

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๒๘
๐๑ พ.ย. ๕๐

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

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

ของฝากจากหมอ

มาฟังคุณหมอเล่าถึงโรงละคร
แห่งชีวิต ใน เรื่องเล่าจากชั้น ๓

หน้า ๔๕

แง่คิดจากหนัง

Fantastic 4: Rise of the
Silver Surfer – เมตตา
สามัคคี มีทางเลือก

หน้า ๕๐

เที่ยววัด

มาอ่านนิเมลน์ำเที่ยววัดพระแก้ว
ในมุมที่ต่างไป ใน จดหมายถึงแม่
ฉบับที่ ๒ พาแม่ไปชมยักษ์

หน้า ๖๔

ธรรมะจากพระผู้รู้ ๑๐

มหาสติปัญญาสูติธรรม ๒๑

- ▶ รู้ความเคลื่อนไหวต่างๆ
- ▶ เห็นกายโดยความเป็นของสกปรก

ได้อาริหมอดู ๒๙

กวีธรรม ๓๓

- ▶ โลกนี้หนักแล้ว ▶ พัน
- ▶ ดอกสร้อยร้อยหมอก (▶ ดอกกระถิน ▶ ดอกเข็ม)

คำคมชวนคิด ๓๖

ลัทธิเพระธรรม ๓๘

- ▶ หนึ่งช่องของจดหมายชีวิต สิ่งที่ยอยากให้เห็นและเป็นไป

ธรรมะจากคนสู้กิเลส ๔๑

- ▶ จดหมายจากภูผาเหล็ก ฉบับที่ ๑๙, ๒๐

ของฝากจากหมอมอ ๔๕

- ▶ เรื่องเล่าจากชั้น ๓

แง่คิดจากหนัง ๕๐

- ▶ Fantastic 4: Rise of the Silver Surfer เมตตา สามัคคี มีทางเลือก
- ▶ “แต่งงานกันมั๊ย?”

เรื่องสั้นอิงธรรมะ ๖๐

- ▶ จดหมายถึงแม่ ฉบับที่ ๒ พาแม่ไปชมยักษ์

เที่ยววัด ๖๔

- ▶ ดาวลาลับ เวลาไม่หวนกลับ

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรินย์ โมตรีเวช

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์
 ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรืองมา
 เตรียมเสียบังไว้เลี้ยงตัว: อนัญญา เรืองมา
 เขียนคนให้ไปเป็นทวดา: อนัญญา เรืองมา
 ได้อาริหมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
 คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
 ลัทธิเพระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะจากคนสู้กิเลส: พรราวพรรณราย
 มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค
 ของฝากจากหมอมอ: พริม ท้ววงศ์

แง่คิดจากหนัง: เกสรา เดิมสินวานิช
 นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วง
 เทียววัด: เกสรา เดิมสินวานิช

ธรรมะปฏิบัติ: ชนินทร์ อารีหนู
 ธรรมะกับโลฟิสโตลล์: ศदानันท์ จารุพูนผล
 กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฏารักษ์

กานต์พิทธี รัชพันธุ์ • จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ
 ชนินทร์ อารีหนู • ณัฐชญา บุญมานันท์
 ณัฐธิดา ปันนิทาน • ณัฐพร สกฤตอุทัยศักดิ์
 ปรียาภรณ์ เจริญบุตร • ปิยมงคล โชติกเสถียร
 พรราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค
 พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตรวิชัย
 พิธา จารุพูนผล • พีรยสดี อุบลวัตร
 มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร
 ยาวลิกษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี
 วิมล ถาวรวิภาส • วิมุตติยา นินาตั้งบงกช
 ศदानันท์ จารุพูนผล • ศศิธร ศิวะนันท์ ทากรณ์
 ศิราภรณ์ อภิรัฐ • สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์
 สารินี สาณะเสน • สิทธินันท์ ชนะรัตน์
 สุปราณี วง • อนัญญา เรืองมา
 อนัญญา เรืองมา • อมรา ตั้งปริบูรณ์รัตน์
 อัจฉนา ผลานาวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์
 ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตริโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

โพสท์นิตยสาร: กฤษฏี อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พีรยสดี อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศักดิ์ อีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน โยธิน • มรกตอัมพร

วรรณกรักษ์ ปัญจขาวร

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้
 ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

สวีสวีค่ะ

หลายวันก่อนนี้ มีน้องที่รู้จักกัน เดินเข้ามาถามคำถามพร้อมกับสีหน้ากังวลว่า “ทีคะ... ถ้าหนูสนใจอยากรู้อยากเห็นเรื่อง เมย์-อ้ม-เข็ม มาก ๆ หนูจะบาปมั๊ยคะ?” “คือหนูก็ไม่ได้ทำอะไรไม่ดีนะคะ แต่มันแบบอยากรู้อยากอ่านเรื่องของเขายี้ะคะ...” :)

ช่วงอาทิตย์ที่ผ่านมาคงไม่มีข่าวไหนเป็น ทอล์ค ออฟ เดอะ ทาวน์ หรือข่าวเกรียวกราวที่พูดถึงกันทั่วบ้านทั่วเมือง ได้เท่าข่าวนี้อีกแล้วนะคะ แม้แต่หนังสือพิมพ์ที่ไม่ได้วางตัวอยู่ในสื่อประเภทมาฮาหรือข่าวชาวบ้าน ก็ยังยกพื้นที่หน้าหนึ่งหรือกระทั่งพาดหัวให้กับข่าวนี้อีกกับเขาไปด้วยจนหลายคนแปลกใจ แต่กว่านิตยสารของเราจะไปถึงคุณผู้อ่าน ข่าวนี้อีกคงซาและเจี๊ยบหายไปแล้วละนะคะ :)

ถ้าจะให้เท้าความสั้น ๆ สำหรับคนที่ไม่ทันได้ติดตามข่าวคราวกันก็คือ เป็นเรื่องที่มาจากราชาชายคนหนึ่ง ที่ภายหลังออกมายอมรับว่าคบดาราสาวสองคนซ้อนกัน และเหตุที่เกิดเรื่องขึ้นวันนั้น ก็เพราะดาราสาวฝ่ายหนึ่ง ไปเห็นรถที่เธอและดาราราชผู้นั้น เป็นเจ้าของร่วมกัน จอดอยู่ในห้างดัง ในขณะที่ดาราราชบอกเธอไว้ก่อนนั้นว่า เขาจะไปซ่อม ด้วยความงุนงง เธอจึงชวนดาราสาวเพื่อนรักอีกคนมาดักกรอดูด้วยกันว่าใครเป็นคนขับ ก็ปรากฏว่าเป็นดาราสาวอีกคนหนึ่งที่ดาราราชคบหาอยู่ด้วยอีกข้างนั่นเอง ความงุนงงเกิดขึ้น เมื่อมีการขอรถคืนเดี๋ยวนั้น มีการร้องประทุรถไว้ไม่ให้ขับออกไป และเมื่อดาราสาวผู้ขับชื่ออยู่ก่อน รู้สึกถูกคุกคาม ก็พยายามดิ้นรนขับหนีออกไปจากเหตุการณ์ จากนั้น... ก็เป็นข่าวพาดหัวหน้าหนึ่งสื่อพิมพ์ว่า นางร้ายนอกจอตบตีกันในที่จอดรถห้างดัง ตามมาด้วยการแถลงข่าวของฝ่ายต่าง ๆ เพื่ออธิบายเหตุผลและความจริงจากฝั่งของตน จนเป็นที่วิพากษ์วิจารณ์กันไปทั่วบ้านทั่วเมือง โดยเฉพาะในกลุ่มแฟนคลับดาราราช

ขนาด “ความจริง” ยังต้องมีคำว่า “จากฝั่งของตน” ต่อท้ายเลยนะคะเนี่ย... :)

เรื่องนี้อ่านผ่าน ๆ แล้วก็เหมือนเรื่องส่วนตัวของชาวบ้านทั่ว ๆ ไป ไม่มีแก่นสารสาระอะไร แต่ที่เรื่องมันดังกินพื้นที่สื่อทุกชนิดขึ้นมา ก็เพราะตัวละครในเหตุการณ์ทั้งหมดเป็นดารา และหนึ่งในนั้น ก็เป็นดาราที่มีชื่อเสียงระดับประเทศที่มีคนชื่นชมนับล้านนั่นเองค่ะ

ช่วงนั้น เว็บไหนที่มีกระดานสนทนาคุยกัน เสียงจ้อกแจ้กจอบแจของคนที่แสดงความเห็น การจับผิดคำพูดของดาราอีกฝ่าย และการแสดงอารมณ์จากแฟนคลับข้างต่าง ๆ แทบจะดังทะลุกระดานออกมาจนจอคอมพิวเตอร์เลยที่เดียววนะคะ

ถามว่า แล้วเราเฝ้าสนใจติดตามอ่านทั้งข่าว ทั้งคนแสดงความเห็นเรื่องนี้ทุกวัน ๆ แล้วจะบาปอย่างที่ท่านองเขาถามไหม? ...ก็คงไม่ถึงกับเรียกว่าบาปหรอกนะคะ

เพียงแต่ลองย้อนกลับมาสังเกตใจตัวเองดูสักนิดว่า

เมื่อเราเอาตัวเองไปนั่งแช่อยู่ท่ามกลางเสียงวิพากษ์วิจารณ์เหล่านี้มากเข้า ๆ แล้วจิตใจเราเกิดปฏิกิริยาอย่างไร รัก ชอบ ชัง เกลียด แค้น สงสาร เอียน หมั่นไส้ ฯลฯ

แล้วตอบตัวเองง่าย ๆ ว่า เสพข่าวและคำวิจารณ์เหล่านี้แล้ว

จิตเราร่วงขึ้น หรือหมองลง

คนส่วนใหญ่ติดตามข่าวด้วยอาการ “เอามัน” อยู่ลึก ๆ

ทั้งที่เมื่อมองออกมาจากคนละมุมเช่นนี้ เฝียงกันทั้งปักษ์ก็หาคำว่า “ถูก-ผิด” ไม่ได้ มีแต่คำว่า “ถูกใจ” หรือ “ไม่ถูกใจ” ตามความเชื่อหนึ่ง ๆ ของแต่ละคนเท่านั้น และน้อยคนนักที่จะรู้ตัวว่า ยิ่ง “อิน” ยิ่งติดตาม ยิ่งเข้าไปนั่งอยู่กลางวงวิจารณ์ ความรู้สึกชอบ ชัง เกลียด ไม่พอใจ สะใจ แสลงใจ ฯลฯ เหล่านี้ ก็ยิ่งสะสมพอกพูน

และการเอาจิตไปจมแช่อยู่กับอารมณ์อันเป็นไปในทางหมองเช่นนี้

ก็ไม่ต่างอะไรกับการที่เราเอาจิตไปแช่อยู่ในน้ำครำ โดยไม่ได้อะไรขึ้นมาสเลย

ข่าวที่นำเสนอผ่านสื่อทุกวันนี้

มีแต่ข่าวชวนเมาท์เพื่อความเศร้าแห่งจิตมากขึ้นเรื่อย ๆ ทุกวัน

ถ้าเรายอมปล่อยตัวเองให้ไหลไปตามกระแสเรื่อย ๆ แนวโน้มก็คือ

เราก็จะซึมซับอารมณ์อันเป็นด้านของความหมองความมืด มากกว่าด้านสว่างเข้าตัว

และความจริงของธรรมชาติที่พระพุทธเจ้าตรัสบอกเราก็คือ
ยิ่งจิตของเรามีแต่ด้วยการสั่งสมอารมณ์อันเป็นอกุศลมากขึ้นเท่าใด
โอกาสที่จะไปอบายเมื่อสิ้นปลายภพ ก็ยิ่งสูงขึ้นเท่านั้น

และนั่น ว่ากันเพียง “มโนกรรม” หรือการกระทำทางใจเท่านั้นเองนะคะ
คือเพียงอ่านข่าว อ่านกระทู้ แล้วเราอาจจะนึกหมั่นไส้ อยากด่าแม่คนนี้ อยากว่าพ่อคนนั้น
แต่ยังไม่ทันหลุดออกมาเป็นภาษาให้กระทบโสตประสาทและความรู้สึกใครต่อใคร
มีแต่เพียงเหมมหมอกแห่งความมืดมัวที่ปกคลุมเราอยู่คนเดียวเงียบ ๆ

แต่สำหรับอีกหลายคน คิดคนเดียวนั้นไม่มันพอ ทว่ามีแรงขับอยากกระบาย อยากให้คนอื่นรับรู้
อยากกระโดดเข้าไปร่วมพิพากษา วิจารณ์ กระทั่งกล่าวโต้ผู้อื่นที่คิดต่างไปจากตัวเอง

ไม่เพียงเสียงเมาท์เฝ้าจับผิดและเสียงถกเถียงกันจากคนรอบตัว ร่องรอยของ “วจีกรรม”
ที่เต็มไปด้วยอารมณ์ผ่านตัวหนังสือตามกระทู้ออนไลน์นั้น มีให้เห็นมากมายเหลือเกินค่ะ

น้อยคนนักที่จะรู้ว่า แม้การถ่ายทอดความคิดออกมาเป็นภาษาและตัวหนังสือ
การเขียนให้ตีให้ร้ายคนอื่นผ่านโลกของอินเทอร์เน็ตนั้น ก็นับเป็นกรรมทางวาจา
และสามารถให้ผลที่เร็วและแรงได้เสียยิ่งกว่าการพูดกันในโลกความเป็นจริงเสียอีก

เหตุที่เป็นเช่นนั้น คุณดั่งตถุณเคยเปรียบเทียบให้เราลองนึกตามกันดูง่าย ๆ ค่ะว่า
ถ้าเราพูดเบา ๆ ว่า “ไอ้โง่” ก็อาจมีเราคนเดียวในโลกที่ได้ยินเสียงอกุศลของตัวเอง
แต่ถ้าเราพิมพ์คำว่า “ไอ้โง่” ลงในกระทู้เว็บบอร์ดที่มีผู้คนสนใจเข้าเยี่ยมชมคับคั่ง
มีผู้มาเยือนนวนเวียนเข้ามาอ่าน ซึมซับรับรู้กันเป็นหลายวันหลายสัปดาห์มากหน้าหลายตา
เราจะไม่มีโอกาสปรับเสียงนั้นให้ดังหรือเบาตามใจชอบได้เลย

และนั่นก็เท่ากับ เราทำอกุศลกรรมกับคนหมู่มาก **แบบไม่เลือกหน้า** เข้าใจแล้ว
เพราะคำบริภาษเหล่านั้น อาจทำให้คนนับพันนับหมื่นเกิดความแสดงใจ
และความแสดงใจของคนจำนวนมากนับไม่ถ้วนนี้แหละค่ะ
ที่จะย้อนกลับมาให้ผลให้ผู้ก่ออวัจกรรมต้องรู้สึกแสดงใจยิ่งไปกว่าคนเหล่านั้นเสียอีก

เรื่องของกรรมและการให้ผลนั้นละเอียดกว่าที่เราคิดนะคะ

ใครจะคิดว่า แค่มิพ์คำพูดไม่กี่คำง่าย ๆ พรวดลงไปผ่านอินเทอร์เน็ตโดยไม่ทันคิด แม้ไม่มีใครรู้จักตัวตนที่แท้จริงของเรา ก็เป็นเหตุนำมาซึ่งความไม่เป็นสุขของชีวิตได้แล้ว

สังเกตไหมคะ เวลาจับวงคุยกันกับเพื่อน ไม่ว่าจะอยู่กันต่อหน้ากัน หรือว่าออนไลน์ ถ้าชวนกันเมาท์เรื่องอุกุศล เช่น ชวนกันนินทาจับผิดเพ่งโทษผู้อื่น จิตก็พากันเป็นอกุศลไปทั้งวง แต่ถ้าชวนกันเมาท์เรื่องดี ๆ เช่น ไปงานกฐินมาบรรยายภาคเป็นยังงี้บ้าง หลวงพ่อสอนอะไร หรือแม้แต่กระทู้ต่าง ๆ ที่คุยกันถึงพระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่ของในหลวง เวลาที่ออกจากวงนั้นหรือกระทู้นั้น มันชวนให้จิตใจจนอ่านคนฟังพลอยเบิกบานกันไปหมด

คำพูดทุกคำพูดที่ถ่ายทอดความคิดของเรา

มีผลกับคนรอบข้างเราทั้งสิ้นนะคะ

และยิ่งเราคิด พูด ทำ ไปในทางกุศล หรืออกุศล มากเท่าไร

คุณภาพจิต และชีวิตทั้งหมดของเรา ก็ยิ่งมีความเป็นไปในทางนั้นมากขึ้น

อีกสิ่งหนึ่งที่สัมผัสได้จากกระแสเสียงของคนกลุ่มหนึ่งผ่านกระดานสนทนาเหล่านั้นก็คือ การปรุ้งแต่งด้วยอาการที่เต็มไปด้วยความรู้สึกชอบขังที่รุนแรง

โดยเฉพาะจากกลุ่มที่เป็นแฟนคลับดาราคณโปรดของตน

ที่สามารถมองข้ามความเป็นเหตุเป็นผล หรือการตรองอย่างเป็นกลางไปได้อย่างง่ายดาย

ถ้าหลาย ๆ เรื่องในชีวิต เราเลือกที่จะมองข้ามความจริง ก็นับเป็นเรื่องที่น่าเสียดายนะคะ ภาวดีที่ล่วงตา อาจทำให้เราพลาดโอกาสในการได้รับการตักเตือนเพื่อแก้ไขปรับปรุงตัวเอง และการมองที่บิดเบี้ยว ก็อาจทำให้เราไม่มีโอกาสได้ตักเตือนคนที่เรารักให้พัฒนาตัวเองด้วย

พุทธศาสนาสอนเราว่า อกติมีอยู่ ๔ อย่าง

๑. อกติเพราะ **ความรัก** ๒. อกติเพราะ **ความโกรธ**

๓. อกติเพราะ **ความหลง** ความเขลา เบาทัญญา และ ๔. อกติเพราะ **ความกลัว**

รักมาก... ความรักก็กลบข้อบกพร่องทั้งปวงไปจากสายตา

โกรธมาก... ความโกรธก็ตีค่าการทำดีของอีกฝ่ายให้เป็นลบได้ในพริบตา

หลงมาก... ความหลงก็กลบปัญญาในการไตร่ตรอง ฟังมาอย่างไรก็เชื่อตามอย่างง่ายดาย
กลัวมาก... ความกลัวก็บั่นทอนความมั่นใจ บีบให้ไม่กล้าคิดอ่านทำการตรงไปตรงมา

โลก โกรธ หลง นั้นเอง คือกิเลสที่ทำให้จิตปิดเบียด

มองไม่เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามจริง แต่มองเห็น ตามอยาก

และแน่นอนค่ะว่า ยิ่งกิเลสเหล่านี้รุนแรงขึ้นเท่าไร จิตก็ยิ่งปิดเบียดมากขึ้นเท่านั้น

และเมื่อยิ่งห่างไกลออกไปจากการเห็นธรรมชาติของสรรพสิ่ง ตามความเป็นจริง

หนทางที่จะไปสู่การเป็นอิสระจากทุกขันธ์อันเป็นของจริงแท้ ก็ยิ่งลางเลือน

กว่านิตยสารฉบับนี้จะไปถึงมือคุณผู้อ่าน

ข่าวดังของดารากลุ่มนี้ก็คงห่างหายไปจากสื่อกันแล้วนะคะ

ที่จริงถ้าถอดหัวโขนของความเป็นดารารออกไป เราก็ไม่ต่างอะไรกับเขาและเธอเหล่านั้น

ทุกคนต่างมีจิตอันเป็นธรรมชาติเดียวกัน ที่มีโลภะ โทสะ โมหะ ครอบครอง

ไม่มีนางเอก นางร้าย มีแต่คนที่สามารถเปลี่ยนแปลงไปได้เรื่อย ๆ ตามกิเลสและจิตสำนึก

ไม่ว่าจะมายา หรือชีวิตจริง ทุกสิ่งก็เป็นเหมือนความฝันเหมือนกันหมด

หลงพ้อปราโมทย์ท่านเคยบอกนะคะว่า คนในโลกนี้ แทบจะไม่มีใคร “ตื่น” จริง ๆ เลย

มีแต่คน “หลง” อยู่ในโลกของความคิด “หลง” อยู่ในโลกของความฝันกันทั้งนั้น

ท่านเคยเปรียบไว้ให้ฟังอย่างน่าคิดค่ะว่า **ความฝัน คือความคิดเมื่อยามหลับ**

ความคิด คือความฝันเมื่อยามตื่น

ตราบเท่าที่เรายังไม่สามารถมี “สติตัวจริง” ที่สามารถรู้เท่าทันสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

กับกายกับใจของเราตามความเป็นจริง จนใจมันยอมรับในความเป็นไตรลักษณ์ได้

เราก็จะยังคงหลงติดอยู่กับความฝันที่เราสร้างขึ้นมากับดักกักขังตัวเอง

ที่จะไม่มีวันหาทางออกไปสู่อิสระและความสุขที่แท้จริงของใจได้เจอเลย...

