงามกันแบบนี้

พอใจในสิ่งที่มี รักษาดูแลมันเท่าที่จำเป็นก็พอแล้ว...ถึงที่สุด ร่างกายที่พวกเราอาศัย...ต่อให้ดูแลมันดีสักแค่ไหน ปล่อยปละทิ้งขว้างเพียงไร สุดท้าย...ก็ต้องคืนให้โลกอย่างเท่าเทียมกัน...ทุกคน

The Devil Wears Prada
แบรนด์เนม หรือแบกะดิน

โดย **ชลนิล**

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียอรรถรสในการชมภาพยนตร์



http://movies.yahoo.com/

ถ้ามีใครเอาเสื้อผ้าเหมือนกันสองตัวมาวาง แล้วให้แยกว่าตัวไหนเป็นของมียี่ห้อ ตัวไหนเป็นของโหล ผมคงไม่มีปัญญาแยกออกแน่...หรือกระทั่งให้ลองจับเนื้อผ้า ดูสไตล์การตัดเย็บ แล้วถามว่าตัวไหนเป็นคาลวิน ไคลน์แท้ ตัวไหนเป็นของเทียม รับรอง ผมก็ตอบไม่ได้อยู่ดี

อาการเช่นนี้คงเป็นแบบเดียวกับแอนเดรีย แซกส์ สาวสวยติดดินที่หลุดเข้าไปทำงานใน “รันเวย์” นิตยสารแฟชั่นชื่อดัง ที่มีอิทธิพลต่อวงการแฟชั่นอเมริกาเป็นอย่างยิ่ง

แอนเดรียเป็นผู้หญิงที่มีความเป็นตัวของตัวเองสูง ขยัน อดทน แต่งตัวง่าย ๆ ไม่สนใจเรื่องแฟชั่น ด้วยนิสัยเช่นนี้ เธอจึงเข้ากับเนท แฟนหนุ่มที่เซอร์ ๆ ติดดินคล้ายกันได้ดี...แต่มันช่างลำบาก แตกต่างกันสุดขั้วกับมิแรนด้า บก.บริหารนิตยสารรันเวย์ ที่เธอต้องไปทำงานในตำแหน่งผู้ช่วยคนที่สองอย่างไม่น่าเชื่อ

มิแรนด้าเป็นผู้หญิงเก่ง ทำงานแบบไม่มีเว้นวรรค เรื่องมาก เอาแต่ใจตัว อัตตาสูง แต่งตัวดูดี ทันสมัยด้วยสินค้าแบรนด์เนมเท่านั้น มีผู้หญิงอเมริกันมากมาย อยากทำงานตำแหน่งผู้ช่วยของมิแรนด้า แต่ส้มกลับหล่นใส่แอนเดรียโดยเจ้าตัวเกือบรับไม่ทัน

มิแรนด้ามีผู้ช่วยสองคน แอนเดรียเป็นผู้ช่วยคนที่สอง ส่วนผู้ช่วยคนที่หนึ่งคือเอมิลี่ สาวทำงานที่บูชาวงการแฟชั่น และหวังเดินตามรอยมิแรนด้า งานผู้ช่วยเป็นงานที่หนักจุกจิก ละเอียด ถูกเรียกทำงานแบบไม่มีพัก คนที่ทำงานนี้ต้องละเอียด ฉลาด อดทน ตั้งใจจริง และยอมสูญเสียเวลาส่วนตัวเท่านั้น ถึงจะทำได้

http://movies.yahoo.com/

แอนเดรียผ่านบททดสอบอย่างยากเย็น กว่าจะปรับตัวเข้ากับงานนี้ได้ เธอยอมเปลี่ยนแปลงตัวเอง จากผู้หญิงที่ไม่เคยสนใจแฟชั่น แต่งกายง่าย ๆ ต้องมาเรียนรู้

เรื่องในวงการมากขึ้น เปลี่ยนสไตล์การแต่งตัว จนเป็นหนึ่งในสาวออฟฟิศของรันเวย์ ที่โดดเด่นไม่แพ้ใคร

หน้าที่การงานของแอนเดรียดีขึ้น ได้รับความไว้วางใจจากมิแรนด้ามากกว่าผู้ช่วยคนที่หนึ่ง แต่เธอกลับต้องสูญเสียเพื่อนฝูง ครอบครัว คนรักไปกับการถูกเรียกใช้งานอย่างไม่เป็นเวลา งานที่ทำให้เธอต้องเปลี่ยนแปลงตัวตนเดิม ๆ เกิดช่องว่างขนาดใหญ่ระหว่างตนเองกับเนท...ชายคนรัก จนถึงขั้นเลิกกันในที่สุด

http://movies.yahoo.com/

มิแรนด้าเลือกแอนเดรียให้ไปงานเปิดตัวคอลเลคชั่นเสื้อผ้าใหม่ที่ปารีส แทนเอมิลี่ผู้ช่วยคนแรก ที่อยากไปงานนี้อย่างที่สุด แอนเดรียพยายามคัดค้าน แต่ไม่เป็นผล ทำให้ดูเหมือนเธอหักหลังเพื่อนร่วมงาน

ที่ปารีส แอนเดรียได้รู้จักมิแรนด้าในอีกมุมหนึ่ง...ผู้หญิงเก่งที่ประสบความสำเร็จอย่างสูงในวงการแฟชั่น ผู้หญิงที่แค่เม้มปากแสดงความไม่พอใจ ก็สามารถทำให้ดีไซเนอร์ต้องรื้อเสื้อผ้าทิ้งทั้งคอลเลคชั่น ผู้หญิงที่เป็นเหมือนเสาค้ำยันวงการแฟชั่นอเมริกา นางมารที่ขยันสร้างความปั่นป่วน ปวดหัวแก่ลูกน้อง กลับมีชีวิตครอบครัวที่ล้มเหลว ผ่านการหย่าร้างมาหลายครั้ง ไม่มีผู้ชายคนใดทนเธอได้ ครอบครัวเธอไม่เคยอบอุ่น มีความสุข

ยิ่งกว่านั้นแอนเดรียยังได้เห็นด้านร้ายที่สุดของมิแรนด้า เมื่อมีใครจะมาเลื่อยขาเก้าอี้ตำแหน่ง บก.บริหารของเธอ...มิแรนด้าก็พร้อมที่จะหักหลัง สร้างความเจ็บช้ำให้กับลูกน้องที่ซื่อสัตย์มาสิบปีอย่างไม่ลังเล เพื่อรักษาตำแหน่งหน้าที่นี้

แอนเดรียยอมรับการกระทำนี้ไม่ได้ เธอตัดสินใจหันหลังให้มิแรนด้าทันที ไม่มีเยื่อใยต่องานที่สาว ๆ ค่อนอเมริกาอยากทำ...เพราะเธอรู้ตัวว่า หากยังอยู่กับมิแรนด้าเธอก็จะกลายเป็นอย่างมิแรนด้า เป็นนางมารคนต่อไปโดยไม่รู้ตัว

ถ้าเปรียบมิแรนด้าเป็นสินค้าแบรนด์เนม แอนเดรียคงเป็นได้แค่เสื้อผ้าโหล ที่วางขายแบกะดิน แต่ถ้าถามว่า...มีความแตกต่างมากมายหรือไม่ ระหว่างแบรนด์เนมกับสินค้าแบกะดิน...คำตอบคือ...ไม่มากเลย ถ้าคนเราจะมองกันแค่ประโยชน์ใช้สอยไม่ดูที่ความหรูหรา มีหน้ามีตา หรือใช้เป็นของมาอวดกัน