เปลี่ยนบรรยากาศไปชวนคุยกันเรื่อง งานมหกรรมหนังสือระดับชาติ ครั้งที่ ๑๒

ที่เพิ่งผ่านกันมาหมาด ๆ นี่บ้างดีกว่านะคะ มีใครได้แวะไปที่บูธบ้านอารีย์

หรือได้แวะไปชอกลายเซ็นคุณดังตฤณที่บูธตีเอ็มจีกันบ้างหรือเปล่านะ :)

สำหรับการ์ตูนเรื่อง “กรรมพยากรณ์ ตอน เลิกเกิดใหม่ เล่ม ๑”

ใครที่ได้อ่านกันไปแล้ว และมีอะไรอยากฝากบอกถึงนักวาดการ์ตูนล่ะก็
ตอนนี้ เจ้าตัวผู้ผลิตการ์ตูนเรื่องนี้ เข้ามาวิ่งเล่นอยู่ในกระดานสนทนากับเราด้วยแล้วนะคะ
อยากแนะนำติชมอะไร อย่าเก็บไว้คนเดียว แวะไปคุยกันที่กระดานกันได้เลยนะคะ :)

และระหว่างนี้ เล่ม ๒ ก็ชุ่มวาดลวดลายกันเจียบ ๆ เตรียมออกวางแผงเร็ว ๆ นี้แล้ว
เจ้าของผลงานได้แอบเอาภาพหน้าปกฉบับตราพัดมาให้เราได้เห็นกันก่อนใครด้วยค่ะ
ใครชอบแบบไหนก็ช่วยกันโหวต ช่วยกันเลือกดูนะคะ
ว่าปกแบบไหนจะโดนใจมากกว่ากัน :)



แวะไปดูภาพใหญ่เต็มตา และฝากเสียงโหวตฝากคอมเมนต์กันได้ที่นี่เลยคะ

<http://dharmaathand.com/forum/viewtopic.php?f=3&t=2039>

และนักเขียนประจำคอลัมน์ยอดฮิตของเราอีกคนหนึ่ง ก็มีผลงานออกมาอีกเล่มแล้ว

“ไดอารี่หมอดู” ชื่อคุ้น ๆ ไหมคะ... ใช่แล้วค่ะ หมอผีร์ ประจำนิตยสารของเรานั้นเอง
ใครที่อยากอ่าน อยากเห็นภาพเนื้อในของทั้ง “กรรมพยากรณ์” และ “ไดอารี่หมอดู”
ก็เข้าไปแอบเยี่ยมชมกันได้ก่อนเลยที่ <http://enovapocketblog.blogspot.com/> ค่ะ

สำหรับฉบับนี้ “สัพเพพระธรรม” มีเรื่องราวผ่านจดหมายถ่ายทอดความในใจจากลูก
ผู้เขียนถึงพ่อที่กำลังจะบวชเป็นศิษย์ของதாகต

อยากให้คุณผู้อ่านได้สัมผัสความรู้สึกอันงดงามและอบอุ่นนี้

8 ธรรมะใกล้ตัว

ที่คุณจำปูน ดอกไม้ยิ้มได้ ได้ถ่ายทอดผ่านมากับจดหมายสั้น ๆ ด้วยกัน
ในตอน หนึ่งของของจดหมายชีวิต สิ่งที่ยากให้เห็นและเป็นไป ค่ะ

ใคร ๆ ก็คงเคยไปวัดพระแก้วกันมาหมดแล้ว แต่มีใครรู้จักยักษ์ที่อารักขาที่นั่นบ้างไหมคะ
คอลัมน์ “เทียววัด” ฉบับนี้ *คุณศิริภรณ์ อภิรัฐ* บอกว่า
เธอไม่ได้พาไปเดิน “ชมวัด” แต่น่าจะเรียกว่าจะพาไปเดิน “ชมยักษ์” กันมากกว่า :)
กับตอนที่ชื่อว่า **จดหมายถึงแม่ ฉบับที่ ๒ พาแม่ไปชมยักษ์** ค่ะ

แต่งงานกันมัย? อ๊ะ... ไม่ได้มาชวนใครแต่งงานด้วยนะคะ :)

แต่อยากชวนให้ตามไปอ่าน “แ่งคิดจากหนัง” ฉบับนี้กันค่ะ

คุณชลนิล เล่าเรื่องและถ่ายทอดแ่งคิดจากหนังสัญชาติญี่ปุ่นเรื่อง

Tale of the Unusual ตอน The Marriage Simulator ไว้ได้อย่างชวนติดตาม
รับรองว่าถูกใจทั้งคนโสดสนิท และโสดไม่สนิทเชียวละคะ ;)

ปิดท้ายด้วย “แ่งคิดจากหนัง” อีกเรื่อง ที่คราวนี้ส่งมาจากคุณผู้อ่านของเราบ้างนะคะ
คุณประพันธ์ จะชวนคุณผู้พกพาเอาหัวใจธรรมะไปดูหนังแล้วตกผลึกแ่งคิดกันกับตอน
Fantastic 4: Rise of the Silver Surfer – เมตตา สามัคคี มีทางเลือก ค่ะ

แล้วอีกสองสัปดาห์ก็กลับมาพบกันใหม่ นะคะ
สวัสดีค่ะ

กลางชล



ถาม: ปฏิบัติธรรมมาได้ไม่นาน พอมีโอกาสได้เรียนรู้เรื่องการดูจิต ก็นำมาพิจารณากับที่เราปฏิบัติอยู่ จึงได้รู้ว่าที่ผ่านมาราปฏิบัติผิดมาตลอดเลย จึงเกิดอาการทุกข์ขึ้นมา แล้วก็พยายามหาเหตุผลตลอดว่าทำไม ๆ

การปฏิบัตินั้น ไม่มีใครปฏิบัติถูกหรือครับ ถ้าไม่ทราบว่าจะทำผิดมาก่อน เพราะเหตุใด ก็เพราะว่าแท้ที่จริงแล้ว

เราเกิดมาเพราะความไม่รู้ อยู่กับความไม่รู้ คือผิดมาแล้วตั้งแต่ก่อนเกิด

แต่เมื่อพวกเราได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้า

เราจึงได้รู้ว่า เรามีโรคทางใจอย่างใดบ้าง

และทราบว่า จะแก้โรคทางใจนั้นกันอย่างไร

เครื่องมือที่เราจะเรียนรู้โรคของเรา ไม่มีอะไรดีไปกว่าการเจริญสติสัมปชัญญะ

จะเรียกตามตำราว่า การเจริญสติปัฏฐาน ก็ได้

สำหรับคำว่า การดูจิต นั้น อันที่จริงก็คือการเจริญสติปัฏฐานบางอย่างนั่นเอง

จัดอยู่ในกลุ่มของ เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เมื่อพูดถึงการดูจิตแล้ว จะเห็นว่า

เราพูดกันเรื่องการรู้ทันสภาวะธรรมอันเป็นปัจจุบัน

เราพูดกันเรื่องการไม่เพ่ง และการไม่ปล่อย

สิ่งเหล่านี้ก็คือการเจริญสติสัมปชัญญะทั้งสิ้น

เรื่องทาน เรื่องศีล ที่ไม่ค่อยได้นำมากล่าวกัน

ก็เพราะเป็นเรื่องปกติไปแล้วครับ

เพราะเมื่อสามารถเจริญสติกันได้ ทานและศีลมันก็เป็นเรื่องง่าย

อย่างเราไปทำวัตถุทานกันอยู่แล้วแทบทุกสัปดาห์

ส่วนธรรมทาน เราก็เอื้อเฟื้อกันอยู่เสมอมา

เรื่องศีลก็ไม่มีอะไรจะต้องบังคับใจ

เพราะเมื่อเราเจริญสติ กิเลสครอบงำจิตยาก แรงจะทำให้ผิดศีลก็ไม่มี
พวกเราจำนวนมากเคยผิดศีล เวลานี้ก็เลิกกันไปมากแล้ว
สิ่งเหล่านี้เราคุยกันเหมือนกันครับ แต่มันไม่มีอะไรจะต้องคุยมากนัก
เพราะมันเป็นเรื่องธรรมชาติธรรมดาเท่านั้นเอง
ไม่เหมือนเรื่องอุปายวิธีปฏิบัติ ซึ่งแต่ละคนมีประสบการณ์ที่หลากหลาย
ใครเคยแพ้กิเลสอย่างไร ก็นำมาเล่าสู่กันฟัง
สิ่งเหล่านี้เป็นบทเรียนที่มีคุณค่าน่าฟังทั้งนั้นครับ

เมื่อวาน คุณโยคาวจร มาพบผม แล้วเล่าว่า
ตอนนี้มีศีลเคร่งครัด เวลาจะปฏิบัติธรรมพอระลึกถึงศีลของตน
จิตก็สงบ เบิกบาน ปฏิบัติได้ง่าย
อันนี้ถูกต้องเลยครับ เรียกว่าเริ่มด้วย **สีลานุสติ**
เพราะเมื่อมีศีลอันงามจนตนเองดีเทียบตนเองไม่ได้แล้ว
จิตจะเกิดความอบอุ่นใจ หรือเกิดปีติก็ได้
ถัดจากนั้น จะสามารถเจริญวิปัสสนาต่อไปได้เลยครับ
คือรู้ความสงบใจ รู้ปีติสุขไปเลย ด้วยจิตที่เป็นกลาง
พระพุทธเจ้าท่านจึงรับรองธรรมที่พราหมณ์ผู้หนึ่งกล่าวว่า
ศีลขัดเกลาสมาธิ สมาธิขัดเกลาศีล
เหมือนมือขวาล้างมือซ้าย และมือซ้ายล้างมือขวา ฉะนั้น

๗ ตุลาคม ๒๕๔๒

<http://www.larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000487.htm?14#14>

ถาม: คนเราสมัยนี้นิยมศึกษาพระอภิธรรมกันมาก และอาจจะมองพระสูตร
เป็นเพียงประวัติศาสตร์ แท้จริงแล้วพระสูตรน่าจะมีคุณค่ามากกว่าเป็นบันทึก
เหตุการณ์สมัยพุทธกาลมาก ท่านมีความเห็นอย่างไร

นักวิชาการทางศาสนาบางท่านเปรียบเทียบพระไตรปิฎกกับวิทยาการปัจจุบัน โดยเปรียบเทียบว่า พระวินัย คือวิชานิติศาสตร์ พระสูตร คือวิชาประวัติศาสตร์ และพระอภิธรรม คือวิชาวิทยาศาสตร์

การมองว่าพระสูตรเหมือนวิชาประวัติศาสตร์ก็มีเหตุผลพอประมาณ เนื่องจากพระสูตรเป็นเสมือนบันทึกเหตุการณ์ในครั้งพุทธกาล เล่าถึงเรื่องราวก่อนการตรัสรู้

จนถึงเรื่องราวและกิจกรรมตลอดพระชนม์ชีพของพระศาสดา อย่างไรก็ตาม หากผู้ใดเห็นคุณค่าของพระสูตรเพียงในด้านประวัติศาสตร์ ก็ย่อมเป็นการลดค่าของพระสูตรลงอย่างมหาศาล เนื่องจากโดยแท้จริงแล้ว พระศาสดาทรงระบุไว้ใน มหาปรินิพพานสูตร ที่ขนิณกาย มหาวรรค พระสุตตันตปิฎก พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ ดังนี้

[๑๔๑] ครั้นนั้น พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกท่านพระอานนท์มารับสั่งว่า
ดูกรอานนท์ บางทีพวกเธอจะฟังมีความคิดอย่างนี้ว่า
ปาพจน์มีพระศาสดาล่วงแล้ว พระศาสดาของพวกเราไม่มี
ก็ข้อนี้ พวกเธอไม่ฟังเห็นอย่างนั้น
ธรรมและวินัย อันใด เราแสดงแล้ว บัญญัติแล้วแก่พวกเธอ
ธรรมและวินัยอันนั้น จักเป็นศาสดาของพวกเธอ โดยกาลล่วงไปแห่งเรา

แม้จะยกพุทธวจนะมากล่าวเช่นนี้แล้ว

บางท่านอาจจะโต้แย้งอีกว่า

พระธรรมและวินัย ที่เป็นศาสดาของพวกเราในปัจจุบัน

ตัวพระธรรมน่าจะหมายถึงพระอภิธรรมเป็นหลัก

ค้ำกล่าวเช่นนี้เป็นการปฏิเสธความจริงที่ว่า

พระอภิธรรมปิฎก ปรากฏขึ้นสมบูรณ์ภายหลังพุทธกาลแล้ว

และมีหลักฐานยืนยันความสำคัญของพระสูตรที่ชัดเจนที่สุด

อันแสดงเจตนารมณ์ของพระศาสดาที่เห็นว่า

พระวินัยและพระสูตร คือตัวแทนพระศาสดาภายหลังปรีณิพพานกาล
ดังปรากฏในมหาปรีณิพพานสูตรนั่นเอง ดังนี้

[๑๑๒] ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาค

ประทับอยู่ตามความพอพระทัยในบ้านภัณฑคามแล้ว

ตรัสเรียกท่านพระอานนท์มารับสั่งว่า มาไปกันเถิดอานนท์

เรา จักไปยังบ้านหัตถิคาม อัมพคาม ชัมพูคาม และโกคนคร

ท่านพระอานนท์ทุลรับพระดำรัสของพระผู้มีพระภาคแล้ว ๆ

ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่เสด็จถึงโกคนครแล้ว

ได้ยินว่า พระผู้มีพระภาคประทับ ณ อานันทเจดีย์ ในโกคนครนั้น

ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาครับสั่งกะภิกษุทั้งหลายว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดง มหาประเทศ ๔ เหล่านี้

พวกเธอจงฟัง จงใส่ใจให้ดี เราจักกล่าว

ภิกษุเหล่านั้น ทุลรับพระดำรัสของพระผู้มีพระภาคแล้ว

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสดังต่อไปนี้

[๑๑๓] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงกล่าวอย่างนี้ว่า

อาวุโสขอนี้ข้าพเจ้าได้ฟังมา ได้รับมาเฉพาะพระพักตร์พระผู้มีพระภาคว่า

นี้เป็น ธรรม นี้เป็น วินัย นี้เป็น คำสั่งสอนของพระศาสดา ดังนี้

พวกเธอไม่ฟังชื่นชมไม่ฟังคัดค้าน คำกล่าวของภิกษุนี้

ครั้นแล้วพึงเรียนบทและพยัญชนะเหล่านั้นให้ดี

แล้วสอบสวนใน พระสูตร เทียบเคียงใน พระวินัย

ถ้าสอบสวนในพระสูตร เทียบเคียงในพระวินัย

ลงในพระสูตรไม่ได้ เทียบเคียงในพระวินัยไม่ได้

พึงถึงความตกลงในข้อนี้ว่า นี้มิใช่คำของพระผู้มีพระภาคแน่นอน

และภิกษุนี้จำมาผิดแล้ว

ดังนั้น พวกเธอพึงฟังคำกล่าวนั้นเสีย

ถ้าเมื่อสอบสวนในพระสูตร เทียบเคียงในพระวินัย

ลงในพระสูตรได้ เทียบเคียงในพระวินัยได้

ฟังถึงความตกลงในข้อนี้ว่า นี่เป็นคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคแน่นอน
และภิกษุนี้จำมาถูกต้องแล้ว

ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอพึงทรงจำหาประเทศข้อที่หนึ่งนี้ไว้ ๗

[๑๑๔] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ฟังกล่าวอย่างนี้ว่า
สงฆ์พร้อมทั้งพระเถระ พร้อมทั้งปาโมกข์ อยู่ในอาวาสโน้น
ข้าพเจ้าได้ฟังมา ได้รับมาเฉพาะหน้าสงฆ์นั้นว่า
นี่เป็น ธรรม นี่เป็น วินัย นี่เป็น คำสั่งสอนของพระศาสดา ดังนี้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอพึงทรงจำหาประเทศข้อที่สองนี้ไว้ ๗

[๑๑๕] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ฟังกล่าวอย่างนี้ว่า
ภิกษุผู้เป็นเถระมารูปอยู่ในอาวาสโน้น
เป็นพหูสูต มีอคมอันมาถึงแล้ว เป็นผู้ทรงธรรม ทรงวินัย ทรงมาติกา
ข้าพเจ้าได้ฟังมา ได้รับมาเฉพาะหน้าพระเถระเหล่านั้นว่า
นี่เป็น ธรรม นี่เป็น วินัย นี่เป็น คำสั่งสอนของพระศาสดา ดังนี้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอพึงทรงจำหาประเทศข้อที่สามนี้ไว้ ๗

[๑๑๖] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ฟังกล่าวอย่างนี้ว่า
ภิกษุผู้เป็นเถระอยู่ในอาวาสโน้น เป็นพหูสูต มีอคมอันมาถึงแล้ว
เป็นผู้ทรงธรรม ทรงวินัย ทรงมาติกา
ข้าพเจ้าได้ฟังมา ได้รับมาเฉพาะหน้าพระเถระนั้นว่า
นี่เป็น ธรรม นี่เป็น วินัย นี่เป็น คำสั่งสอนของพระศาสดา ดังนี้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอพึงทรงจำหาประเทศข้อที่สี่นี้ไว้ ๗

ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอพึงทรงจำหาประเทศทั้ง ๔ เหล่านี้ไว้ ฉะนั้นแล ๗

กล่าวโดยสรุป มหาปรินิพพานสูตร นี้เองแสดงให้เห็นว่า พระศาสดาทรงกำหนดให้ พระธรรมวินัย เป็นศาสดาของพวกเราแทนพระองค์ และเมื่อมีผู้ใดกล่าวอ้างถึงพระธรรมวินัยใด ว่าเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ท่านก็ให้พวกเราตรวจสอบด้วยพระวินัยและพระสูตร เพราะเราไม่อาจทูลถามขอคำชี้ขาดจากพระศาสดาได้แล้ว ดังนั้น จึงน่าจะไม่มีผิดพลาดไปได้ หากจะกล่าวว่า พระวินัย และพระสูตรนั่นเอง คือตัวแทนพระศาสดาของพวกเราทั้งหลาย นี่คือฐานะที่สูงยิ่งของพระสูตร คือสูงกว่าสถานะของวิชาประวัติศาสตร์ในพระพุทธศาสนา อย่างที่ผู้คงแก่เรียนบางท่านเปรียบเทียบไว้

พระสูตรเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้ด้วยพระองค์เองบ้าง พระมหาสาวกร่วมสมัยพุทธกาลแสดงไว้บ้าง เนื้อหาสาระไม่เพียงเป็นบันทึกประวัติพระศาสนา แต่พระสูตรยังประกอบไปด้วยสารัตถธรรมอันบริบูรณ์ที่สุด บางส่วน เช่น พระไตรปิฎกเล่มที่ ๓๑ อันเป็นพระสูตรว่าด้วยปฏิสัมภิทามรรค เนื้อหาก็คือพระอภิธรรมล้วนๆ และเป็นพระอภิธรรมที่พอเหมาะพอควร สำหรับการเรียนรู้อันเกื้อกูลต่อการปฏิบัติอย่างแท้จริง นอกจากนี้ในปฏิสัมภิทามรรคแล้ว ก็ยังปรากฏธรรมอันมีลักษณะเป็นพระอภิธรรม กระจัดกระจายอยู่ทั่วไปในพระสูตรจำนวนมาก