หน้าที่จริง ๆ ของเสื้อผ้า รองเท้า กระเป๋าจะมีอะไรมากมาย ...เราใส่เสื้อผ้าก็เพื่อห่อหุ้มร่างกาย กันหนาว กันร้อน ใส่ร้องเท้าเพื่อป้องกันเท้าไม่ให้เหยียบของมีอันตราย กับสะพายกระเป๋าเพื่อใช้ใส่ข้าวของจำเป็นติดตัว

แต่คนเรากลับมองความมีหน้ามีตาเป็นอันดับแรก เอาข้าวของเครื่องใช้มาวัดค่าแบ่งชนชั้นของคน...ไม่รู้ตัวเลยสักนิดว่ากำลังถูกหลอกลวงจากสิ่งที่มองไม่เห็น และบางครั้งก็ยังเต็มใจถูกหลอกด้วยซ้ำ

ผู้หญิงแบรนด์เนมอย่างมิแรนด้า ใช้ชีวิตล่องลอย ฟูฟ่องอยู่บนถนนของความลุ่มหลงอยู่กับคำป้อยอ ต้องทำงานหนัก สูญเสียชีวิตส่วนตัวเพื่อสร้างกระแสแฟชั่น รักษาและต่อยอดให้มีความนิยมในแฟชั่นอันเปล่าประโยชน์อย่างไม่มีสิ้นสุด

http://movies.yahoo.com/

มิแรนด้าได้อะไรบ้าง?...เงินทอง ชื่อเสียง การยอมรับ การที่มีคนก้มหัว เกรงกลัวในบารมีของเธอ

มิแรนด้าสูญเสียอะไรบ้าง?...ครอบครัว เวลา คนรัก และที่สำคัญ เธอสูญเสีย “คุณธรรม” ในใจ

ถ้าสามารถทำเรื่องที่ผิดคุณธรรมเพื่อรักษาหน้าตา ชื่อเสียง ตำแหน่งของตัวเองได้ล่ะก็...เรื่องอื่นก็คงเปล่าประโยชน์จะพูด

ผู้หญิงที่เหมือนสินค้าแบกะดินอย่างแอนเดรีย พยายามก้าวข้ามมาเป็นสาวแบรนด์เนม แต่เพียงสัมผัสถึงเนื้อในความเป็นจริงของมัน เธอก็ต้องผงะถอย เพราะเมื่อปอกเปลือก สีสัน ความงามและชื่อเสียงทั้งมวลออก มันก็ไม่เหลืออะไรเลย... นอกจากความทุกข์ และความว่างเปล่า

เมื่อกลับมายืนที่จุดเดิม...ก็ไม่จำเป็นต้องให้มีใครมาถามแอนเดรียเลยว่า... ระหว่างการเป็นสาวแบรนด์เนม กับผู้หญิงธรรมดาใส่เสื้อผ้าโหล ใช้ของแบกะดิน... ชีวิตแบบไหนจะมีความสุขมากกว่ากัน

สารบัญ ⮐

ในสายน้ำ

โดย **ศิราภรณ์ อภิรัฐ**

วันพฤหัสบดี ๐๖.๐๕ น.

เจ้าปลาดุกตัวน้อยลอยตัวนิ่งๆ อยู่ตรงนั้น มันขยับครีบเบาๆ อย่างไม่มีทีท่าว่าจะรู้ตัวว่าภัยกำลังจะมาถึง

“อะไรกันนักกันหนานะ คนจะวิ่งให้สบายใจสักหน่อย” รินฤดีขุ่นใจนิดๆ เพราะการออกมาวิ่งเหยาะๆ ตอนเช้าตรู่ นับเป็นกิจกรรมโปรดของเธอ ยิ่งยามเช้าในเดือนพฤษภาคมเช่นวันนี้ หลังจากที่ฝนเทกระหน่ำเมื่อคืน ทิ้งความสดใสของฟ้าหลังฝนเอาไว้ให้อย่างเต็มที่ บรรยากาศน่านอนสำหรับคนอื่นแค่ไหน ก็น่าออกกำลังกายสำหรับหญิงสาววัยยี่สิบเอ็ดปีอย่างเธอมากเท่านั้น แต่ดูซิ นี่อะไรกัน?