ที่น่าสนใจอย่างยิ่งอีกอย่างหนึ่งของพระสูตรก็คือ คำสอนว่าด้วยวิธีการปฏิบัติธรรม ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมควรทราบ มีอยู่อย่างพร้อมมูลแล้วในพระสูตร คือมีทั้งหลักการปฏิบัติ ไปจนถึงอุบายวิธีพลิกแพลงต่างๆ ในการปฏิบัติ

ในฐานะผู้สนใจการปฏิบัติ

ผมจะยังไม่เชิญชวนพวกเราอ่านพระสูตรเพื่อศึกษาพระอภิธรรม

แต่จะหยิบยกอัญมณีสูงค่าสำหรับผู้ปฏิบัติจากพระสูตร
ออกมาให้พวกเราได้ชื่นชมกันเป็นตอนๆ ไปตามแต่โอกาสจะอำนวย

เพราะผู้สนใจการปฏิบัติจำนวนมากในยุคนี้
มักศึกษาแนวทางปฏิบัติธรรม

เพียงแค่ว่าจากคำสอนของครูบาอาจารย์ที่เราเคารพนับถือ
หรือจากตำรารุ่นหลังพุทธกาลนับพันปี

ซึ่งคำสอนหลายสิ่งหลายอย่างไม่ปรากฏในคัมภีร์ชั้นพระไตรปิฎก

เช่น เรื่องโสฬสญาณ กรรมฐาน ๔๐ และวิถิจิต เป็นต้น

ศึกษาแล้วก็มาตั้งป้อมเถียงกันว่า การปฏิบัติที่แท้จริงต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้

ซึ่งแทนที่จะทำเช่นนั้น เราน่าจะลองศึกษาแนวทางปฏิบัติธรรมจากพระสูตร

อันเป็นคำสอนตรงจากพระศาสดา และเป็นตัวแทนของพระศาสดา

ที่พระศาสดาทรงกำหนดไว้ด้วยพระองค์เองกันดูบ้าง

๑๑ ตุลาคม ๒๕๕๒

<http://www.larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000508.htm>

ถาม: ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการดูจิตช่วงแรกๆ ก็เห็นเฉพาะผัสสะที่แรงๆ เช่น โกรธ หรือ ขอบมากๆ ต่อมาตั้งใจประคองจิตให้สะอาด เพราะคิดว่าเวลามีผัสสะจะได้เห็นชัดๆ แล้วก็ได้รับการสั่งสอนว่า ไม่ใช่ปั้น ไม่ใช่แต่งจิตให้เป็นอย่างนั้น หากแต่จิตเป็นอย่างนั้นโดยธรรมชาติ จิตผู้รู้ไม่ได้เป็นดวงอะไร ไม่ต้องค้นหา เป็นสภาพรู้เฉยๆ ต่อมาหัดทำสมณะ ก็โดนทักว่าสมณะที่ทำก็เป็นมิชฌาสมาธิ จึงฝึกใหม่หมด นั่งทำอานาปานสติ แบบตามพระสูตรเลย คือใส่ความรู้ตัว ตั้งแต่เริ่มจับลมเข้าออก เพราะเดิมทีผม จะเน้นให้จิตนิ่งมากกว่า จิตจะอย่างไรไม่สน ท้ายสุดต้องนั่ง คราวนี้เปลี่ยน มานั่งรู้แทนการนั่ง นั่งรู้ลมหายใจแทน นั่งมองไปๆ อย่างไม่ยอมหลับ คราวนี้ จู่ๆ ก็เหมือนเกิดการแยกได้ว่า ลมหายใจคือสิ่งที่ถูกรู้ มีจิตที่รู้อยู่ เกิดเข้าใจว่า อ้อ! จิตผู้รู้คือสิ่งนี้เอง ไม่ได้เป็นดวงๆ เป็นความสว่างอะไร

สภาวะจิตผู้รู้ก็คือ จิตที่ตื่น (จากหลับทั้งที่ลืมตา) และเบิกบาน เป็นตัวของตัวเอง ไม่ถูกบังคับครอบงำด้วยกิเลสตัณหา ไม่ใช่สภาวะจิตที่ถูกปั้นแต่งเอาตามอำนาจกิเลสตัณหาให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ที่คุณทำได้ง่ายในครั้งแรก ก็เพราะมีสติรู้เข้าไปตรงๆ ตามธรรมชาติ ธรรมดาก็รู้ถึงกิเลสตัณหาที่แทรกเข้ามาในจิตใจ โดยจิตเป็นผู้รู้ผู้ดูเท่านั้น ทำง่ายก็เพราะตอนนั้นยังไม่ได้ตั้งทำที่จะปฏิบัติครับ

แต่การปฏิบัติในช่วงต่อมา ไม่เป็นธรรมชาติ ธรรมดาคงแต่เป็นการปรุงแต่งจิตผู้รู้ จะให้มันมีที่อยู่บ้าง ให้มันใส มันสว่าง มันนิ่ง บ้าง เพราะลืมไปว่า ที่นิ่ง ที่สว่าง ที่ว่าง ที่ใส อะไรทั้งหมดนั้น มันเป็นสิ่งที่ถูกรู้ทั้งสิ้น เมื่อใดจำแนกได้ว่า อันนี้ถูกรู้ ก็จะรู้จักจิตผู้รู้เอง โดยไม่ต้องจงใจ

เหมือนอย่างที่คุณกำหนดลมหายใจ ลมเข้าก็รู้ ลมออกก็รู้ แล้วแยกผู้รู้ได้นั้นแหละครับ ดีมากทีเดียว ตรงกับที่พระพุทธเจ้าท่านสอนให้รู้ตามที่มันเป็นจริง ท่านไม่เคยสอนให้เราแต่งจิตให้สงบระงับ ขอยกพระสูตรมาให้อ่านกันเลยครับ เพราะถ้าพูดเอง ก็อาจจะเกิดข้อถกเถียงอะไรกันวุ่นวายอีก

**พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๔ พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๖
มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ อานาปานสติสูตร**

[๒๘๗] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ย่อมมีภิกษุในภิกษุสงฆ์นี้
ที่เป็นผู้ประกอบความเพียรในอันเจริญอานาปานสติอยู่ ๗

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้ว
ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก
ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้ว ทำให้มากแล้ว
ย่อมบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้
ภิกษุที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้ว ทำให้มากแล้ว

ย่อมบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้
ภิกษุที่เจริญโพชฌงค์ ๗ แล้ว ทำให้มากแล้ว
ย่อมบำเพ็ญวิชาและวิมุติให้บริบูรณ์ได้ ฯ

*** ตรงนี้ ท่านใดที่คิดว่า อานาปานสติเป็นแค่สมณะ
ขอให้พิจารณามากหน่อยนะครั้นว่าตรงกับคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือไม่
เพราะอานาปานสติจะเป็นสมณะ หรือวิปัสสนาก็ได้
ความต่างอยู่ที่สภาวะจิตภายในเท่านั้น
ถ้าเพ่งจ้องลมหายใจก็เป็นสมณะ แต่ถ้ารู้ลมหายใจเป็นวิปัสสนาได้ ***

[๒๘๘] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร
ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก
ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ในโคนไม้ก็ดี
อยู่ในเรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่นเฉพาะหน้า
เธอย่อมมี สติ หายใจออก มี สติ หายใจเข้า
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว
หรือเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น
หรือเมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น
สำเนียงอยู่ ว่าเรจักเป็น ผู้กำหนดรู้ กองลมทั้งปวง หายใจออก
ว่าเรจักเป็น ผู้กำหนดรู้ กองลมทั้งปวง หายใจเข้า
สำเนียงอยู่ ว่าเรจักระงับกายสังขาร หายใจออก
ว่าเรจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า
สำเนียงอยู่ ว่าเรจักเป็น ผู้กำหนดรู้ ปิติ หายใจออก
ว่าเรจักเป็น ผู้กำหนดรู้ ปิติ หายใจเข้า
สำเนียงอยู่ ว่าเรจักเป็น ผู้กำหนดรู้ สุข หายใจออก
ว่าเรจักเป็น ผู้กำหนดรู้ สุข หายใจเข้า
สำเนียงอยู่ ว่าเรจักเป็น ผู้กำหนดรู้ จิตสังขาร หายใจออก
ว่าเรจักเป็น ผู้กำหนดรู้ จิตสังขาร หายใจเข้า

สำเนียงอยู่ ว่าเราจักระงับจิตสังขาร หายใจออก
 ว่าเราจักระงับจิตสังขาร หายใจเข้า
 สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็น ผู้กำหนดรู้ จิต หายใจออก
 ว่าเราจักเป็น ผู้กำหนดรู้ จิต หายใจเข้า
 สำเนียงอยู่ ว่าเราจักทำจิตให้รำเริง หายใจออก
 ว่าเราจักทำจิตให้รำเริง หายใจเข้า
 สำเนียงอยู่ ว่าเราจักตั้งจิตมั่น หายใจออก
 ว่าเราจักตั้งจิตมั่น หายใจเข้า
 สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเปลื้องจิต หายใจออก
 ว่าเราจักเปลื้องจิต หายใจเข้า
 สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็น ผู้ตามพิจารณา ความไม่เที่ยง หายใจออก
 ว่าเราจักเป็น ผู้ตามพิจารณา ความไม่เที่ยง หายใจเข้า
 สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็น ผู้ตามพิจารณา ความคลายกำหนด หายใจออก
 ว่าเราจักเป็น ผู้ตามพิจารณา ความคลายกำหนด หายใจเข้า
 สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็น ผู้ตามพิจารณา ความดับกิเลส หายใจออก
 ว่าเราจักเป็น ผู้ตามพิจารณา ความดับกิเลส หายใจเข้า
 สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็น ผู้ตามพิจารณา ความสละคืนกิเลส หายใจออก
 ว่าเราจักเป็น ผู้ตามพิจารณา ความสละคืนกิเลส หายใจเข้า
 ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้
 ทำให้มากแล้ว อย่างนี้ แล จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ฯ

จะเห็นว่า พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้สอนให้ทำอานาปานสติแบบน้อมจิตเข้าหาความสงบ
 แต่ท่านสอนในเบื้องต้นให้มี สติ รู้ลมหายใจเสียก่อน
 แล้วค่อยแยกเอา ผู้ (กำหนด) รู้ หรือจิตผู้รู้ ออกมาอีกชั้นหนึ่ง
 เป็นผู้นั่งรู้นั่งดูลมหายใจไปเรื่อยๆ ไม่ต้องปรุงแต่งลมหายใจ
 ต่อมาจิตมีกำลังขึ้น ท่านก็สอนให้รู้นามธรรมที่กำลังปรากฏ
 โดยจิตผู้รู้ก็เป็นผู้อยู่ต่างหาก ไม่หลง ไม่ไหลเข้าไปคลุกกับนามธรรมทั้งปวง
 และเมื่อจิตพิจารณาธรรมต่างๆ ก็มีผู้รู้การพิจารณาอยู่อีกชั้นหนึ่ง

และท่านย้ำในตอนท้ายว่า

ถ้าทำอานาปานสติอย่างนี้ให้มาก จึงจะมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

แต่ถ้าทำอานาปานสติแบบอื่น คือแบบไม่มี ผู้รู้

จะไม่มีผลมาก ไม่มีอานิสงส์มากหรอกครับ

เพราะได้แค่ความสงบแบบที่อื่นๆ จ้วงเจียไปตามเรื่องของโมหะและราคะเท่านั้น

นี่แหละครับ ผมจึงเห็นว่า ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ เรียงร้อยเป็นสายเดียวกัน

เสียดายแต่ชาวพุทธมากมาย หลงไปเรียนวิปัสสนาอะไรให้ยุ่งเหยิง

แทนที่จะอ่านคำสอนของพระพุทธเจ้าให้ถึงจิตถึงใจ

ของเปิดเผย กระจ่างแจ้งแท้ๆ ทั้งนั้นครับ

และถ้ามีจิตผู้รู้แล้ว ไม่สามารถแยกกรุปนามชั้น ๕ ได้

ก็ขอให้ช่วยกันประณามผมอย่างพร้อมเพรียงกันได้เลยว่าเป็นจอมลวงโลก

เพราะแม้ผมเอง ก็จะต้องประณามตนเองเช่นนั้นเหมือนกัน

๒๑ ตุลาคม ๒๕๔๒

<http://www.larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000565.htm?11#11>

สันตินันท์

(พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช ในปัจจุบัน)

สารบัญ ←



รู้ความเคลื่อนไหวต่างๆ ขั้นที่สามของการฝึกมีสติอยู่กับกาย โดย ดั่งตฤณ

แม้ฝึกมีสติอยู่กับกายผ่านอิริยาบถต่างๆ กระทั่งร่างกายปรากฏดุจหุ่นกลที่ถูกรื้อเราเฝ้าดูจากเบื้องหลัง ก็ขอให้สังเกตว่าจังหวะที่ขยับเปลี่ยนจากอิริยาบถเดิม หันซ้ายแลขวา กลอกตาหรือยึดตัวไปต่างๆ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกว่ากิจยานั้นๆ เป็นตัวเรา ในทันที อิริยาบถเดิมที่ถูกดูอยู่หายไปแล้ว

ดังนั้นแค่รู้อิริยาบถยังไม่พอ เราต้องรู้ครอบคลุมไปถึงความเคลื่อนไหวปลีกย่อยต่างๆ ด้วย เพื่อปิดโอกาสการเกิดอุปาทานว่า ‘ตัวเราขยับ’ แต่ให้ทุกการเคลื่อนไหวเป็นที่ตั้งของการระลึกว่า ‘ร่างกายขยับ’ ซึ่งหากทำได้ก็จะนับว่าเป็นผู้มีความรู้สึกตัว (สัมปชัญญะ) ตามพุทธบัญญัติ

กล่าวอย่างย่อในเบื้องต้น เราจะฝึกทำความรู้สึกตัวด้วยการสังเกตความเคลื่อนไหวปลีกย่อยต่างๆ ทางกาย ซึ่งต้องทำความเข้าใจให้ดี เพราะเมื่อเริ่มต้นฝึกนั้น นักเจริญสติส่วนใหญ่จะกำหนดเพ่งเล็งไปยังอวัยวะที่กำลังเคลื่อนไหว เช่น เมื่อยืนมือไปหยิบแก้วน้ำขึ้นมาดื่ม ก็จะตั้งสติอย่างเจาะจงลงไปที่มีมือหรือแขน จิตจึงรับรู้ได้เพียงในขอบเขตแคบๆ แค่มือหรือแขน อันนั้นไม่นับเป็นความรู้สึกตัวที่จะพัฒนาก้าวหน้าขึ้นได้

ที่เป็นเช่นนั้นเพราะตามธรรมชาติของจิตแล้ว เมื่อเพ่งเล็งสิ่งใดย่อมยึดสิ่งนั้น เพ่งมือก็รู้สึกว่ามันมือของเรา เพ่งแขนก็รู้สึกว่ามันแขนของเรา เรากำลังยืนมือไปหยิบแก้วน้ำขึ้นมาดื่ม ต่อให้ผสมความคิดลงไปว่ามีมือไม่ใช่เรา แขนไม่ใช่เรา ใจที่มีอาการ ‘เพ่งยึด’ อยู่ก็บอกตัวเองว่าใช่อยู่ดี

หากฝึกมาตามขั้นตอนก็จะไม่พลาด กล่าวคือมีอิริยาบถเป็นหลักตั้งเสียก่อน จากนั้นจึงค่อยรู้ต่อไปว่าภายในอิริยาบถนั้นๆมีอวัยวะใดเคลื่อนไหว เช่น เมื่อนั่งก็รู้ว่านั่งแล้วค่อยรู้สึกตัวว่าในท่านั่งนั้นมีการยืดแขนออกไปข้างหน้าเพื่อจับแก้วน้ำ เป็นต้น

ความเข้าใจตรงนี้มีส่วนสำคัญมาก ถ้าทราบแต่แรกว่ารู้สึกตัวอย่างไรจึงถูกทาง ยิ่งเจริญสติจิตก็จะยิ่งเจียบลงและเปิดกว้างสบายขึ้น เพียงในเวลาไม่กี่วันก็เหมือนมีสติรู้สึกตัวได้เองเรื่อยๆ แต่หากไม่เข้าใจหรือเข้าใจผิด นึกว่าการรู้อิริยาบถและความเคลื่อนไหวต่างๆคือการเพ่งจ้อง ณ ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของกาย ก็อาจต้องเสียเวลาเป็นสัปดาห์เพื่อย่ำอยู่กับที่ เห็นกายเป็นก้อนอะไรทึบๆ และไม่อาจผ่านเข้าไปรู้สึกละเอียดกว่านั้นได้เลย

หลักการทำความรู้สึกตัวตามสูตรมีดังนี้

๑) ทำความรู้สึกตัวในการก้าว

ทำความรู้สึกตัวในการก้าวในการเดินจงกรมหรือเดินเท้าธรรมดาในระหว่างวัน หากตั้งสติรู้เท้ากระทบไปเรื่อยๆแล้ว ตอนแรกจะรู้แค่เท้ากระทบแปะๆ แต่เมื่อยิ่งระลึกอยู่กับเท้ากระทบไม่ขาดสายกระทั่งสติไม่แวบหายไปไหน นานเข้าเราจะรับรู้ละเอียดขึ้นเอง คือเห็นแข้งขาสลับกันก้าวเดินอย่างสม่ำเสมอ

อันที่จริงเราไม่ได้ย้ายสติมาจ่ออยู่กับการสลับขาอย่างก้าว สติของเรายังตั้งไว้ที่เท้ากระทบตามเดิม แต่ความรู้สึกตัวขยายขอบเขตออกไปเองตามธรรมชาติของจิตที่เปิดกว้างขึ้น ไม่เพ่งเล็งคับแคบเหมือนช่วงเริ่มต้น

ความรู้สึกตัวในการก้าวเดินอาจไม่สม่ำเสมอ แต่ขอให้สังเกตว่ายิ่งความรู้สึกตัวเกิดถี่ขึ้นเท่าใด จิตก็จะไวต่อการรับรู้ความเคลื่อนไหวส่วนอื่นของกายมากขึ้นเท่านั้น ฉะนั้นว่าการทำความรู้สึกตัวขณะก้าวเดินเป็นแม่แบบที่ดีก็ได้

๒) ทำความรู้สึกตัวในการแลและการเหลียว

การแลและการเหลียวเกิดขึ้นได้ในทุกอิริยาบถ แม้เดินจงกรมก็ต้องมีช่วงที่เราอยากผินหน้ามองรอบข้าง หากไม่ตั้งใจจะสังเกตไว้ล่วงหน้า ก็มักผลอแบบเลยตามเลย ปล่อยใจเหม่อตามสายตา แต่ถ้าตั้งใจสังเกตไว้ก่อนก็จะรู้สึกตัว เช่น

ทราบว่าจะเดินหรือยืนนิ่งอยู่นั้น ลูกนัยน์ตากลอปไปแล้ว หรือใบหน้าเหลียวซ้ายแลขวาไปแล้ว อาการรู้สึกตัวเช่นนั้นจะปิดช่องไม่ให้เกิดการเหม่อลอยได้อย่างดี

๓) ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการงอและการเหยียด

การงอและการเหยียดมักเกิดขึ้นในอิริยาบถนั่งและอิริยาบถยืนบ่อยๆ เช่น หยิบของเก็บเข้าที่ ยกมือเกาศีรษะ และยกแก้วน้ำขึ้นดื่ม เป็นต้น นั้นหมายความว่าถ้าฝึกความรู้สึกตัวในการงอและการเหยียดได้ เราก็จะมีโอกาสเจริญสติกันทั้งวันที่เดียว