“เจ้าตัวยุ่งเอ๊ย” เธอพูดกับมัน สายตาจับจ้องอยู่ที่สัตว์โลกขนาดไม่ถึงครึ่งไม้บรรทัด มันลอยตัวอย่างสบายใจอยู่ในรอยยุบของถนน ตรงบริเวณที่ใกล้กับทางเท้า ซึ่งได้แปรสภาพเป็นที่พักพิงของปลาหลงทางอย่างมัน แต่ตอนนี้น้ำในแอ่งน้อยๆ นี้ กำลังค่อยๆ ไหลลงสู่ท่อระบายน้ำ และอีกไม่ช้าไม่นาน ไม่น่าจะเกินครึ่งชั่วโมง ถ้าเธอไม่บังเอิญผ่านมาพบเข้า เจ้าปลาก็จะต้องแห้งตายอยู่ตรงนี้นี่แหละ

“หลงมาแน่ๆ เลย เมื่อคืนฝนตกหนัก น้ำท่วมถนนเต็มไปหมด สงสัยจะหลุดมาจากสระไหนสักแห่ง” เธอคิดในใจ

“แล้วจะหาอะไรมาตักมันดีหนอ เช้าขนาดนี้ ร้านค้าแถวนี้ก็ยังไม่เปิด” รำพึงออกมาอย่างอ่อนใจ

“ปลาดุกมีเงี่ยงด้วย เฮ่อ! เกิดโชคร้ายโดนเข้าไป ก็แย่ละสิ” แม้จะคิดแบบนี้ แต่ก็ตกลงใจจะช่วยมัน

“รออยู่ตรงนี้ก่อนนะ อย่าเพิ่งตายไปล่ะ เดี๋ยวกลับมาช่วย” ก้มหน้าลงไปพูดกับเจ้าปลาเคราะห์ร้าย สั่งเสียแล้วก็ออกวิ่ง สายตาสอดส่ายหาภาชนะที่พอจะใช้ตักปลาได้ ในที่สุดก็พบกระป๋องพลาสติกแตกๆ ที่ถูกทิ้งไว้ข้างทาง

“ได้การล่ะ” เธอยิ้มร่าแล้วรีบวิ่งเร็วจี๋กลับมาที่แอ่งน้อยๆ นั่น

เจ้าปลายังอยู่ที่เดิมแต่ระดับน้ำยิ่งลดลงไปเรื่อยๆ อีกไม่เกินห้านาทีก็คงจะแห้งขอด เธอคุกเข่าลงกับพื้นถนน ตั้งท่าจะตักปลา

“อุ๊ย! มันพิการด้วยนี่” อุทานออกมาด้วยความตกใจ ด้วยเพิ่งจะสังเกตเห็นว่าปลาดุกน้อยมีกระดูกสันหลังโค้งงอ จนเกือบเป็นรูปตัวเอส (S)

“เอาละๆ มาช่วยแล้ว มาดีนะ อย่าเอาเงี่ยงมาทิ่มเรานะ เดี๋ยวจะพาไปอยู่ที่ใหม่” เธอบอกเบาๆ แม้ว่ากระป๋องจะไม่สมประกอบนัก ต้องใช้ความพยายามในการตักปลาขึ้นมาอย่างทุลักทุเล แต่ในที่สุดก็ทำสำเร็จ

“ไปอยู่ที่สระน้ำใสในวัดนะ” พูดพลางวิ่งเหยาะๆ สองมือประคองกระป๋องใส่ปลา เมื่อไปถึงที่หมาย ก็คุกเข่าลงที่ขอบสระ มองดูปลาหลากชนิดที่อาศัยอยู่ร่วมกันรวมทั้งปลาดุก เพื่อนร่วมสายพันธุ์ของเจ้าตัวเล็กกระดูกสันหลังพิการที่อยู่ในกระป๋อง ปลาทุกตัวดูเหมือนจะว่ายน้ำอย่างมีความสุขในสระน้ำใสแห่งนี้