๔) ทำความเข้าใจกับการใส่เสื้อผ้า

การใส่เสื้อผ้ามักเกิดขึ้นในอิริยาบถยืน และมีความเคลื่อนไหวปลีกย่อยมากมาย จึงกลายเป็นแบบฝึกที่มีความซับซ้อนขึ้น แต่ขอเพียงเราจับหลักได้คือไม่ลืมทำอิน แม้ต้องยืนสองขาบ้าง สลับยืนขาเดียวบ้าง ก็จะสามารถรู้สึกตัวได้ตลอดเวลาจนใส่เสื้อผ้าเสร็จ

๕) ทำความเข้าใจกับการกิน ดื่ม เคี้ยว และลิ้ม

การกินและการดื่มนั้นมักเกิดขึ้นในอิริยาบถนั่ง และมีความเคลื่อนไหวปลีกย่อยมากมายเช่นกัน ตั้งแต่อ้าปาก หุบปาก ขบเคี้ยว ตลอดจนกลืนล่องผ่านลำคอลงท้องไป การกลืนแต่ละครั้งก็มีรายละเอียดแตกต่างกัน เช่น อาหารหรือน้ำเป็นก้อนเล็กหรือก้อนใหญ่ เป็นต้น เมื่อรู้ก็จะเห็นความแตกต่างเหล่านั้น แต่ถ้าไม่รู้ก็คล้ายจะเหมือนกันไปหมด

๖) ทำความเข้าใจกับขณะถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

การถ่ายของเสียมักเกิดขึ้นในอิริยาบถนั่งหรือยืน ช่วงเข้าส้วมมักเป็นจังหวะที่เราเผลอเหม่อไม่มีอะไรทำกันมากที่สุด เพราะดูเหมือนไม่เหมาะกับการตามรู้วิถีถ่ายของเสียออกจากกาย แต่หากเราต้องการมีสติอยู่กับกายเสมอๆ ก็จำเป็นต้องรู้แม้ขณะแห่งกิจกรรมชนิดนี้ โดยเห็นตั้งแต่ของเสียเริ่มจะออกจากกาย จนกระทั่งล่องพ้นกายไปที่เดียว เราจะได้รู้ว่าร่างกายมีกล้ามเนื้อภายในจัดการขับถ่ายของเสียโดยให้ความรู้สึกอย่างไร

๗) ทำความเข้าใจสึกตัวในขณะหลับและตื่น

การหลับและตื่นมักเกิดขึ้นในอิริยาบถนอน ขณะใกล้ก้าวลงสู่ความหลับ สติเหมือนจะดับไป ใช้การอะไรไม่ได้ ต่อเมื่อเจริญสติรู้กระทั่งแข็งแรงพอจะรู้แม้จวนเจียนม่อหลับ จะพบว่าแม้ยามตื่นเราก็ตื่นด้วยความรู้สึกตัวไปด้วย และถ้ารู้สึกตัวยามตื่นได้ทุกวัน เราจะทราบชัดว่าการเจริญสติเริ่มต้นกันได้ดีตั้งแต่ล้มตาด้านนอนทีเดียว

๘) ทำความเข้าใจสึกตัวในการพูดและนั่ง

การพูดคุยมักเกิดขึ้นในอิริยาบถนั่งและยืน ปกติคนเรามีสติอยู่กับเรื่องที่อยู่ปากพูดอยากฟัง ซึ่งแตกต่างกันกับความรู้สึกตัวในข้อนี้ เพราะเราจะพูดหรือฟังทั้งรู้ว่ากำลังนั่งหรือยืน หากฝึกได้ก็แปลว่าเรามีโอกาสเจริญสติแม้ทำธุระในชีวิตประจำวันไม่จำเป็นต้องปลืงตัวจากสังคัมเสมอไป

การฝึกทำความเข้าใจสึกตัวที่ได้ผล จะเหมือนกายใจเริ่มแบ่งแยกจากกัน ตัวหนึ่งแสดงท่าทางกระตุกกระตัก อีกตัวหนึ่งเฝ้าดูเฉยๆโดยไม่รู้สึกว่าการกระตุกกระตักเป็นตัวตน ถึงจุดนั้นเราจะพบว่าความถ่อมมันทั้งภายนอกและภายในยิ่งน้อยลงเรื่อยๆ จิตเริ่มตั้งมั่นแข็งแรงจนอาจเข้าไปรู้เห็นธรรมชาติละเอียดอ่อนที่แต่ก่อนไม่เคยสามารถสัมผัส นับว่าพร้อมกับการเจริญสติขั้นสูงยิ่งๆขึ้นไปไม่จำกัดแล้ว

เห็นกายโดยความเป็นของสกปรก

ขั้นที่สี่ของการฝึกมีสติอยู่กับกาย

โดย **ดั่งตถุณ**

ปกติกายจะเป็นตัวแทนของเรา คือถ้ารู้สึกถึงความมีกายเมื่อใด เมื่อนั้นกายก็จะเหนียวนำให้มันหมายความว่านี่แหละตัวเรา กระทั่งกายปรากฏชัดอย่างที่มีมันเป็นจริงๆ คือสักแต่มีลมหายใจเข้าออก สักแต่ปรากฏตั้งเป็นอริยาบทหนึ่งๆ สักแต่มีความเคลื่อนไหวหนึ่งๆ เกิดขึ้นแล้วแปรไปเรื่อยๆ ความมันหมายความว่ากายเป็นตัวเราจึงค่อยลดระดับลง

นอกจากนั้น การฝึกสติยังปมเพาะกำลังความสามารถที่จะรู้ได้มากขึ้น เราจะรู้สึกว่าจะระลึกถึงความเคลื่อนไหวของกายนับเป็นเรื่องเล็กไปเสียแล้ว ภาวะทางกายที่กำลังตั้งอยู่เดี๋ยวนี้ ยังมีรายละเอียดน่าเรียนรู้ น่าติดตามอีกมาก นั่นเองเป็นโอกาสอันดีที่เราจะค้นลึกลงไป เพราะตามธรรมชาติแล้ว **ยิ่งรู้จักกายดีขึ้นเท่าไร ก็จะยิ่งถอนออกมาจากความเข้าใจผิดว่ากายเป็นเรามากขึ้นเท่านั้น**

ความจริงในกายอันใดที่ควรรู้เป็นอันดับแรก? ความจริงนั้นได้แก่ ‘กายนี้เป็นของสกปรก’ นั่นเอง เพราะรู้จักกายโดยความเป็นเช่นนั้นแล้วจิตดีตัวออกห่างจากกายได้อย่างรวดเร็ว

ก็เมื่อเป็นความจริงที่กายนี้สกปรก แล้วเหตุใดใจเราจึงถูกห่อหุ้มอยู่ด้วยความหลงผิด สำคัญมันหมายความว่ากายเป็นของสะอาด ของหอม ของน่าใคร่ น่าชื่นชมอภิรมย์เล่า? เหตุผลมีอยู่ ๒ ประการใหญ่ๆ ได้แก่

๑) ความตริกันีกทางกาม

อารมณ์เพศจะทำให้เรามองข้ามข้อรังเกียจเกี่ยวกับกลิ่นจากหน่อเหม็นแนวเหม็นต่างๆ กับทั้งอยากกระโจนเข้าหา ยอมเสียเงินเสียทอง หรือกระทั่งยอมเหนื่อยยาก

ลำบากแทบต้องทิ้งชีวิต เพียงเพื่อให้ได้สัมผัสหน่อเห็มนั่นของเพศตรงข้าม
นี่คือฤทธิ์ของความกำหนัดยินดี

ความกำหนัดยินดีใคร่เสพกามมีสาเหตุมาจากความตริกนิกเป็นสำคัญ ถ้าเพียง
หมั่นรู้สึกดี ฝ่าตามดูกายตามจริง เห็นความเสื่อม เห็นความสกปรกในกายนี้ ไม่
ปล่อยให้ความตริกนิกทางกามกำเรบ ก็เพียงพอจะทำให้จิตใจเใสเเบา ไม่เมาเมิดด้วย
ความรู้สึกทางเพศได้แล้ว

๒) การทำความสะอาด

ทุกวันเราเคยชินกับการชำระล้างร่างกายทุกส่วน กระทั่งเวลาส่วนใหญ่มีตัว
แห่งสบายไร้กลิ่น ชินเข้าก็หลงนึกทักทกว่ากายนี้สะอาดอยู่เอง ไม่ใช่สิ่งเหม็นเน่า
น่ารังเกียจแต่อย่างใด

ช่วงที่กายถึงเวลาสกปรก ก็มักเป็นช่วงที่เราเลือกอาบน้ำสะอาดนั่นเอง ดังนั้น
ขณะอยู่ในห้องน้ำจึงควรพิจารณาความรู้สึกถึงความจริงไปด้วย เพื่อปลุกสติให้ตื่น
ขึ้นยอมรับสภาพได้ถูกต้องตรงจริงเสียที

ขณะอาบน้ำ ให้ทำความรู้สึกตัว เมื่อมีสติทราบที่กำลังอยู่ในอิริยาบถใด ท่าทาง
เคลื่อนไหวแบบไหน เราก็จะสามารถรู้สึกถึงกายส่วนที่เกี่ยวข้องได้ ขอให้พิจารณา
ดังนี้

ขณะสระผม เส้นผมและหนังศีรษะจะปรากฏให้รู้สึกผ่านฝ่ามือที่ขยี้ขู่ ขณะฟอก
สบู่ ผิวหนังจะปรากฏให้รู้สึกผ่านมือที่ลูบถู เพียงใส่ใจพิจารณาประกอบเข้าไปก็จะรู้
ว่าเส้นผมและผิวหนังเป็นสิ่งสกปรก เพราะถ้าไม่สกปรกจะต้องทำความสะอาดทำไม
แล้วก็เห็นๆอยู่น้ำที่เคยสะอาดกลับกลายเป็นน้ำดำเมื่อถูกใช้ล้างตัว

ขณะแปรงฟัน ฟันจะปรากฏให้รู้สึกผ่านมือที่จับแปรง ฟันทำหน้าที่ขบเคี้ยวซาก
พืชและศพสัตว์มามาก ไม่มีทางที่จะสะอาดอยู่ได้

ขณะชายโกนหนวดหรือหญิงโกนขนรักแร้ เส้นขนจะปรากฏให้รู้สึกผ่านอุปกรณ์
การโกน ขนเป็นสิ่งที่ยอกเงยแทงทะลุผ่านผิวหนังสกปรกออกมาเรียงกัน เมื่อโผล่

จากผิวหนังสกรปรก เส้นขนย้อมมีส่วนแห่งความสกรปรก เป็นเรื่องรกรที่รกรกวนให้เรากำจัดทิ้งร่าไป

ขณะตัดเล็บ เล็บจะปรากฏให้รู้สึกผ่านกรรไกรตัดเล็บ เมื่อตัดแล้วจะส่งกลิ่นอ่อนๆ ฟ่องตัวเองว่ามาจากความสกรปรก และถูกตัดทิ้งให้กลายเป็นขยะของโลกอีกกองหนึ่ง ทั้งที่เดิมเป็นเสมือนเครื่องประดับของร่างกายแท้ๆ

การพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนึ่งดังกล่าว เป็นเพียงตัวจุดชนวนให้ ‘เกิดความรู้สึก’ ว่ากายสกรปรก เรายังพิจารณาให้ลึกเข้าไปในกายได้ โดยเริ่มจากอุจจาระปัสสาวะ ซึ่งเราเคยฝึกทำความเข้าใจความรู้สึกตัวขณะขับถ่ายพวกมันมาแล้ว

อุจจาระเป็นสิ่งที่ทุกคนยอมรับว่าน่ารังเกียจ เราสามารถเห็นด้วยตา ได้กลิ่นด้วยจมูกเมื่อมันถูกปลดปล่อยออกมากองข้างนอกกาย ดังนั้นพอทำความเข้าใจกับตัวขณะขับถ่าย รู้สึกถึงภายในท่างั้น เราก็อาจเห็นกายเหมือนถุงใสที่ต้องปล่อยส่วนเกินให้เล็ดไหลออกมาจากทวารหนักวันละรอบเป็นอย่งน้อย หากไม่มีส่วนมารองรับ กายก็จะสำแดงความเรี่ยราดเลอะเทอะ ส่งกลิ่นฟุ้งกระจายเป็นแน่

ความรู้สึกตัวขณะขับถ่ายยังมีประโยชน์ยิ่งไปกว่านั้น เพราะขณะขับถ่ายอย่างรู้สึกตัวนั่นเอง เราจะค่อยๆเห็นความจริงลึกขึ้น เช่น เกิดสติทราบว่างูจจาระเป็นสิ่งน่าขยะแขยง ดังนั้นภายในช่องท้องอันเป็นที่มาของอุจจาระ ก็คงไม่แคล้วต้องมีความโสโครกน่าขยะแขยงด้วยเช่นกัน

กล่าวได้ว่าอุจจาระเป็นตัวเชื่อมโยงระหว่างภายในกับภายนอก ทำให้เราตระหนักว่ากายมิได้สกรปรกเพียงด้วยคราบเหงื่อคราบโคลฉาบผิวด้านนอก แท้จริงด้านในยังขนัดแน่นอัดเยียดด้วยสิ่งเน่าเหม็น หนักกว่าส่วนที่ไม่ได้รับการทำความสะอาดชั่วนาตาปี แต่ละวันเราแค่ใช้สบู่แชมพูดับกลิ่นที่เล็ดรอดออกมาแบบกลมเกลื่อนเป็นคราวๆไปเท่านั้น โศครเหง้าของความสกรปรกไม่ได้ถูกชำระสะสางเลยแม้แต่น้อย

หากหมกมุ่นฝงใจอยู่กับความสกรปรกโดยขาดสติ ก็อาจกลายเป็นความขยะแขยงชิงชังเกินทน ตรงนี้ขอให้เข้าใจว่าถ้ามีความสุขขั้นพื้นฐานจากสติรู้ลมหายใจ รู้ปริยาบทตลอดจนรู้ความเคลื่อนไหวต่างๆเป็นอย่งดี ก็จจะรู้สึกเหมือนมองซากเน่าออกมาจาก

ห้องที่สะอาด สว่าง และสงบเงียบ ปราศจากความน่าคลื่นเหียนกระวนกระวายแต่อย่างไรร

บางครั้งจิตอาจรู้ชัดในอวัยวะสกปรกขึ้นใดขึ้นหนึ่ง แล้วได้กลิ่นอวัยวะนั้นๆราวกับยกขึ้นดม ก็ขอให้ทราบว่ามันเป็นการขยายขอบเขตความสามารถรับรู้ของจิต ไม่ใช่ประสาทจมูกผิดปกติแต่อย่างใด หากนักเจริญสติฝึกได้ถึงระดับนั้นก็มักมีกำลังสติมากพอจะกำหนดอยู่แล้วว่าจะเพิกเฉยหรือจะกลับมาจดจ่อเพื่อจุดประสงค์ เช่นดับราคะเฉพาะหน้า

ยิ่งเมื่อจิตตีตัวออกห่างจากกาย เห็นกายเป็นสิ่งสกปรกส่วนเกินมากขึ้นเท่าไร จิตก็จะยิ่งสงบระงับ กระทั่งเกิดสติและความสว่างอย่างใหญ่ รู้สึกถึงกายนี้โดยไม่ต้องพึ่งประสาทหยาบ จิตสามารถรู้เห็นแหวกเข้าไปภายใน กายทั้งกายปรากฏในความรับรู้ราวกับเป็นถุงยาวๆที่มีปากสองข้าง ด้านบนเอาไว้ใส่ของดี ด้านล่างเอาไว้ถ่ายของเสีย และเห็นในถุงนั้นยัดทะนานอยู่ด้วยเส้นเอ็น โครงกระดูก ไขกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อุจจาระ ปัสสาวะ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ

การรู้เห็นเข้าไปในกายนี้ ขอให้ทราบว่ามีไซ้จินตนาการวางเลื่อน กับทั้งมิใช่ความนึกคิดถึงอวัยวะภายใน แต่เป็นการรู้จากฐานสมาธิที่จิตสว่างเป็นหนึ่ง เห็นเครื่องในได้ราวกับชำแหละออกดูสดๆ แต่ละคนเห็นต่างกันได้ไม่จำกัด กับทั้งไม่จำเพาะว่าต้องเกิดการเห็นขณะอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่ง อาจขณะยืนล้มตอาบน้ำ หรือขณะนอนหลับตาก่อนหลับก็ได้ทั้งสิ้น

เมื่อฝึกก็อย่าค้ำใจว่าเห็นจริงหรือเห็นไม่จริง สาระที่ต้องค้ำใจคือเห็นแล้วสลดสังเวชใหม่ ระงับราคะได้เฉียบขาดแค่ไหน เห็นกายผู้อื่นเป็นของสกปรกได้เท่าเราแบบไม่เลือกหน้าหรือเปล่า ถ้าระงับกิเลสทางเพศได้ และมีจิตเป็นอิสระจากกายเบาสบายและตั้งมั่นได้นานขึ้นเรื่อยๆ นั่นแหละขอให้ถือว่าลูถึงจุดประสงค์ของการฝึกขั้นนี้แล้ว

สารบัญ ←

ไดอารี่หมอดูหน้าที่ ๒๘

โดย หมอพีร์

สวัสดีทุก ๆ ท่านที่อ่านไดอารี่หมอดูค่ะ ช่วงนี้อากาศหน้าหนาวเริ่มมาเยือนแล้ว ระวังสุขภาพกันหน่อยนะคะ

วันนี้มีเรื่องราวหลายเรื่องที่ยากจะนำมาเขียนมาก เลือกไม่ถูกเลยเหมือนกัน สุดท้ายก็เลือกได้จากการดวงของผู้ชายคนหนึ่ง อายุราวสามสิบต้น ๆ นัดไว้ทางโทรศัพท์ เริ่มคุยกันตามที่นัดไว้ ถามวันเกิดก่อนอันดับแรก

ฟังจากน้ำเสียงที่คุยกันเรื่องอื่น ๆ บวกกับดวงวันเกิดปีเกิดที่มีอยู่ ทำให้เห็นว่าผู้ชายคนนี้มีลักษณะข้างในจิตใจลึก ๆ เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นตัวเองสูงมาก มีโอกาสไม่ค่อยเชื่อใครง่าย ๆ ช่วงใช้คำพูด แถมยังมีความเจ้าเล่ห์อยู่ในตัว ดูนิสัยผู้ชายคนนี้แล้ว เหมือนเป็นเงาสะท้อนนิสัยของตัวเองในอดีต ก่อนที่จะเริ่มเปลี่ยนตัวเองเลย

ถามเขาไปว่าพี่ทำงานอะไรหรือคะ เขาตอบว่าเป็นทนาย อืม...ถึงว่า ทำไมเหมือนตัวเอง เพราะจบกฎหมายมาเหมือนกันนั่นเอง ไม่แปลกใจเลยจริง ๆ ว่าทำไมนิสัยถึงเหมือนกันขนาดนี้ แต่พื้นจิตใจยังมีความสว่างใสอยู่ ยังไม่ถึงขั้นมืดสนิท ยังมีศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่ ยังไม่ถึงขั้นคิดจะเปลี่ยนศาสนา มีความพร้อมจะเข้าใจธรรมะที่เป็นเหตุเป็นผลได้

รู้สึกได้ว่าเขามีจิตใจที่ดี แต่ทำไมเป็นคนไม่ชอบทำบุญนะ ฉนั้นเกิดความสงสัยในใจ เลยลองมองดูเข้าไปในดวงกับความคิดของเขาอีก พบปัญหาที่ทำให้ไม่ชอบทำบุญคือ การมีความคิดว่าพระไม่ดี คนไม่ดี รอแต่จะเจอพระดี คนดี ก่อนเท่านั้น ถึงจะทำบุญ