“เอ้า ตอนนี้ละ ลงไปได้แล้ว” เธอพูดพร้อมกับค่อยๆ เทเจ้าปลาน้อยลงไปในน้ำอันใสเย็น มันว่ายวนอยู่ใกล้ๆ ผิวน้ำเหมือนจะขอบคุณ

“บ๊าย บาย ปลาน้อย อยู่ดีมีสุขล่ะ”

วันพฤหัสบดี ๐๗.๒๕ น.

“ตกลงว่าวันนี้ไม่ต้องจ๊อกกิ้ง แค่วิ่งวุ่นเรื่องปล่อยปลาก็เหนื่อยแล้ว” เธอคิดอย่างขำๆ กับตัวเอง

“หาข้าวกินดีกว่า” ขณะที่ย่างเท้าเข้าไปในร้านเพิงหมาแหงนข้างทาง ซึ่งอาศัยฝากท้องอยู่เป็นประจำ เสียงโทรศัพท์ติดตามตัวก็ดังขึ้น

“ว่าไงจ๊ะ ดุจดาวเพื่อนร้าก” รับสายอย่างสบายอารมณ์

“ว่าจะชวนรินไปเที่ยวน้ำตกอะ ไปทั้งกลุ่มเราแหละ สิบคนเลย” ดุจดาวตอบกลับมา

“เหรอ ดีจัง ไปเมื่อไหร่ ได้เสมอ” ตอบไปด้วยเสียงถูกอกถูกใจ

“มะรืนนี้แหละ เสาร์เช้าออกจากกรุงเทพไม่เกินเจ็ดโมง อย่ามาสาย ห้ามเด็ดขาดเลยนะ” ดุจดาวบอกพร้อมสำทับให้ตรงต่อเวลา

“ได้เลยๆ แล้วเจอกันๆ หวัดดีๆ” วางสายแล้วก็สั่งผัดไทยแสนอร่อยมากินเสียจนอิ่มแปล้

วันเสาร์ ๑๒.๓๙ น.

“โอ๊ย! ไม่ไหวแล้ว เหนื่อยๆ ใครอยากไปก็ไปเถอะ ชั้นรออยู่ที่ชั้นห้านี่แหละ” ดุจดาวโอดครวญ

รินฤดีส่ายหัว “เฮ่อ! ยังไม่แก่เลย ท้อซะแล้วเหรอ”

อีกฝ่ายพยักหน้า ทำท่าสิ้นแรงแทนคำตอบ

“ไม่ไหวก็รออยู่ตรงนี้ละกัน มีใครจะไปให้ถึงชั้นเจ็ดไหม ที่ชั้นเจ็ดน่ะ ว่ากันว่าพอน้ำไหลบ่าลงมาก็คล้ายๆ หัวช้างเอราวัณ คนโบราณก็เลยตั้งชื่อน้ำตกนี้ว่าน้ำตกเอราวัณไง” เธอพยายามโน้มน้าวใจ

“เอ้า! ใครจะไปต่อก็ลุกขึ้น” พูดพลางลุกขึ้นยืนอย่างกระตือรือร้น เจ็ดคนนั่งนิ่งบ้างควักยาดมขึ้นมาสูดเป็นระยะๆ แต่เพื่อนอีกสองคน คือ บอยและชมพู่ยืนขึ้นอย่างกระฉับกระเฉง

“งั้นเราสามคนไปก่อนนะ อีกสักพักค่อยเจอกันนะพรรคพวก” โบกมือให้เพื่อนๆ ที่สมัครใจรออยู่ตรงชั้นที่ห้า แล้วมุ่งหน้าไปยังน้ำตกชั้นที่หก

ตะเกียกตะกายไปจนถึงชั้นที่เจ็ดซึ่งมีผู้คนบางตา

วันเสาร์ ๑๓.๑๕ น.

“ทำไมคนน้อยจังเลย” ชมพู่พึมพำพอได้ยิน

“แหงละ ก็ขนาดพวกเรา สาวๆ หนุ่มๆ อายุไม่ถึงยี่สิบสองสักคน บางคนยังไม่มีแรงปีนกันขึ้นมา” รินฤดีไขข้อข้องใจให้เพื่อน

“ดีนะที่เราออกกำลังกายสม่ำเสมอ เสียดายอย่างเดียวที่เราว่ายน้ำไม่เป็น ไม่งั้นจะว่ายให้สนุกเลย” เธอพูดต่อ มือวักน้ำเย็นๆ เล่นอย่างสบายใจ

ฝ่ายชมพู่หันซ้ายหันขวามองหาบอย “บอยไปไหนแล้วล่ะ”

“เห็นแวบๆ ว่าไปนั่งหลบมุมอยู่ข้างหลังก้อนหินใหญ่ ตรงอีกฟากนึง โน่นแน่ะ” ว่าพลางชี้ให้ชมพู่ดู

“แล้วเขาจะเห็นไหมเนี่ย ว่าพวกเราอยู่ตรงไหน” ชมพู่สงสัย

“ถ้านั่งอยู่หลังก้อนหินนั่น ก็ไม่เห็นหรอก เราว่านะ” รินฤดีคาดคะเน

“อือ เราลุยน้ำไปหาบอยดีกว่า ดีมะ” ชมพู่หันมาถามความคิดเห็น

“แต่เราว่ายน้ำไม่เป็นนะ ชมพู่ลืมแล้วเหรอ”

“ไปทางนี้ไง น้ำลึกซะที่ไหนกัน” ว่าแล้วชมพู่ก็เดินนำหน้า มีรินฤดีเดินตามอย่างระมัดระวัง น้ำนั้นลึกเพียงแค่สะเอว สองสาวจึงเดินไปถึงอีกฟากหนึ่งของน้ำตกอย่างสบายๆ

“เราไปนั่งตรงบอยนะ” ชมพู่บอก

รินฤดีพยักหน้ารับรู้ “อือ เดี๋ยวเราตามไปนะ ตอนนี้ขอแช่น้ำนิดนึง”

วันเสาร์ ๑๓.๒๒ น.

“น้ำไม่ลึกเท่าไหร่นี่นา เดินกลับไปกลับมาได้ น่าสนุกจังเลย” เธอคิดในใจ แล้วก้าวเท้าเดินกลับไปทางเดิมที่เดินมาเมื่อสักครู่ เพราะน้ำเพียงแค่ระดับเอวนั้นไม่ได้น่ากลัวอะไรแม้แต่น้อย จึงเดินลุยน้ำมุ่งหน้าไปยังจุดเดิมที่ได้เดินมาพร้อมกับชมพู่เมื่อสักครู่นี้

...เธอเดินออกนอกเส้นทางเดิมไป...เพียงไม่ถึงหนึ่งก้าว...

รินฤดีตกลงไปในห้วงน้ำใหญ่ ตะเกียกตะกายอยู่ในระดับน้ำที่ลึกท่วมหัว

“ช่วยด้วย! ช่วยด้วย!” เธอพยายามร้องขอความช่วยเหลือ

แต่น้ำตกเอราวัณชั้นที่เจ็ด ซึ่งมีผู้คนบางตา และมีหินก้อนใหญ่ๆ คอยบดบังสายตาของผู้ที่จะพบเห็น ได้อำพรางภาพการต่อสู้เพื่อที่จะมีลมหายใจอยู่รอดของเธอไปเสียสิ้น บอยและชมพู่นั้นไม่รู้เลย ว่าในขณะนี้เพื่อนรักของพวกเขากำลังอยู่ในสถานการณ์วิกฤตเพียงใด