พอเห็นอย่างนี้เลยบอกว่า พี่คะ การจะเจอพระดี คนดี ต้องเริ่มจากการทำบุญ ไม่จำกัดวัด ไม่จำกัดพระ ไม่จำกัดคนรับ ต้องเปิดใจอย่างนี้ก่อน จึงจะเป็นตัวเปิด

ทางช่วยให้เจอพระที่ท่านปฏิบัติดี หรือคนดีที่จะมาเกื้อกูลกัน เพราะว่าเป็นมนุษย์ของเรามีตาเนื้อที่ไม่สามารถมองเห็นหรือรู้ได้ ว่าใครเป็นพระดีหรือพระไม่ดี เป็นคนมีศีลหรือไม่มีศีล

ถ้าเราไม่เริ่มชนะความคิดที่คับแคบ ยอมปล่อยให้จิตใจเป็นไปตามความคิดที่คับแคบ จะเป็นการตัดโอกาสที่จะทำให้เราเจอพระดี เพราะถึงแม้ว่าวันหนึ่งมีพระอรหันต์เดินผ่านหน้า รูปร่างของท่านก็ไม่ได้แตกต่างจากพระรูปอื่นเลย พี่เองจะไม่ได้ทำบุญกับท่านแน่นอน เพราะจิตใจจะเหมารวมตัดสินไว้ตั้งแต่แรกว่า ท่านเป็นพระไม่ดี ไม่มีความคิดที่จะทำบุญด้วย พระอรหันต์ท่านไม่ได้มีป้ายแปะติดตัวท่านเลยนะ

พอพูดเรื่องนี้จบคิดว่าเขาจะเริ่มเปิดใจดูบ้าง ที่ไหนได้กลับบอกว่า ผมทำใจไม่ได้หรอกที่จะเริ่มทำบุญกับคนที่อยู่ในเครื่องแบบพระ แต่จิตใจไม่ใช่ (คำพูดแรงกว่านี้) ฉันทได้แต่ถอนหายใจเฮือกหนึ่งอย่างเดียวจริง ๆ

หยุดนิ่งไปนิดหนึ่งเพื่อจะเรียบเรียงคำพูดใหม่ เพื่อทิ้งไว้ให้พี่เขาคิดได้ว่า ถ้าใจไม่นับถือพระก็ไม่เป็นไรขอแค่พี่ได้ทำบุญไป ไม่ศรัทธาตัวพระไม่เป็นไร กราบผ้าเหลืองกับพระประธานในโบสถ์ก่อนก็ยังดีนะ อย่างน้อยก็เป็นเสมือนตัวแทนของพระพุทธเจ้า แล้วยังทำให้ศาสนาพุทธมีอายุต่อยืนยาวขึ้นไปได้อีกนะ

และถึงแม้ว่าพี่ได้ทำบุญกับพระที่ไม่มีศีลไป ก็เหมือนกับได้ทำบุญกับเพื่อนที่พี่เขาไม่ถือศีลนั่งกินเหล้าโกหกอยู่ทุกวัน มีค่าเท่ากันเลย อย่างน้อย ๆ การได้ทำบุญกับมนุษย์ด้วยกัน ยังมีอานิสงส์มากกว่าการทำบุญกับสัตว์ เพราะจิตวิญญาณของมนุษย์อยู่ในภพภูมิที่สูงกว่าสัตว์ อยากรู้ก็ลองได้บุญ

กว่าจะได้เกิดมาเป็นมนุษย์นั้นยากนัก ทำผิดศีลไปบ้างยังมีโอกาสแก้ไขใหม่ ตราบเท่าที่มีลมหายใจอยู่ แต่ถ้าเกิดมาเป็นสัตว์ก็ยากที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงอะไรได้

การเกิดในภพภูมิมนุษย์ ยังมีสิทธิ์ที่จะเปลี่ยนแปลงอะไรได้ตลอด หลาก ๆ คน ก่อนที่จะเข้าใจธรรมะหรือเข้าใจเรื่องบาปบุญคุณโทษกัน ไม่เห็นจะถือศีลห้าได้ครบ

สักคนเลย ทำผิดพลาดกันมาก่อนทั้งนั้น บางคนเปลี่ยนมาคิดได้เอาตอนอายุหกสิบแล้ว แต่ยังไม่สายเกินไปที่จะได้สำนึกผิด เปลี่ยนจิตใจให้เดินถูกทาง

หลายคนเพิ่งแต่โทษคนอื่น จนไม่เห็นความผิดของตัวเองเลย ว่าศีลห้าของตัวเองยังไม่เคยถือได้ครบ ดังนั้นถ้าช่วงไหนไปทำบุญเจอพระไม่ดี ก็ถือว่าช่วยเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

พอมองเข้าไปในใจของเขาอีกครั้ง ดูเหมือนว่าใจเขายังไม่ยอมอ่อนที่จะทำบุญแบบไม่เลือก เลยจี้ไปอีกว่ายังไงลองทำบุญไม่จำกัดก่อนนะ เดี่ยวคราวหน้าจะแนะนำให้พี่รู้จักพระดี ๆ

เขาบอกว่าแนะนำได้เลย เลยกบอกไปว่า ยังไม่บอกค่ะ เอาไว้รอพี่เปลี่ยนแปลงความคิดตัวเองก่อนแล้วค่อยบอกดีกว่า ไม่อย่างนั้นจิตใจพี่ก็ไปปรามาสท่าน เดี่ยวบาปหนักกว่าเดิมอีก แต่ว่าพี่เขาตีออกมาอยากที่จะรู้จริง ๆ เลยอดทนต่อเสียงเรียกร้องไม่ได้

ตัดสินใจบอกพระรูปหนึ่งที่อยู่ทางใต้ไป ใจตอนที่บอกเหมือนจะตุ้ม ๆ ต่อม ๆ ยังไงไม่รู้ พอเขาได้ยินชื่อพระรูปที่แนะนำไปเขาก็บอกว่า โอ๊ย! เพื่อนแนะนำให้รู้จักนานแล้ว อ้าวเธอ! จิตใจเรตื้นตื้นดีใจที่เขารู้จักท่าน เพราะตัวเองศรัทธาท่านมากถามไปว่าทำไมพี่ไม่ไปล่ะ พี่เขาตอบออกมาว่า ไม่ไปหรอกไม่อยากจะเชื่อ

อึ้งกับคำตอบมาก ๆ คิดไว้ในใจ ว่าแล้วเชื่อว่าต้องเป็นแบบนี้ เจอมาหลายคนแล้วเหมือนกัน ที่มีความคิดแต่ว่าพระสมณนี้ไม่ดีไม่ยอมทำบุญด้วย พระไม่ดีเพียงไม่กี่รูป แต่เหมารวมไปหมด ไม่ยอมเปิดใจอะไรเลย ทำให้เมื่อได้พบกับพระอรหันต์เข้าในวันหนึ่ง ก็คงจะยังไม่เชื่ออยู่ดีว่าท่านเป็นอรหันต์ ซึ่งความเป็นจริงพระอรหันต์ท่านก็ไม่ได้มีความแตกต่างอะไร มีรูปร่างเป็นปรกติเหมือนมนุษย์ทุกอย่าง เหมือนคนธรรมดาแน่แหละ แต่ที่ท่านไม่ธรรมดาอยู่ที่จิตใจท่านต่างหาก จิตของท่านหมดจากกิเลสไม่ตกเป็นทาสของกิเลสเหมือนปุถุชนคนทั่วไป

แม้จะมีตาเนื้อแต่ก็เชื่อว่าเราจะรู้ไม่ได้ว่าใครเป็นอรหันต์ แคลองเอาตัวเองไปทำบุญกับท่านบ่อย ๆ และน้อมใจฟังคำสอนที่ท่านสอน ว่าเป็นไปเพื่อให้ใจเราหมดกิเลส หรือส่งเสริมให้เราฝึกกิเลส ก็พอจะรู้ได้

ดังนั้นเมื่อไหร่ที่ปล่อยให้ความคิดว่าพระสมณีนี้นี้ไม่ดี ไม่อยากจะทำบุญ แล้วก็ไม่ได้ทำบุญตามความคิด รอคอยแต่ที่จะทำบุญกับพระดีอย่างเดียว อาจจะได้ไม่ได้ทำบุญเลย ทั้งชีวิต เพราะวันหนึ่งที่ได้เจอพระดี เราอาจจะคิดเห็นว่าท่านเป็นพระไม่ดี เหมือนเหตุการณ์ของพีคนี่ก็ได้

จงอย่าปล่อยให้ความคิดชั่ววูบขวางจิตใจที่คิดจะทำบุญ อย่าตกเป็นทาสของความคิดมืด ๆ เลย ต้องออกแรงกระชากใจที่ไม่สนใจ โดยเริ่มทำบุญอย่างไม่จำกัดวัด ไม่จำกัดพระ ไม่จำกัดคนรับ สุดท้ายอันสงส์ของบุญ จะเป็นเหตุให้เจอวัดดี พระดี คนดีเอง

ต้องการให้ชีวิตได้รับผลแบบไหน ต้องสร้างเหตุให้ถูก ถ้าเหตุไม่ถูก ผลก็ออกมาไม่ได้อย่างที่อยากจะได้

สุดท้ายขอให้อันสงส์ของบุญที่ทำให้คนคิดได้ในไตร่หน้านี้ ทำให้พี่ชายคนนี้ได้เจอกับพระที่ปฏิบัติดีค่ะ

สารบัญ ←



โลกนี้น่ากลัว

โดย ภริมา

๑ เป็นอย่างไรโลกนี้	ฉันทาม
มีมิตรแยมยัมยาม	เอ๋ยอ้าง
โลกนี้อาจดงาม	แต่น่า กลัวนา
หวาดหวั่นโตบอกบ้าง	โปรดแจ้งแก้กัน
มิตรตอบไพเราะล้ำ	วาจา
สรรพลิงนานา	นี้ไซ้ไร
แรงดิงดูดโลกา	ดิงติด ฟั้นเฮย
เรื่องปกตติตั้งได้	ทราบแล้วมานานา
หากที่น่าหวั่นแท้	เกินใด
คือโลกดิงดูดใจ	มนุษย์นั้น
อยู่ติดแน่นฟั้นไผท	หรือต่ำ กว่าเอย
เมื่อทราบกลัวเกินกลั้น	จักต้องหลีกหนี
ฉันทัมตำริพ้อง	กับมิตร
โลกดงามวิจิตร	เลิศล้ำ
ด้วยเพราะสำคัญผิด	หลงโลก
หากทราบความจริงยำ	ที่แท้คือภัย
จงเจริญสติรู้	ใจกาย
เพียงแค่ตามรู้สบาย	ทั่วถ้วน
อาจพันโลกห่างหาย	สำเร็จ
ทั้งชั้นธทั้งโลกถ้วน	ทุกข์ทันแท้จริง

แรงบันดาลใจในการแต่ง จาก วาฑะดั่งตถุณ “ด้วยความเป็นห่วง”

อ่านได้จาก <http://dungrin.com/mag/?15.kumkom> (ข้อความที่ ๑๐)

พັນ

โดย **ทรงประเด็น**

๑ “ไปไม่กลับ” ทุกข์ตรมพาทมขึ้น
“พັນไม่มี” ทุกรูปนามคือความจริง
เมื่อมีเกิดย่อมมีตายสหายเอ๋ย
“ตายก่อนตาย” พันทุกข์สุขประจำ

ขันธห้าเกิดย่อมต้องตายวอดวายแน่
ทางรอดพ้นนวัฏตัดเภทภัย
อุปาทานดับสนิทสิ้นฤทธิ์เดช
แจ้งนิโรธวิมุตสุดดงาม

ด้วยหมดสิ้นตัวกูและตัวสุ
ไม่ยึดขันธพันพัวเป็นตัวตน
ธรรมที่เหนือตายเกิดช่างเจิดฉิน
ธรรมวิสุทธิหลุดพ้นไปไม่ประวิง

“หลับไม่ตื่น” แน่ไซร้ทั้งชายหญิง
“หนีไม่พ้น” แน่ยิ่งสัจธรรม
อย่าเพิกเฉยเตือนใจเราทุกเช้าค่ำ
สิ่งเลิศล้ำกิเลสตายสบายใจ

ความจริงแท้มั่นคงอย่าสงสัย
คือสิ้นไปสมุจเฉทกิเลสกาม
จึงพ้นเหตุดับจบทั้งภพสาม
หมดสิ้นความเวียนว่ายไม่วากวน

สงบรู้แจ้งจิตสิ้นสับสน
จิตหลุดพ้นหยุดตายเกิดประเสริฐจริง
ธรรมเอกนั้นวิภูษะจบสงบนิ่ง
ธรรมอันยิ่ง...นิพพาน...ตระการธรรม

ดอกสร้อยร้อยพกา

โดย **ศิราภรณ์ อภิรัฐ**



ดอกกระถิน

๑ กระถินดอกกระถิน

คือ “กฐิน” อันพุทธชนดลใจพึง
เพื่อชำระประเพณีที่ล้ำค่า
เพื่อผดุงพุทธศาสนไว้ให้นานาน

นามพฤกษยนิลละม้ายคล้ายคำหนึ่ง

ถวาย ณ คราถึงกฐินกาล
เพื่อศรัทธาพระวินัยได้สืบสาน
เพื่อเป็นทานอันส่งผลดลสุขเอย



ดอกเข็ม

๑ ดอกเข็มดอกเข็ม

เปรียบผู้เปี่ยมปัญญาคุณค่าทวี
ด้วย “ความรู้คู่คุณธรรม” ย่อมล้ำเลิศ
ทั้งเฉียบแหลมสรรพวิชานานนิยม

อวดช่อเต็มดอกประดับงามสรรพสิ

หากใช้สรรค์สิ่งดีแก่สังคม
ประโยชน์เกิดแก่ปวงชนดลสุขสม
ทั้งอุดมคุณความดีสิ่งนี้เอย

ภาพดอกกระถิน เอื้อเฟื้อโดย ภริมา

ภาพดอกเข็ม เอื้อเฟื้อโดย ประพันธ์

สารบัญ ←

“บุคคลไม่พึงใส่ใจใจค่าแสงหูกของชนเหล่าอื่น
ไม่พึงแลดูกิจที่ทำแล้วและยังไม่ได้ทำของชนเหล่าอื่น
พึงพิจารณากิจที่ทำแล้วและยังไม่ได้ทำของตนเท่านั้น”

คาถาธรรมบท ปุพพวรรคที่ ๔

จากธรรมบท ในพระสุตตันตปิฎก

จากพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕

สืบค้นข้อมูล จาก <http://84000.org>

การรับพุทธานุภาพ

คือการรับความสว่างเย็นเข้ามาในชีวิต

รับมากขึ้นเท่าไรสว่างเย็นมากขึ้นเท่านั้น

ระลึกถึงบุญคุณของพระพุทธเจ้า

หรือสวดสรรเสริญพระองค์ด้วยบทอิติปิโส

คือการรับพุทธานุภาพอย่างเล็กที่ให้ผลใหญ่

ศึกษาและทบทวนคำสอนของท่าน

คือการรับพุทธานุภาพอย่างกลางที่ให้ผลไพบุลย์

ทำตามคำสอนของท่านอย่างสมบูรณ์

คือการรับพุทธานุภาพอย่างใหญ่ที่ให้ผลสูงสุด

ที่ตั้งตฤณสอนน้อง

แบ่งปันโดย ศดานัน

ถ้าอยากคิดก็อย่าห้ามความคิด
แต่ให้สังเกตจนเห็นจริง
ว่าเราไม่ได้อยากคิด
เราแค่หลงนึกว่าความอยากคิดคือเรา

พื้ตั้งตฤณสอนน้อง
แบ่งปันโดย ake

*When you forgive, you in no way change the
past - but you sure do change the future.*

เมื่อคุณให้อภัย คุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอดีตได้ก็จริง
แต่ก็แน่ใจว่าคุณได้เปลี่ยนแปลงอนาคตไปสู่ทางที่ดี

โดย Bernard Meltzer
ถอดความโดย สิลินท์

While there's life, there's hope.

ตราบใดยังมีลมหายใจ ตราบนั้นยังมีความหวัง

จาก ภาพจิตโบราณ
ถอดความโดย คนไกลวัด

Liars when they speak the truth are not believed.

คนชอบโกหกแม้พูดความจริง ก็ไม่มีคนเชื่อ

โดย อริสโตเติล
สรรหามาฝากโดย สิลินท์
ถอดความโดย ธรรมโอสถ

สารบัญ ←

หนึ่งซองของจดหมายชีวิต สิ่งที่อยากให้เห็นและเป็นไป โดย จำปุน ดอกไม้ยิ้มได้

วันที่ ๙ เมษายน ๒๕๕๐ ๒๑.๐๐ น.

กราบสวัสดีคุณพ่อที่ลูกเคารพ

จากที่ลูกได้ทราบว่า ช่วงสงกรานต์นี้คุณพ่อจะบวช ลูกขออนุโมทนาด้วยใจ
การนำชีวิตไปสู่การเป็นศิษย์ตถาคต ด้วยการบวชเป็นพระสงฆ์
ถือเป็นกุศลอันประเสริฐแท้ ถึงแม้ว่าลูกจะไปร่วมงานนี้ไม่ได้
ลูกก็ขอร่วมอธิษฐานอนุโมทนาและร่วมทำบุญ
โดยหลังจากการบวช คุณพ่อเคยบอกกับลูก

ถ้าจำไม่ผิดคือวันที่ ๓ มีนาคมที่ผ่านมาว่าจะเลิกดื่มสุราและของมีเมาตลอดชีวิต
สิ่งนี้ก็ถือเป็นอันสงสั่นยิ่งใหญ่ไม่แพ้การบวชในคราวนี้เลย
ลูกขออนุโมทนาด้วยอีกเช่นกัน

หนังสือธรรมะต่างๆที่ลูกและพี่เก็บสะสมไว้ทั้งหมด

ลูกจัดไว้ในชั้นวางหนังสือที่บ้าน และบางส่วนอยู่ในกล่องที่เก็บของ
ถ้าคุณพ่อสนใจเล่มไหนก็สามารถเลือกนำติดตัวไปดูในระหว่างบวชได้เลย

สำหรับลูกพบว่า การได้ฝึกตามแนวทางการปฏิบัติเจริญสติ แม้ว่าจะเป็นช่วงเวลาสั้นๆ
จะพบว่าเราสามารถดึงโลกทั้งโลกที่วุ่นวายสับสนนี้ให้มาหยุดหม่นได้ภายในใจเรา
แล้วพาใจเราไปสู่โลกใหม่...ใบเดิม

ทุกวันนี้ลูกก็ยังฝึกฝนปฏิบัติเจริญสติเช่นนั้นอยู่และรู้สึกดีมาก แม้ยังไม่ก้าวหน้านัก
อยากให้คุณพ่อได้มีโอกาสสัมผัสถึงความรู้สึกดีๆอย่างนั้นด้วยเช่นกัน

ชีวิตคนเรานั้น คนที่เห็นคุณค่าและรักเรามากที่สุดก็คือตัวเราเอง คนที่ทำให้เราฟุ้งซ่านสับสน เหนื่อยหน่ายได้มากที่สุดก็คือตัวเราเอง เราไม่สามารถหยุดโลกมิให้หมุนและวุ่นวายได้ หรือเปลี่ยนให้ใครต่อใครเป็นให้ได้อย่างเราหวังนั้นคงยากเย็น หนทางที่ทำได้ง่ายกว่าการเปลี่ยนเขาคนนั้นคือหันมาเปลี่ยนที่ใจเราเอง

แม้เห็นและมองดูว่าชีวิตหลังการตีของคุณพ่อ อาจทำให้พ่อขาดเพื่อนพ้องในวงเหล้าที่รู้จักกันไปบ้าง แต่ที่สุดแล้วลูกเห็นว่า คุณแม่ของลูก และลูกของพ่อ

พวกเราคือภักษามิตรอันประเสริฐที่จะคอยอยู่ดูแลเกื้อกูลกันและกันไป จวบจนวันสุดท้ายที่เราจะมีลมหายใจอยู่บนโลกใบนี้