ในขณะที่กำลังดิ้นรนให้พ้นความตาย รินฤดีคิดถึงแม่ของเธอขึ้นมาอย่างจับใจ

“พ่อเพิ่งตายไปเมื่อปีที่แล้ว ถ้าเราตายอีกคนนึง แม่จะเป็นยังไงบ้างนะ” เมื่อคิดอย่างนี้ก็เกิดพลังอีกครั้ง หลังจากอ่อนแรงไปชั่วขณะหนึ่ง

“เราไม่อยากตายที่นี่ ที่ของเราต้องไม่ใช่ที่นี่”

“คุณพระศรีรัตนตรัย เจ้าป่า เจ้าเขา เทวดาทั้งหลาย ช่วยลูกด้วย ลูกไม่อยากตาย ลูกยังไม่อยากตาย”

เธอพยายามตีน้ำด้วยสองแขน หวังให้มีคนได้ยิน แต่ก็ดูเหมือนว่าจะอ่อนล้าลงทุกขณะ ภาพของการกระทำที่เคยทำมาในชีวิตได้ฉายให้เห็นในความรู้สึก

บรรยากาศรอบตัวมีแต่ความเย็นและนิ่งสงบ หรือว่าคนใกล้ตายเป็นแบบนี้นะ ความสิ้นหวังเกิดขึ้นพร้อมๆ กับความคิดที่ว่าถ้าจะไปก็ขอไปอย่างรู้สึกตัว และขอยึดพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งสุดท้าย

ในช่วงเวลาแห่งความเป็นความตายนั้นเอง มีวัยรุ่นกลุ่มหนึ่งสังเกตเห็นเธอเข้าแล้วหนึ่งในนั้นก็พุ่งตัวลงมาในน้ำ ล็อคคอแล้วลากเธอเข้าสู่ฝั่งอย่างปลอดภัย

“ว่ายน้ำไม่เป็น แล้วลงไปทำไม” เด็กหนุ่มซึ่งเป็นผู้ช่วยชีวิต ถามอย่างไม่เข้าใจ รินฤดีหอบอย่างเหนื่อยอ่อน ไม่มีแรงแม้แต่จะเอ่ยคำว่าขอบคุณให้ปะติดปะต่อกัน

วันเสาร์ ๑๓.๒๙ น.

ช่วงเวลาที่รินฤดีอยู่ในสถานการณ์เลวร้ายนั้น คงไม่เกินสองนาที แต่สำหรับเธอแล้วมันยาวนานราวกับชั่วนิรันดร์ เวลาแห่งความเป็นความตายที่แม้จะผ่านพ้นไปแล้ว แต่มันยังตราตรึงอยู่ในหัวใจของเธออยู่อย่างนั้น

...ในทันใด เธอคิดถึงเจ้าปลาดุกน้อย แล้วก็ขนลุกซู่ขึ้นมาอย่างระงับไม่ได้ เจ้าปลาตัวนั้นกับเธอก็อยู่ในสภาพดุจเดียวกัน อยู่ในน้ำและรอความตาย

เออหนอ ชะตากรรมได้นำให้เธอไปช่วยมันเข้า

แล้วชะตากรรมก็นำให้เธอได้รับความช่วยเหลือจากเด็กหนุ่มแปลกหน้า

รินฤดีซาบซึ้งถึงคำว่า **“กรรม”** ก็คราวนี้เอง

หมายเหตุ

ขออุทิศกุศลทั้งปวงแด่น้องชายคนที่ช่วยผู้เขียนขึ้นมาจากน้ำ
ด้วยความซาบซึ้งสูงสุด แม้ว่าเราจะไม่ได้มีโอกาสติดต่อกันอีกเลยก็ตาม