ทุกสิ่งที่ลูกกล่าวมานี้ขอคุณพ่อย่ามองว่า ลูกสอนคุณพ่อเลย ลูกเพียงแต่แสดงความเห็นที่อยากให้เป็นไป ส่วนจะเกิดขึ้นแล้วเป็นไปได้หรือไม่ก็สุดแล้วแต่ที่คุณพ่อจะมอง สำหรับลูกแล้วคุณครูที่ยิ่งใหญ่เสมอคุณพ่อคุณแม่ไม่มี ใบหน้าที่ลูกลืมตาตื่นมองเห็นทุกวัน ลูกพึงระลึกอยู่เสมอว่า ลูกจะไม่มีวันเติบโตขึ้นมาเป็นคนดีคนแกร่ง

และมีวันที่วันนี้ได้เลยหากไม่มีคุณพ่อกอยสอนคุณแม่คอยสั่ง และมอบความรักให้เสมอมา

สำหรับการทำงานของลูกทุกวันนี้ หนึ่งเดือน สามสิบเอ็ดวัน มีวันหยุดให้แค่หกวัน ป่วย ลา ขาด พักนับรวม ลูกจึงรวบไว้ห้าวันเพื่อจะได้ลงไปพบคุณพ่อคุณแม่ พี่ที่กลับมา และน้อง

การทำงานของลูกยอมรับว่าเหนื่อยทั้งกายและใจ บ่อยครั้งลูกรู้สึกอยากถอยหนีท้อแท้ ที่ต้องอดทนต่อสู้กับความโดดเดี่ยวที่ลูกไม่คุ้นชิน การลงพื้นที่ขึ้นตอยลงห้วยเป็นความท้าทายปนความยากลำบาก

ไม่นับรวมอุปสรรคบางอย่างในงานที่มีอยากกล่าวถึง
เบื้องหลังการทำงานของลูกคืออุดมการณ์ชีวิตที่กินไม่ได้

แต่เบื้องหลังของกำลังใจที่ทำให้ลูกมีแรงพิเศษหล่อเลี้ยงใจในการทำงาน

นั่นคือคุณพ่อคุณแม่ที่ลูกสุดรัก

ประกอบกันกับพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ช่วยประคองใจ

เมื่อมองย้อนกลับไปข้างหลังลูกจดจำได้เสมอมาว่า

ช่วงเวลาชีวิตที่คุณพ่อคุณแม่เลี้ยงดูลูกครั้งวัยเยาว์นั้น

แสนยากเย็นเหน็ดเหนื่อยกว่านี้ร้อยพันเท่า

หมดชั่วชีวิตนี้ลูกมีอาจทดแทนพระคุณได้หมด

ลูกสัญญาว่าจะอดทนและตั้งใจทำงาน

เพื่อจะเป็นฐานเลี้ยงดูคุณพ่อคุณแม่ในอนาคตเอง

ขอคุณพ่อคุณแม่ อย่าห่วงและเป็นกังวลในเรื่องใดๆเลย ดูแลกันและกัน

เกื้อกูลกัน หมั่นศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์อยู่เสมอ

ให้เป็นได้เท่านี้ลูกก็รู้สึกเป็นสุขใจเพียงพอแล้ว

ด้วยความรักและเคารพยิ่ง คิดถึงที่สุดในโลกเลยนะคะ

ขอบุญรักษาคุณพ่อคุณแม่ของลูก

จำปูน

สารบัญ ←

จดหมายจากภูผาเหล็ก ฉบับ ๑๙, ๒๐ โดย ชลนิล

๒๙ ก.ย. ๓๘
กุฎิเดิม เวลาบ่าย

โยมวุฒิชัย เพื่อนรัก

เดือนกันยายนใกล้หมดลงแล้ว ตุลาคม...เดือนแห่งการออกพรรษากำลังมาเยือน

ช่วงต้นเดือนตุลาคม วันที่ ๓-๔ จะมีการสอบนวกะ อาตมายังไม่ได้อ่านหนังสือเช่นเคย การสอบนวกะนี้ ทำให้การทำความเพียรถึงเที่ยงคืนต้องหยุดพักชั่วคราวจนกว่าสอบเสร็จ

คืนก่อน (๒๗ ก.ย. ๓๘) ได้ร่วมพิธีพุทธาภิเศก เหริยญหลวงพ่อมงคลมุจลินทร์ทางวัดจัดทำเตรียมไว้สำหรับงานทอดกฐินวันที่ ๒๒ ตุลาคม ๓๘ เป็นพิธีที่โหดมากสำหรับพระใหม่ ที่ต้องมาสวดมนต์ นั่งปรกสมาธิ (ธรรมดานั่งสมาธิไม่ค่อยดีอยู่แล้ว คืนนั้นยังไม่ค่อยได้เรื่องกว่าเดิม)



วิหารหลวงพ่อมงคลมุจลินทร์ (มีทางเข้าด้านหน้า)



ภายในวิหาร



หลวงพ่อมงคลมูจลินทร์

เริ่มสวดมนต์ทำวัตรหกโมงครึ่ง ยาวจนถึงเลยเที่ยงคืน มีช่วงเบรกบ้าง ถึงอย่างนั้นยังเล่นเอาแยะ เสร็จพิธี อาจารย์หลอ ท่านก็แจกเหรียญ(ที่พวกเราช่วยปลูกเสกนี้แหละ) ...นับว่าเป็นเหรียญที่น่าภาคภูมิใจ(แต่จะขลังมั๊ย ไม่รับรอง)

ตั้งแต่เมื่อคืนก็เริ่มพักการปฏิบัติธรรมยันเที่ยงคืน ให้พระใหม่ได้อ่านหนังสือเตรียมตัวสอบ ส่วนอาตมา...รู้ๆกัน...

ยังชี้แจงเช่นเดิม

นาถธมฺโม

๗ ต.ค. ๓๘

เวลาบ่าย กำลังง่วงจัด

ถึงโยมวุฒิชัย เพื่อนรัก

พຽ່ງนี้ออกพรรษา มะรินเป็นวันอาตมาสิก ดูเหมือนเป็นเวลาที่ยาวนานน่าดู ทั้งที่ผ่านมาแล้วเกือบสามเดือน อาจเป็นเพราะหลายความรู้สึกประเดประดังมา เรื่องราวหลายอย่างกำลังเริ่มต้นและจบลง...

วันที่ ๓-๔ ตุลาคมที่ผ่านมา ได้ไปสอบนวกะ เป็นการสอบที่สนุกดี สอบกัน ๒ วัน ๔ วิชา วันแรกสอบกระทู้ กับ ธรรมวิภาค วันที่สอง สอบพุทธประวัติ กับ วินัย วิชากระทู้ เป็นวิชาเดียวที่ใช้การบรรยาย นอกนั้นใช้วิธีเขียน-ตอบ คำถามบางวิชา ก็ถามง่ายๆ เช่น...พุทธประวัติคืออะไร / ธรรมะคืออะไร / วินัยคืออะไร สรุปว่าสนุกดี

พระวัดถ้ำพวงเป็นกลุ่มแรกที่สอบเสร็จก่อนชาวบ้าน(พระวัดอื่น) ออกมาก็มีสารพัด นำมาให้ดื่ม(ฉัน) ไม่ว่าจะป็นน้ำอวดลม น้ำมะตูม น้ำกระเจี๊ยบ เลือกสรรตามใจชอบ

เสร็จจากสอบนวกะ อาตมากับพระอีกรูปก็ขึ้นไปเกริ่นเรื่องขอลาสิกกับอาจารย์หลอ ซึ่งท่านไม่ว่าอะไร นอกจากบอกให้ไปลาพระอุปัชฌาย์เสียก่อน วันต่อมา อาตมาและ

คณะลาสิกข์ก็ไปกราบขอลาสิกข์กับอุปัชฌาย์เรียบร้อยแล้ว เหลือแค่รอวันที่ ๙ ตุลาคม(วันสิกข์)
เท่านั้น

ช่วงเวลาที่เหลือ อาตมาตระเวนไปถ่ายรูปรวิรภายในวัดไว้เป็นที่ระลึก จนวันนี้
ฟิล์มหมดแล้ว ไม่ได้ไปไหนมานั่งง่วงอยู่ที่นี่

จดหมายฉบับหน้าคงไม่ใช่คำว่าอาตมาแล้ว

นาถธมฺโม

สารบัญ ←



เรื่องเล่าจากชั้น ๓

โดย พิมพ์ภารัง



ชั้น ๓ ของโรงพยาบาลเป็นห้องผ่าตัดค่ะ

ห้องผ่าตัดถือเป็นเขตปลอดเชื้อ เจ้าหน้าที่ต้องคลุมผม เปลี่ยนรองเท้าและเสื้อผ้าเป็นชุดที่เตรียมให้ แบ่งเขตด้วยเส้นสีแดงบนพื้น เราเคยล้อกันว่า สงสัยเจ้าเชื้อโรคไม่กล้ากระโดดข้ามเส้นแดง

โรงพยาบาลเล็กๆ ที่ทำงานอยู่

ออกแบบตึกให้สะดวกในการฆ่าเชื้อโรค และย้ายผู้ป่วย หน่วยที่ต้องดูแลแบบพิเศษ จึงจัดเข้าไว้ด้วยกัน ดังนั้นถ้าออกจากห้องผ่าตัด เลี้ยวขวาเป็นหน่วยไอซียู เลี้ยวซ้ายจะเป็นหน่วยทารกแรกเกิดค่ะ คั่นกลางไว้ ด้วยทางเดินเล็กๆ

สุดทางเดินเป็นห้องกระจกสำหรับญาติพักรอ
ต้องสอบถามให้แน่ใจจริงๆ ว่าคุณญาติมารอใคร
เราจะต้องพูดอะไรระหว่าง “เสียใจด้วยนะคะ คุณตาไปสบายแล้ว”
กับ “ดีใจด้วยนะคะ คุณได้ลูกชาย”
การเกิดและการตาย คั่นกลางไว้ด้วยทางเดินเล็กๆ

ด้วยความที่เป็นโรงพยาบาลเปิดใหม่ เลยถูกขอใช้เป็นสถานที่ถ่ายทำละครบ้อย
ละครส่วนใหญ่ ถ้าไม่ขอพื้นที่ชั้น ๓ ก็เป็นโถงหน้าห้องฉุกเฉินค่ะ

ฉากละครที่เห็นถ่ายทำมากที่สุด
ถ้าไม่เป็นฉากที่เซ็นพระเอกพุ่งเข้าห้องฉุกเฉินอย่างรวดเร็ว
ประตูเลื่อนปิดใส่หน้าต่างปัง ดาราอื่นๆ วิ่งตามร้องไห้เสียงระงม
ก็เป็นฉากที่ญาติๆ รอหน้าห้องผ่าตัดจนไฟสีแดงดับ
แล้วมีคุณหมอจำเป็นออกมาแสดงความยินดีหรือเสียใจ นั่นแหละค่ะ

ช่วงที่โรงพยาบาลไม่มีผู้ป่วยหนัก ก็ยกพื้นที่ห้องกระจกให้กองถ่ายใช้ได้
ดาราชื่อดังก็แต่งหน้า ทำผม ซ้อมบท กันในห้องกระจกห้องเดียวกันนั่นเอง
ดาราที่รับบทคนป่วย โชคดีหน่อยไม่ต้องท่งบทหนัก
แค่นอนป่วยให้หนึ่งๆ เนียนๆ ก็ใช้ได้แล้ว
แต่ดาราที่รับบทคนที่เหลืออยู่ เห็นท่งบท ซ้อมบทกันหนักเสียค่ะ

บทคร่ำครวญหนักให้ด้วยความอาลัย ย้อนความหลัง สำนึกผิด
แถมด้วยการขอโอกาสสักครั้ง
บทบาทมากมายสารพัด เต็มไปด้วยน้ำตาและอารมณ์ เกิดขึ้นที่ชั้นนี้ทั้งสิ้น
ละครสร้างเลียนแบบชีวิตจริง ชีวิตจริงบางครั้งก็ยิ่งกว่าละคร

ชีวิตจริงได้พบเห็นการเกิด การตายมานับครั้งไม่ถ้วน
การเกิดไม่จำเป็นว่าจะต้องเต็มไปด้วยความยินดี
ขณะเดียวกัน ความตายก็ไม่ใช่ว่าเศร้าเสมอไป

น้องก๊วก ทารกแรกเกิด สมบูรณ์แข็งแรง น่ารักเป็นที่สุด
คุณแม่ยังสาว สวย ฐานะดี ตระกูลดี
แต่หนูเกิดมาผิดเวลา คุณแม่หนูยังเรียนไม่จบ
ญาติๆ หนูยังไม่พร้อมรับข่าวดีที่ผิดประเพณีแบบนี้

น้องแก้วเป็นครรภ์ที่คุณพ่อคุณแม่รอคอยมานาน ดูแลประคบประหงมอย่างดี
จนถึงวันที่น้องเกิด ทีมงานเจียบกันหมดทั้งห้อง
น้องมีความพิการชนิดที่ตรวจก่อนคลอดไม่พบ

การเกิด เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลง คาดเดาล่วงหน้าได้จำกัด และเจ็บปวด
เสียงทารกน้อยร้องไห้แผดสุดเสียง เสียงคร่ำครวญของคุณแม่
เป็นเรื่องปกติธรรมดา

การตายในโรงพยาบาล

ด้วยวิทยาการสมัยใหม่ มีแนวโน้มอยู่รอดชีวิตผู้ป่วยจนวินาทีสุดท้าย
หัวใจหยุดเต้นก็ช่วยได้ ไม่หายใจก็ใส่ท่อช่วยหายใจ เลือดออกก็เติมเลือด
มีयरงับความเจ็บปวด ช่วยให้เหมือนคนนอนหลับ
เพียงแต่มีเครื่องเคราสารพัดรอบตัวแค่นั้น

คนเราเวลาเจ็บปวดด้วยผลการทำงานของระบบประสาท และฮอร์โมนหลายชนิด
จะมีอาการตื่นรน ทูรนทุราย น้ำตาไหล หน้าตาบิดเบี้ยว
เหงื่อออก หัวใจเต้นเร็ว ซึพจรเร็วขึ้น

คนไข้ในไอซียูถ้าเจาะเลือดแล้วเขาเจ็บ จะเห็นว่าซึพจรเร็วขึ้น
บางครั้งถ้าต้องเจาะเลือดบ่อย จะใช้วิธีเปิดเส้นให้น้ำเกลือแบบพิเศษ
ที่ดูดเลือดเก็บจากปลายอีกด้านได้ รบกวนเขาให้น้อยที่สุด
เพราะเป้าหมายการดูแลคือให้คนไข้หาย ถึงไม่หายก็ต้องสบาย
ถึงไม่สบายก็ต้องเจ็บน้อยที่สุด

ประสบการณ์เป็นแพทย์มานานหลายปี

ยังไม่เคยเห็นความตายที่เจ็บปวดทรมาน ชนิดเห็นได้ด้วยตาเปล่าเลยคะ
หลายครั้งที่ต้องเฝ้าจนคนไข้แสดงกราฟหัวใจราบเรียบ

ทดสอบว่าก้านสมองหยุดทำงาน

หยุดการช่วยชีวิต ถอดท่อช่วยหายใจ ถึงจะวินิจฉัยว่าเสียชีวิตแล้ว
อดรู้สึกไม่ได้ว่าความตายไม่เห็นน่ากลัว ไม่เห็นเจ็บปวด เกิดขึ้นซ้ำๆ อย่างสงบ
ความทุกข์ ความเศร้า ตกอยู่กับผู้รับบท “คนที่เหลืออยู่” ต่างหาก

จากประสบการณ์ ถ้าการจากเป็นการจากเพื่อจบความทุกข์ทรมาน
จบแบบทำหน้าที่ต่อกันได้ดีที่สุดแล้ว

จบแบบที่ไม่ติดค้าง ไม่เป็นหนี้ต่อกัน ก็ดูไม่เจ็บปวดนัก
ความคิดถึง ห่วงหาอาลัย อาศัยเวลาช่วยบรรเทาได้เสมอค่ะ

ถ้าชั้น ๓ เป็นเวทีโรงละครขนาดใหญ่

ตัวเราเป็นนักแสดงอาชีพที่ได้รับบทละครมาแล้ว

ฉากบังคับที่ทุกคนต้องแสดง คือบทผู้กำลังจะจาก

ก็แค่นอนนิ่งๆ เนียนๆ สงบรอให้ผู้กำกับสั่งคัท

ไม่นานนักก้าวข้ามทางเดินเล็กๆ มารับบทผู้เพิ่งเดินทางมาถึง

ที่ต้องร้องไห้ดังๆ แผลเสียน้ำจ๋าๆ

ยังต้องรับบทการเกิดเพื่อที่จะตายอีกนานขนาดไหน

ก้าวข้ามทางเดินสั้นๆ เพื่อจะจาก

เดินจากไปแล้ว ก็กลับมาใหม่ เพื่อจะจากลาอีก

ยังอุ้มน้ำใจหน่อยว่าบทผู้กำลังจะจาก ไม่เจ็บปวดทรมาน

เล่นไม่ยากอย่างที่เคียวาดภาพไว้

บทที่เล่นยากและท้าทายที่สุด คือบท “คนที่ยังอยู่”

ระหว่างรอ เราจะใช้เวลา ใช้ชีวิตในห้องกระจกอย่างไร

ดาราท่านหนึ่ง ให้สัมภาษณ์หลังผ่านประสบการณ์เฉียดตายว่า

ทุกวันนี้ไม่ว่าพูดกับใครก็ตาม จะไม่ถกเถียงกันแล้วสะบัดจากด้วยความชุ่มฉ่ำ

เพราะอาจเป็นโอกาสสุดท้ายที่จะได้พบกัน

โอกาสและเวลาเป็นสิ่งมีค่าที่ไม่หวนย้อนกลับ
ดูแลคนที่เรารัก ทดแทนบุญคุณผู้มีพระคุณให้เต็มที่
ทำหน้าที่ทุกบทบาทให้เต็มกำลัง
ใช้ชีวิตอย่างระมัดระวัง ใช้อย่างรู้ตัว ใช้อย่างมีปัญญา
ใช้ชีวิตแต่ละวันอย่างทะนุถนอม ใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ระหว่างทำผม แต่งหน้า ท่องบทรอนในห้องกระจก
สักวันต้องมีใครมาสะกิดเพื่อแจ้งข่าวร้าย คนที่คุณรักได้จากไปแล้ว
ถึงวันนั้น เราจะเล่นบทนี้ผ่านไปได้อย่างไร

อีกไม่นาน ก็ถึงเวลา เราต้องลุกไปสวมบทคนที่กำลังจะจาก
คนที่เรารัก กำลังลุกมาสลับบทบาท รับบทคนที่เหลืออยู่
บทสรุปของชีวิต เราทำหน้าที่ ดูแล ทดแทนบุญคุณ ใช้หนี้
เหลือคุณงามความดีอะไรไว้
ถึงตอนนั้นมาย้อนหวนเสียดายวันเวลา ก็ไม่ทันเสียแล้ว

อีกไม่นานเกินรอ

คัท...



Fantastic 4: Rise of the Silver Surfer

เมตตา สามัคคี มีทางเลือก

โดย ประพันธ์

บทความนี้มีการฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียอรรถรสในการชมภาพยนตร์



คนเรา แม้จะมีพลังอำนาจมากมายแค่ไหน สักวัน ก็ต้องพบคนที่มีพลังอำนาจเหนือกว่าเข้าจนได้ ดังประโยคที่ว่า “เหนือฟ้า ยังมีฟ้า” นั้นแหละ แล้วพลังแบบไหนกันล่ะ? ถึงจะอยู่คงทนถาวร สามารถเอาชนะได้ทุกอย่าง จะใช้พลังอำนาจเงิน (ความร่ำรวย), พลังจากอาวุธ หรือพลังพิเศษอื่นใด เรามาลองดูตัวอย่างจากหนังภาคต่อเรื่องนี้กันดีกว่า

หลังจากที่เหล่าสมาชิกผู้มีพลังพิเศษทั้ง 4 คน ในนาม **Fantastic 4** คือ **รีด** มนุษย์ยางยืด สามารถยืดหรือหดร่างกายได้ทุกส่วน **ซู** สาวล่องหน สามารถทำให้คนอื่นมองไม่เห็นตัว รวมถึงสิ่งของต่างๆ และสร้างสนามพลังป้องกันตัวได้ **เบน** มนุษย์ภูมา มีร่างกายแข็งแกร่งตั้งหินผา และ **จอห์นนี่** มนุษย์คบเพลิง สามารถสร้างเปลวไฟ และเหาะได้โดยการเปลี่ยนร่างกายเป็นไฟ ได้ร่วมกันปราบผู้ร้ายในภาคแรก ซึ่งก็คือ **วิกเตอร์** ผู้สามารถสร้างพลังแม่เหล็กไฟฟ้า และส่งเขาไปอยู่ในดินแดนอันไกลโพ้น

ในขณะที่ **ซู** กับ **รีด** กำลังเข้าพิธีแต่งงานกัน พวกเขาทั้งสองคน ก็ได้พบกับผู้ร้ายรายใหม่ ที่สร้างความปั่นป่วนไปทั่วโลก นั่นก็คือ มนุษย์ต่างดาวสีเงิน ผู้มีพลังงานมากมายมหาศาล และสามารถเหาะทะลุทะลวงได้ทุกอย่าง ซึ่งแหล่งพลังของเขาก็คือ เซิร์ฟบอร์ด ที่เขาใช้อยู่นั่นเอง ด้วยเหตุนี้ **รีด** จึงเรียกเขาว่า **ซิลเวอร์เซิร์ฟเฟอร์** แต่ว่า ซิลเวอร์เซิร์ฟเฟอร์ คือ ผู้ร้ายที่คิดจะทำลายล้างโลกจริงหรือ นั่นคือสิ่งที่ **ซู** สงสัย

จากนั้น **รีด** ก็ได้ร่วมมือกับ **นายพลเฮเกอร์** ซึ่งเป็นตัวแทนจากรัฐบาล ผู้ได้รับมอบอำนาจให้มาจัดการกับผู้มาเยือน และยังคงจำใจร่วมมือกับ **วิกเตอร์** ที่พินกลับมาสู่สภาพเดิมได้ เพราะผลพลอยได้จากพลังงานที่แผ่ออกมาจาก **ซิลเวอร์เซิร์ฟเฟอร์** ในการสร้างเครื่องมือสำหรับแยก **เซิร์ฟบอร์ด** ออกจาก **ซิลเวอร์เซิร์ฟเฟอร์** อันเป็นเหตุให้ **ซู** ได้เผชิญหน้ากับ **ซิลเวอร์เซิร์ฟเฟอร์** เป็นครั้งแรก



เมื่อแผนการสำเร็จ ซิลเวอร์เชิร์ฟเฟอร์ ถูกจับ แต่แทนที่ Fantastic 4 จะได้รับความคิดความชอบ และได้โอกาสสอบถามสิ่งที่ ซู สงสัย พวกเขากลับถูกนายพลเฮเกอร์ปฏิเสธ และกักขังพวกเขาไว้ ดังนั้น พวกเขาจึงต้อง *สร้างโอกาสขึ้นเอง* โดยการให้ ซู ล่องหน แอบลอบเข้าไปคุยกับซิลเวอร์เชิร์ฟเฟอร์ จนได้รู้ว่าผู้ที่ต้องการทำลายล้างโลก โดยการกลืนกินพลังชีวิตและดวงดาวก็คือ **กาแล็คคัส** แต่ที่ซิลเวอร์เชิร์ฟเฟอร์จำเป็นต้องรับใช้กาแล็คคัส ก็เพื่อ ปกป้องดาวของตน และคนที่ตนรัก โดยอ้างว่า เขาต้องทำเพราะ ไม่มีทางเลือก

จริงหรือที่ เขา ไม่มีทางเลือก เขามองข้ามอะไรไปหรือเปล่า?

ตรงกันข้ามกับ ซู ที่เชื่อว่า เราทุกคน *มีทางเลือกเสมอ*

ในขณะที่เดียวกันนั้น อีกด้านหนึ่ง วิคเตอร์ ก็กำลังดำเนินการตามแผนอันชั่วร้ายอยู่ โดยให้นายพลเฮเกอร์ พาเข้าไปในห้องเก็บเชิร์ฟบอร์ดของซิลเวอร์เชิร์ฟเฟอร์ ส่วนตัวนายพลเฮเกอร์เองนั้น ก็เป็นคนที่มีนิสัย หลงอำนาจ ถือตัวว่าตนสามารถควบคุมคนอื่นได้ทั้งหมด จึงได้หลงเชื่อผู้ร้ายตัวจริงอย่างวิคเตอร์ จนในที่สุดเขาก็ได้รับบทเรียน ชนิดที่เรียกว่า ไม่มีโอกาสแม้แต่จะเสียใจ หรือขอโทษกรรมจากคนที่เขาเคยทำไม่ได้เอาไว้ และเมื่อเขาต้องไปสูภพใหม่ เขาก็จะไม่มีทางรู้เลยว่า เขาเคยทำกรรมใดไว้ในอดีตบ้าง

ดังนั้น วิคเตอร์ จึงได้พลังจากเชิร์ฟบอร์ดไป ในขณะที่ Fantastic 4 ก็ช่วยซิลเวอร์เชิร์ฟเฟอร์ออกมาได้ และต้องหาทางชิงเชิร์ฟบอร์ด ซึ่งเป็นสิ่งดึงดูดกาแล็คคัสให้มาทำลายโลก เพื่อให้ซิลเวอร์เชิร์ฟเฟอร์นำออกไปให้ไกลจากโลก Fantastic 4 จึงต้องต่อสู้กับวิคเตอร์ ซึ่งมีพลังทำลายมหาศาล ในขณะที่กาแล็คคัส ก็เข้าใกล้โลกมากขึ้นทุกที

ในระหว่างการต่อสู้นั้น Fantastic 4 เป็นฝ่ายเสียเปรียบ จนทำให้พวกเขาทั้งสี่ต้องแยกกันไป คนละทิศ คนละทาง วิคเตอร์ จึงได้โอกาสที่จะฆ่าซิลเวอร์เชิร์ฟเฟอร์ ซึ่งอยู่กับซู แต่ด้วย*ความเมตตา* ที่ซู มีต่อเพื่อนมนุษย์ และยังได้เผื่อแผ่ไปถึงสิ่งมีชีวิตจากนอกโลกด้วย ซู จึงยอมเสียสละชีวิตตน เพื่อปกป้องซิลเวอร์เชิร์ฟเฟอร์

ก่อนที่ซูจะหมดลมหายใจ Fantastic 4 จึงได้*สามัคคี* รวมพลังของทั้งสี่ ไปไว้ในตัวของจอห์นนี่ เพื่อต่อสู้กับวิक्टर จนสามารถเอาชนะ และแยกเซิร์ฟบอร์ดออกมาให้ซิลเวอร์เซิร์ฟเฟอร์ได้



เมื่อได้เห็น*ความเมตตา* และ*ความเสียสละ* ที่ซูมีให้ อย่างไม่จำกัดแล้ว ทำให้ซิลเวอร์เซิร์ฟเฟอร์คิดได้อย่างที่ ซู เคยพูดไว้ว่า เราทุกคน *มีทางเลือกเสมอ* เขาจึงตัดสินใจเหาะพุ่งเข้าไปหากกาแล็คตัสที่กำลังจะทำลายโลกอยู่ และได้ใช้พลังที่มีอยู่ทั้งหมดของเขา เพื่อทำลายกาแล็คตัส แม้จะต้องแลกกับการเสียสละชีวิตตนไปด้วก็ตาม

ในที่สุด มนุษย์โลกทั้งหลายก็รอดพ้น จากการถูกกลืนกิน โดยกาแล็คตัส

แต่..ในความเป็นจริง มนุษย์โลกส่วนใหญ่ก็กำลังถูกกลืนกิน โดยกิเลสตัณหา ในจิตใจตน อย่างไม่รู้ตัว จนโลกแทบจะลุกเป็นไฟอยู่แล้ว

แล้วใคร หรือ พลังอำนาจแบบไหนล่ะ? ที่จะช่วยมนุษย์ให้รอดพ้น จากการถูกกลืนกิน โดยกิเลสตัณหาได้ ถ้าไม่ใช่ตัวของเราเอง กับพลังแห่ง *ความเมตตา ความสามัคคี* และ *ความเสียสละ* เพื่อความสงบสุขที่แท้จริงของชีวิต

เราทุกคน *มีทางเลือกเสมอ* แล้วคุณล่ะ เลือกเส้นทางไหน ให้กับชีวิตตนเอง

หมายเหตุ : ภาพประกอบจาก <http://free-movie-wallpapers.net>

“แต่งงานกันมั้ย?”

โดย ชลนิล

(จากภาพยนตร์เรื่อง Tale of the Unusual ตอน The marriage simulator)

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียอรรถรสในการชมภาพยนตร์



หากคุณเคยชมภาพยนตร์กันมานานแล้ว สนใจอยากลองชมภาพยนตร์อีกสักเรื่องใหม่...ภาพยนตร์เรื่องนี้ไม่เหมือนใคร เพราะมันจะฉายภาพชีวิตหลังแต่งงานของคุณอย่างซื่อตรงที่สุด...

สายฝนตกลงมาอย่างไม่ผ่อนพัก สาดสายพร่างพรูไปทั่วท้องถนน ฮารุกำลัง
หลบฝนอยู่ใต้ชายคาน้ำโรงภาพยนตร์ หล่อนนึกขัดใจตัวเองที่ลืมร่มไว้บนรถไฟฟ้า
ไม่เช่นนั้นคงกลับถึงบ้านนานแล้ว

รถเมล์คันหนึ่งแล่นมาจอด ยูอิจิรีบลงจากรถ วิ่งมาหลบฝนที่ชายคาโรงภาพยนตร์
ไม่ห่างจากฮารุกุ ทั้งสองยืนเงียบ ๆ อยู่ชั่วคราว สายฝนยังไม่มีท่าที่จะซาแม้สักน้อย
ภายนอกดูขาวพร่างราวกับจะแยกสองหนุ่มสาวให้อยู่ในดินแดนส่วนตัว

เข็มนาฬิกาขยับเดินทีละวินาที ยูอิจิค่อยรวบรวมความกล้า เอ่ยปากทักทายหญิงสาว...
ท่ามกลางสายฝนที่ตกอย่างไม่ลืมหูลืมตาเช่นนี้ ฮารุกุไม่มีอะไรทำมากไปกว่าพุดคุย
ทักทายต่อกับยูอิจิ ชายหนุ่มสุขภาพ น่ารัก ผู้มากับสายฝน

นั่นคือจุดเริ่มต้นของความรักใต้ม่านพระพิรุณ...



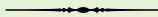


ความรักสุขงอม ยูอิจักับฮารุตัดสินใจแต่งงาน โดยใช้บริการของบริษัทหรับจัดงานแต่งงาน...บริษัทนี้มีแพคเกจให้คู่วิวาห์อย่างน่าสนใจ นอกจากสถานที่จัดงานและทุกสิ่งพร้อมสรรพแล้ว หลังจากแต่งงานหนึ่งปี ทางบริษัทจะส่งตุ๊กตาหมีเท็ดดี้แบร์คู่ไปให้เป็นที่ระลึก ครบรอบห้าปี จะส่งไวน์ซึ่งหมักกับมมา ห้าปีนับจากวันแต่งงานไปให้ทั้งคู่ดื่มฉลองสมรส และเมื่อครบสิบปี ก็จะมีส่งม้วนวิดีโอ ที่ต่างคนพูดความในใจให้แก่คู่สมรสของตนในอีกสิบปีข้างหน้า

หลังจากฮารุกับยูอิจิตกลงเลือกใช้บริการของบริษัทนี้ ก็ได้ไปอัดวิดีโอความในใจให้แก่คู่สมรสตนในอีกสิบปีข้างหน้า จากนั้นก็พบว่า บริษัทนี้ยังมีบริการอีกอย่างที่กระตุ้นความอยากรู้ของคู่วิวาห์

นั่นคือบริการดู “ภาพจำลองหลังชีวิตแต่งงาน” ซึ่งภาพจำลองนี้จะใช้คอมพิวเตอร์สร้างภาพจากข้อมูลดีเอ็นเอของแต่ละฝ่าย รวมถึงภูมิหลัง ประวัติส่วนตัวมาประกอบทำให้สามารถคำนวณ สร้างภาพชีวิตคู่หลังแต่งงานอย่างใกล้เคียงความเป็นจริงที่สุด

แน่นอน...ฮารุและยูอิจีย่อมสนใจอยากรู้...ชีวิตหลังแต่งงานจะเป็นเช่นไร



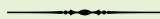
วันวิวาห์อันแสนสุข รอยยิ้ม กลีบกุหลาบกระจายเกลื่อน ตื่นเข้ามาพบคนรัก นอนเคียงข้าง ช่างสุขเหมือนในฝัน...แต่พอนานวัน เริ่มมองเห็นนิสัยเสียเล็ก ๆ น้อย ๆ ของแต่ละฝ่ายที่ไม่สอดคล้องกัน มีความขัดแย้งเล็ก ๆ ควบคู่กับการพยายามปรับตัว ปรับใจเข้าหากัน

ผ่านปีแรกไปอย่างไม่มีปัญหาร้ายแรง แต่สองฝ่ายก็ได้เห็นอีกด้านของคุณ่ตนชัดเจน ยูอิจิกลับจากทำงานนอกบ้าน ก็จะทำตัวตามสบาย ฮารุจู้จี้ ขึ้นัน มากกว่าเดิม เรื่องที่เขาไม่เคยแบ่งเบาภาระงานบ้านจากเธอ ปัญหาที่เหมือนไม่หนักหนาแต่ก็สะสมมาเรื่อย ๆ ขนาดมีลูกคนแรก ยูอิจิก็ทำให้ฮารุเสียความรู้สึก เรื่องการตั้งชื่อลูกอิก

ครบรอบห้าปี ไวน์จากบริษัทรับจัดงานแต่งงานมาถึง แต่ยูอิจิก็ติดงานสำคัญ มีภาระรับผิดชอบงานในหน้าที่มากเกินไปจนกว่าจะมาร่วมดื่มไวน์ฉลองครบรอบวันวิวาห์กับภรรยาได้ ฮารุโกรธ โมโห เสียใจ จนเกิดปากเสียงกันรุนแรง ต่างก็ยึดในเหตุผลของตัวเอง โดยไม่ยอมเข้าใจฝ่ายตรงข้าม

ลูกชายของทั้งคู่เพิ่งจะเข้าโรงเรียนไม่นาน ฮารุก็ขอลอกไปทำงานนอกบ้าน เพราะเบื่อชีวิตแม่บ้านที่วัน ๆ ไม่ได้ไปไหน ยูอิจิไม่ยอม จนเกิดปากเสียงกันอีก จนเขาต้องยอมพบกัันครึ่งทาง ให้ฮารุไปทำงานนอกบ้านได้ แต่ต้องย้ายครอบครัวไปอยู่บ้านพ่อแม่เขา เพื่อให้ปู่ย่าช่วยดูแลหลานชาย

ฮารุไม่ยอมเด็ดขาด เกิดปากเสียงรุนแรงถึงขนาด ขอลหย่าขาดจากกัน!



เมื่อได้เห็นภาพชีวิตหลังแต่งงานแล้ว...เป็นอย่างไร...ความสุขในวันวิวาห์มีแค่ช่วงพัก ช่วยยาม จากนั้นคือปัญหาที่เรียงรายมาให้ประสบ ตลอดการเดินทางของชีวิตคู่

ยูอิจิกับฮารุไม่อาจปฏิเสธได้ว่าปัญหาเหล่านั้นจะไม่เกิด...นี่คือเรื่องปกติธรรมดาของครอบครัว ควรจะบอกว่าเป็นปัญหาพื้นฐานที่ครอบครัวทั่วไปน่าจะพบเจอ ที่พวกเขาต้องยอมรับอีกอย่างคือ เมื่อเจอปัญหาเหล่านั้น พวกเขาคงจะแก้ปัญหาย่างที่เห็นในภาพจำลอง...เพราะนั่นเป็นนิสัยของพวกเขาจริง ๆ

การแต่งงานจึงถูกยกเลิก...

“ก็คืนะที่เราได้รู้ก่อนแต่งงาน... จะได้ไม่เสียเวลากันทั้งสองฝ่าย” คำพูดนี้หลุดมาอย่างขมขื่น

“ถ้าหากคบกันต่อไป แล้วต้องจบลงด้วยความเศร้า เราก็ควรแยกกันให้เร็วที่สุดจะดีกว่า” ประโยคนี้นี้มีเหตุผล แต่หัวใจคนที่ยังมีความรักต่อกันเช่นนั้น จะสามารถทำได้ง่ายตายเสียหรือ?

ยูอิจิกับฮารุแยกทางกัน ทั้งที่หัวใจยังผูกพัน ไยรักไม่ได้ขาดสะบั้น ความทุกข์จากความโหยหา คิดถึงจึงรุมเร้าใจ...แม้จะทำตัวตามปกติ แม้จะย่ำบอกตัวเองถึงตอนจบ ปลายทางชีวิตคู่ว่ามันอย่าแ่ย่สักแคไหน ใจมันก็ไมยอมฟัง...ยังตื้อตึงหวนความทุกข์โดยไม่ยอมสร้างซา...

เมื่อไม่มีพิธีวิวาห์ ทางบริษัทรับจัดงานแต่งงานจึงส่งคืนม้วนวิดีโอที่ทั้งคู่ถ่ายไว้... แต่ให้สลับกัน ฮารุได้คู่วิดีโอของยูอิจิ และยูอิจิได้คู่วิดีโอของฮารุ

ฮารุเปิดคู่วิดีโอของยูอิจิ แคเห็นหน้าเขา ใจก็แทบโผลดเล่นไปหา...เป็นวิดีโอที่เขาตั้งใจพูดกับเธอในวันครบรอบสิบปีของการแต่งงาน...

ยูอิจิพูดถึงนิสัยเสีย ๆ ของตนเองมากมาย และขอโทษฮารุล่วงหน้าหากเขาจะทำให้เธอโกรธ หรือขัดใจ จากนั้นเขาก็เล่าความลับให้ฟังว่า...การพบกันครั้งแรกของทั้งคู่ไม่ใช่เหตุบังเอิญหรือโชคชะตาซึกพา ยูอิจิแอบชอบฮารุมานานแล้ว แต่เธอไม่สังเกตเห็นเขาเอง จนวันที่ได้เจอกันนั้น ยูอิจิจึงใจลงจากรถเมล์ เพื่อไปหลบฝน ชายคาเดียวกับเธอ...แต่เพราะฮารุคิดว่าการพบกันครั้งนั้นเป็นโชคชะตา พรหมลิขิต เขาจึงไม่กล้าเล่าความจริง ปล่อยให้เธอมีความสุขกับความคิดนี้ต่อไป

ยูอิจิบอกว่าฮารุคือคนสำคัญที่สุด แม้บางครั้งจะมีการทะเลาะกันอย่างไร ขัดเคืองใจสักแคไหน เขาก็ยังรักเธอเสมอ สุดท้ายเขาบอกขอขอบคุณฮารุ สำหรับสิบปีที่แสนวิเศษ สิบปีที่เธอสามารถอดทนต่อผู้ชายอย่างเขาได้...

หลังจากต่างฝ่ายได้ดูวิดีโอจบ คงไม่ต้องตอบว่า บทสรุปของหนังเป็นอย่างไร...

ระหว่างการที่ต้องอยู่คนเดียว แล้วเป็นทุกข์จากความเจ็บเหงา โหยหาคนรัก ความรัก ก็กับการร่วมใช้ชีวิตคู่ แล้วต้องเผชิญกับปัญหา ความทุกข์ที่เดาไม่ได้ คาดไม่ถึง ทั้งสองพร้อมจะเลือกความทุกข์อย่างหลัง...