สารบัญ

ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่นได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมะ**ใกล้ตัว** ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

คอลัมน์: ธรรมะจาก**คนสู้กิเลส**
เนื้อหา: เปิดโอกาสให้คุณๆ ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน ธรรมะ**ใกล้ตัว** ได้สำเร็จ

คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ
เนื้อหา: เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งผันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

คอลัมน์: คำคมชวนคิด
เนื้อหา: รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะได้ฝึกริเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิบากที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการผุดไอเดียเหมือนน้ำพุไม่รู้จบรู้สิ้น 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 หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ดีกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ
กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

คอลัมน์: เที่ยว**วัด**
เนื้อหา: รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล
กติกา: นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยากาศ ปฏิปทา ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรบกวนส่งภาพสวย ๆ มาประกอบบทความด้วยนะคะ

คอลัมน์: ธรรมะ**ปฏิบัติ**
เนื้อหา: ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และเป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บนเส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

คอลัมน์: ของฝาก**จากหมอ**

เนื้อหา: นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือสาระน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คนทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับผู้อ่าน จากแง่มุมต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

กติกา:

- หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกินยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอจำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงานในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการนำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผลต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ในวงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มาจากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็นส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ

๒. อ่านสักนิด ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็นจำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลดเวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามาช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของทุกบทความ ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตามแนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

๒.๑ ตรวจทานคำถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทานให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่านสายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบได้จากที่นี่เลยค่ะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน
http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html

๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย

เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่สอดคล้องกัน ขอให้ใช้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้นะคะ

- **เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมายตกใจ (!)**
  เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง เช่น "อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรอกหรือ? ฉันนึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก"
- **การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่**
  สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรวบคำอัตโนมัติของโปรแกรมคอมพิวเตอร์ อยากให้ช่วยดูการตัดคำด้วยนะคะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่านได้ลื่น ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัดใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่จำเป็น เช่น

"ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมข้อกาเมนั้นหนักไม่ใช่เล่น"

"ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมข้อกาเมนั้นหนักไม่ใช่เล่น" (อ่านง่ายกว่าค่ะ)

หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ
http://www.royin.go.th/th/profile/index.php

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้นงานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์ **กวี**ธรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสักนิดนะคะว่าบทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่นกันค่ะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

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

๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า
ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจดูด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพรืด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กันลงมายาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

๓.๑ กระดานส่งบทความ
เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสท์ส่งได้ที่กระดาน "ส่งบทความ" ได้เลยค่ะ ที่:
http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมทลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น
(สัพเพเหระธรรม) เทพธิดาโรงทาน โดย คนไกลวัด
(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางการปฏิบัติ 1 โดย satima
(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออติ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงานได้เร็วขึ้นค่ะ

๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง
หากแปะเนื้อความลงในกระทู้เลย ฟอร์แมทต่าง ๆ เช่น ตัวหนา ตัวบาง ตัวเอียง จะหายไปค่ะ เพื่อความสะดวก รบกวนทุกท่านแนบไฟล์ Word ที่พิมพ์ไว้มาด้วยนะคะ (ในหน้าโพสต์ จะมีปุ่ม Browse ให้เลือก Attach File ได้เลยค่ะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

๔. ส่งแล้วจะได้ลงหรือไม่
ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้เนื้อหาสาระที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้รู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับการลงแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ :)

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คน**เป็นเทวดา** ที่คุณ 'ดังตฤณ' มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขออนุโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของทุกท่านค่ะ

ธรรมะใกล้ตัว
dharma at hand

มาร่วมเป็นอีกหนึ่งกำลัง ที่ช่วยสร้างภาพใหม่ให้กับพระพุทธศาสนา
ด้วยการร่วมส่งบทความ ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ท้ายเล่ม หรือที่
http://dungtrin.com/dharmaathand/