อาจเพราะ ถึงอย่างไรก็เป็นทุกข์...ขอหนีทุกข์ในปัจจุบันไปก่อน ต่อให้พบเจอ ความทุกข์ที่หนักหนา รออยู่ในอนาคตก็กลัวเสีย...เพราะยังมองมันไม่เห็น

ไม่รู้ว่าเป็นคือการตัดสินใจหรือผิด?

หากเลือกมองแง่ดีอีกสักนิด ในเมื่อฮาร์กกับยูอิจิรูแล้วว่า ปัญหาของการใช้ชีวิต ร่วมกันมีอะไรบ้าง ต่างก็รีบปรับตัว ปรับใจกันเสียตั้งแต่ต้น เพื่อป้องกัน พร้อมรับมือ กับปัญหาเหล่านั้นก็น่าจะทำให้ชีวิตคู่ราบรื่นกว่าเดิม

แต่จะผ่านอุปสรรค ปัญหาได้จริงหรือไม่...มันคงต้องลองเสี่ยงดู!

ถ้าถามว่า มีเส้นทางของชีวิตคู่ที่ไม่ต้องเสี่ยงต่อความทุกข์เลยหรือไม่...

คำตอบคือ...ไม่มี

เพราะความทุกข์คือความจริง

เพราะความเปลี่ยนแปลง ไม่เที่ยงทนคือความจริง

เพราะความไม่ใช่ตัวตน บังคับควบคุมไม่ได้คือความจริง

อยากจะเดินบนเส้นทางออกจากทุกข์ ต้องเรียนรู้ความจริงเหล่านี้...แต่ถ้าเห็นว่า เวลานี้ยังไม่จำเป็น ก็อย่ามาเสียเวลาพรับต่อความทุกข์กันเลย

หวงเหตู่แห่งทุกข์ไว้...ยอมหนีทุกข์ไม่พ้นหรอก

สารบัญ ←

ดาวลลับ เวลาไม่หวนกลับ

โดย แก้วราตรี

ทอดสายตาไกล

แสงไฟระยิบระยับวาววับสะท้อนภาพมหานครในยามราตรี ร่างโปร่งระหงยืนรับลมอยู่ริมระเบียงคอนโดมิเนียมหรูริมแม่น้ำเจ้าพระยา ลมแรงจนแทบจะพัดร่างบางให้ปลิวไปตามแรงลม

นอนไม่หลับ

ใครเล่าจะสามารถข่มตาหลับลงได้ ในยามที่ความทุกข์โหมกระหน่ำกระแทกจิตใจ ความทุกข์อันใดจะยิ่งใหญ่สำหรับคนเป็นแม่ เท่ากับการเห็นชีวิตที่กำลังสดใสของลูกน้อยต้องพังพินาศไปในพริบตา ด้วยปัญหาที่แม่ไม่สามารถจะช่วยลูกได้ แม้จะมีเงินกี่สิบกี่ร้อยล้านก็ตาม

ลูกสาวตัวน้อยที่แม่ประคองเลี้ยงดู แม่ทำทุกอย่างเพื่อให้ลูกอยู่ดีมีความสุข ไม่ต้องน้อยหน้าใครที่ไหน ลูกสาวของแม่ก็ช่างแสนดี ลูกไม่เคยทำให้แม่ผิดหวัง ลูกไม่เคยสร้างปัญหาให้แม่หนักใจ ลูกอ่อนโยน ใจดี มีเหตุผล เหมือนนางฟ้าตัวน้อยๆ ลูกที่กำลังเติบโตอย่างสง่างาม

หลับตานิ่ง

“ลูกสาวของคุณป่วยเป็นจิตเภทชนิดหนึ่งครับ คนไข้จะเริ่มได้ยินเสียงคนมาพูดด้วย ถ้าไม่ทานยาควบคุมอาการ คนไข้จะเริ่มพูดกับตัวเอง ไม่สนใจโลกภายนอก”

“แล้วลูกของดิฉันจะมีโอกาสหายไหมคะ”

“โรคแบบนี้ต้องใช้เวลาคับ หมอบอกไม่ได้ว่าจะหายเมื่อไหร่ ส่วนเรื่องเรียนหนังสือ หมอขอแนะนำให้คนไข้พักการเรียนไปก่อน”

สั้นสะท้าน

ลูกแม่จะอยู่โดยลำพังต่อไปได้อย่างไร ถ้าแม่เกิดเป็นอะไรขึ้นมาในตอนี้ จะมีใครที่โหมมาดูแล สมบัติมากมายที่แม่ทำทุกอย่างเพื่อให้ได้มา เพื่อหนูจะได้อยู่ดีมีสุข จะกลีบกลายเป็นภัยต่อลูกหรือไม่ในสังคมที่ผู้คนโลภโมโทสันเช่นนี้ ในขณะที่ลูกแม่ดูแลตัวเองไม่ได้ ลูกหนีไปอยู่ในโลกแห่งความฝัน แม่จะอย่างไร ทำไมเวรกรรมจึงไม่จบไม่สิ้นเสียที

หวนรำลึก

ฝุ่นผงเศษข้าวลอยฟุ้งเต็มโกดังที่ร้อนอบอ้าว ลมแม่น้ำที่พัดมาเป็นระลอกๆ ช่วยคลายความร้อนให้คนงานที่เดินแบกกระสอบข้าวที่มีน้ำหนักห้าสิบลึงร้อยกิโลเป็นแถวเป็นแนวลำเลียงขึ้นเรือลำใหญ่และรถบรรทุก

“เฮีย เล็งว่าคนงานจะทำงานกันไม่ไหวแล้วนะ เราน่าจะหาคนมาเพิ่ม นี่ยังต้องขนกันอีกเยอะเลย”

“อาเล็ง ลี้อก็รู้ว่าช่วงนี้คนงานหายากแคไหน ทุกกงสิ๊กขาดคนทั้งนั้นแหละ”

“ถึงเราจะให้เงินพิเศษ แต่คนงานก็คงทำกันต่อไม่ไหวแล้วละเฮีย นีทำงานกันไม่หยุดตั้งแต่เช้าแล้วนะ”

“จั้นลื้อก็เอานี้ไปละลายน้ำ ใส่ในถังใหญ่ของคนงานสิ”

“นี่” ที่สามีเธอโยนมาให้ป็นซองยาซองหนึ่ง นิ้วเรียวยาวหีบซองยาขึ้นมาพลิกดู

“ยาอะไรนะเฮีย”

“ยาขยัน ลื้อเอาทั้งซองไปละลายน้ำ แล้วเอาไปเติมในถังน้ำดื่มคนงาน”

“จะดีหรือเฮีย คำว่ายยาพวกนี้กินๆไป แล้วมันจะเป็นบ้า ไม่ใช่หรือ”

“ลื้อนี้จะคิดมากอะไร ถ้าไม่ทำ คนงานหมดแรง กิจการเราก็จึงกันพอดี” น้ำเสียงของสามี เริ่มลอบประโลม เมื่อเห็นสีหน้าที่ซีดเผือดของภรรยาสาว

“อาเล้ง ที่อ้าวขยันหาเงินหาทองอยู่ทุกวันนี้ เพราะอยากให้ลื้อกับลูกอยู่สุขสบาย ถ้าครอบครัวเรารวยๆ อาดาวอื่ก็จะได้สบาย ลื้ออยากมีบ้านสวยๆ รถคันใหญ่ๆ อยากส่งอาดาวไปเรียนเมืองนอกเมืองนา เป็นเจ้าคนนายคนไม่ใช่หรือ”

ภาพบ้านหลังใหญ่ รถยนต์คันโก้ ลูกสาวตัวน้อยได้อยู่สุขสบาย ช่มความกังวลใจ ความไม่สบายใจในตอนแรกไปจมนหมดสิ้น!!

“อาซ้อ แม่แล้วๆ เฮียโดนแทงอาการสาหัส ตอนนี้อยู่โรงพยาบาล”

“เฮ้อ น่าสงสารอาเล้งนะ ยังสาวยังสวย ลูกก็ยังมีเล็ก สามีกี่มาต่วนจากไป”

“เฮียซันแกก็โหดร้าย เดินอยู่ดีๆ ก็โดนพวกเมายาบ้ามาแทงเอา ไ้พวกซี้ๆ พวกนี้มันเลวจริงๆ”

“อ้าวได้ข่าวว่า อาเล้งอี่ขายกิจการกงสีทั้งหมดเลยนะ เห็นอื่บอกว่าไม่อยากทำแล้ว อย่างว่าแหละเนอะ ผู้หญิงสวยๆ อย่างอี่ คงทนทำงานหนักๆ อยู่กับผุ่่นทั้งวัน ไม่ได้”

มือเรียวยาวกอดกระชับลูกน้อยที่ร้องไห้จนหลับไปในอ้อมอกแน่นขึ้น เสมือนใช้ร่างกายเล็กๆ ของลูกเรียกความเข้มแข็ง เหตุผลที่แท้จริงในการขายกิจการ นั้นเล็งไม่เคยบอกใคร คำเดียวที่ดังวาบขึ้นมาในใจเมื่อทราบว่สามิตายเพราะเหตุใด คือคำว่า “กรรม”

ลิมตา

ถึงวันนี้เล้งมีเงินทอง ร่ำรวย มีทุกสิ่งทุกอย่างที่สามารถใช้เงินทองเสกสรร แต่สิ่งที่เธอต้องการที่สุด กลับไม่สามารถซื้อหามาด้วยอำนาจเงินตรา ความตายของสามี อาการประสาทหลอนของลูกน้อย นี้คงเป็นบทสรุปของชีวิตที่ให้ความโลภ เป็นนายนำใจ ถ้าหากเธอ “รู้” ว่าเกิดอะไรขึ้นในวันนี้ เธอคงไม่ “ทำ” ตามคำสั่งของสามีในวันนั้น แต่เธอกับลูกน้อยยังมีวันนี้ วันที่จะยอมรับชะตากรรมในสิ่งที่เธอทำ เธอมีโอกาสแก้ไข มีโอกาสที่จะเลือกทำสิ่งดีๆ ในวันที่ เพื่อชดเชยความผิดบาปที่ครอบครัวเธอได้ทำเอาไว้ ในขณะที่สามีของเธอหมดสิทธิ์นั้นไปแล้ว

เรื่องนี้ตัดแปลงมาจากโครงเรื่องจริง

หากผู้อ่านเกิดกุศลจิตอันใดจากเรื่องนี้ ผู้เขียนขอมอบกุศลผลบุญทั้งหมดให้แก่ลูกสาวตัวน้อย ที่ทั้งชีวิตนี้ไม่เคยทำร้ายใคร ให้กลับมามีสติสัมปชัญญะสามารถศึกษาต่อทั้งในทางโลกและทางธรรม เพื่อทำที่สุดแห่งทุกข์ให้แจ้งในภพชาตินี้ด้วยเทอญ

สารบัญ ←



จดหมายถึงแม่ ฉบับที่ ๒ พาแม่ไปชมยักษ์

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

From: Aims .~ (aims2000@hotmail.com)

Sent: Wed 8/15/07 4:49 PM

To: maeadd@gmail.com

สวัสดีอีกครั้งคะ แม่

ลูกเขียนมาหาอีกแล้ว เล่าเรื่องวัดพระแก้วให้ฟังอีกหน อีเมลฉบับนี้ก็คงยาวเหยียดตามประสาคนช่างเล่า หวังว่าแม่คงไม่เบื่อไปซะก่อนนะคะ =)

อีเมลฉบับนี้ สงสัยต้องเรียกว่าพาแม่เดินชมยักษ์นะคะ ไม่ได้เดินชมวัด (-_-') เพราะบริเวณรอบๆ พระอุโบสถนั้นลูกสังเกตเห็นว่ามียักษ์ใหญ่หลายตนคะ ที่มีอยู่นั้นกุมกระบอง ยืนอยู่บนฐานสี่เหลี่ยมจัตุรัส สันนิษฐานว่าสร้างในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย รัชกาลที่ ๒ เพื่อให้อารักขาพระแก้วมรกตที่ประดิษฐานอยู่ในพระอุโบสถ โดยเป็นไปตามคติโบราณที่จะสร้าง “ทวารบาล” เพื่อรักษาพระอารามให้ปราศจากอันตรายและการรบกวนของภูตผีปีศาจ (ที่ประดิษฐานพระอุโบสถก็มีทวารบาลคะแม่ แต่เป็นรูปสลักเทวดา รายละเอียดต่างๆ ลูกขออูบไว้ก่อน แล้วจะเล่าให้แม่ฟังทีหลังนะคะ) :

ยักษ์ที่ลูกว่ามานี้มีทั้งหมด ๖ คู่ รวม ๑๒ ตน สูงประมาณ ๖ เมตร (ต้องแหงนคอตั้งบ่า หรือไม่ก็ต้องถอยออกมายืนไกลหน่อย ถึงจะพิศพัตร์ยักษ์ได้ถนัดนี้ : P) แต่ละตนก็มีสีกายและหน้าตาแตกต่างกันไป ทั้งหมดเป็นตัวละครในเรื่องรามเกียรติ์ อ้อ! ยักษ์เหล่านี้คือไม่ใช่สมุนยักษ์นะคะแม่ แต่เป็นระดับเจ้าเมืองหรือลูกชายเจ้าเมืองเลยทีเดียว ซึ่งจริงๆ แล้วลูกควรใช้คำราชาศัพท์เวลาเขียนเล่าเรื่องราว แต่ว่าคราวนี้ขออนุญาตใช้ภาษาธรรมดาๆ ให้แม่อ่านแล้วไม่ต้องคิดถึงคำแปลก็แล้วกันนะคะ

มาเดินชมยักษ์กันเลยดีกว่าค่ะ เริ่มจากทางทิศตะวันออกด้านหน้าพระอุโบสถ
เรียงจากทิศเหนือไปใต้ มียักษ์ใหญ่อยู่ ๒ คู่ ๔ ตน ได้แก่ สุริยาภพ (กายสีเขียว)
และ อินทรชิต (กายสีเขี้ยว)



สุริยาภพ



อินทรชิต

สุริยาภพเป็นลูกชายของท้าวจักรวรรดิ และนางวชิษฐ์ มีหอกเมฆพัทเป็นอาวุธ ได้ต่อสู้กับพระพรตและพระสัตรุดซึ่งเป็นน้องชายต่างแม่ของพระราม ยกทัพมาทำศึกกับเมืองมลิวัน สุริยาภพพุ่งหอกใส่พระสัตรุดจนสลบ แต่พิเภกโหรายักษ์ของฝ่ายพระราม ก็ช่วยแก้ไขจนพระสัตรุดฟื้น วันต่อมาเมื่อรบกันอีกครั้งสุริยาภพกลับถูกศรของพระพรตจนตายในสมรภูมิตั้งแต่ตัวเอง (โธ่!)

ส่วนอินทรชิตนั้นเดิมชื่อว่า รณพัคตร์ เป็นลูกชายหัวแก้วหัวแหวนของทศกัณฐ์กับนางมณโฑ ค่ะแม่ ต่อมาเมื่อรบชนะพระอินทร์ ทศกัณฐ์จึงตั้งให้ชื่อใหม่ว่า อินทรชิต (ผู้พิชิตพระอินทร์) เป็นยักษ์มีอิทธิฤทธิ์มาก เวลาตายต้องตายกลางอากาศ

ห้ามมิให้ศิระษะตกลงมายังพื้นโลก ไม่งั้นจะเกิดไฟประลัยกัลป์ใหม่ไปทั้งจักรวาล เมื่อพระลักษมณ์จะแผลงศรไปตัดคอ จิ้งตรัสให้องค์คตนาพานแว่นฟ้าของพระพรหมมา คอยรับศิระษะของอินทรชิต (ที่ขาดออกจากตัวแล้ว) เอาไว้

ยักษ์คู่ต่อมาก็คือ มังกรกัณฐ์ (กายสีเขียว) และวิรุพหก (กายสีขาบหรือสีน้ำเงินเข้ม)



มังกรกัณฐ์



วิรุพหก

มังกรกัณฐ์ เป็นลูกชายของพระยาขรผู้ครองกรุงโรมคัลกับนางรัชฎาสูรชาติก่อนคือ “ทรพี”ควายป่าที่ฆ่าทรพา พ่อของตัวเอง (เป็นที่มาของสำนวน “ลูกทรพี” ไร้คะแม่) ควายทรพีฆ่าพ่อแล้วแล้วก็ทำรบไปทั่วเลยนะคะ แต่ในที่สุดทรพีก็ถูกพาลีฆ่าตาย แถมพระอิศวรยังสาปให้ต้องตายด้วยศรพระนารายณ์อีกด้วย เมื่อไปเกิดเป็นลูกชายพระยาขร (ซึ่งเป็นพี่น้องกับทศกัณฐ์) ก็ไปช่วยรบกับทัพพระราม สุดท้ายก็ต้องตายด้วยศรพระรามตามคำสาป

วิรุพหก เป็นเจ้าเมืองมหาอำนาจนคร ซึ่งในแต่ละปี จะเดินทางไปเฝ้าพระอิศวร ๗ ครั้ง ครั้งหนึ่งขณะขึ้นบันไดไปยังเขาไกรลาส ก็ถวายเป็นคัมไปทุกชั้นบันได ตึกแก ที่อาศัยอยู่บนยอดเขาเห็นเข้าก็ลื้อเลียน ด้วยการร้องตึกแกและผงกหัวขึ้นลง ตาม จังหวะการกราบ วิรุพหกโกรธมากจึงถอดสังวาลขว้างตึกแกจนตายคาที่ (โหดจังนะคะ T_T) ด้วยเหตุนี้ทำให้เขาไกรลาสเอียง และไม่มีใครยกให้ตรงได้ จนในที่สุดก็ได้ทศกัณฐ์ มาช่วยยกให้คืนสภาพเดิม

แม่คะ ทางทิศใต้ใกล้ ๆ กับหลังพระอุโบสถ ติดกับประตูที่ผ่านเข้าไปในเขต พระราชฐานชั้นกลาง ก็มีสุรู้อีก ๑ คู่ ๒ ตนค่ะ



ทศคีรีวัน



ทศคีรีธ

ได้แก่ ทศคีรีธ (กายสีเขียว) ทศคีรีวัน (กายสีหม้อใหม่) คู่นี้เป็นยักษ์ ลูกครึ่งค่ะแม่ คือ ครึ่งยักษ์ครึ่งช่าง เพราะเป็นลูกชายของทศกัณฐ์กับนางช่างในป่า หิมพานต์ จึงมีหน้าเป็นช่างแต่ตัวเป็นยักษ์ อัศจรรย์มาราได้ขอไปเป็นลูกบุญธรรม

เมื่อทั้งสองเดินทางมาเยี่ยมทศกัณฐ์ซึ่งกำลังทำศึกกับพระราม จึงอาสาช่วยรบ แต่ก็ต้องตายด้วยศรของพระลักษมณ์ (T_T)

ทางด้านทิศตะวันตก ข้างหลังพระอุโบสถมียักษ์ถึง ๓ คู่ ๖ ตนค่ะแม่ คู่แรกคือ ไมยราพณ์ (กายสีม่วงอ่อน) และ วิรุณจำบัง (กายสีเขียวเจือดำ)



ไมยราพณ์



วิรุณจำบัง

ไมยราพณ์ เป็นเจ้าเมืองบาดาลต่อจากพ่อคืออมหามยักษ์ ซึ่งก่อนตายได้สั่งเสียไว้ว่าอย่าไปยุ่งกับทศกัณฐ์ (ซึ่งเป็นญาติ) เพราะจะเป็นภัยต่อเมืองบาดาล แต่ไมยราพณ์ไม่เชื่อค่ะ เนื่องจากมีวิชาเก่งกล้า มีเวทมนตร์สะกดทัพ และเครื่องสรรพยาเป่ากลิ้งล่องหน แถมถอดหัวใจได้อีกด้วย ทศกัณฐ์จึงได้เชิญให้ไปช่วยรบ ไมยราพณ์ได้สะกดทัพและลักพาพระรามไปซ่อนไว้ที่เมืองบาดาล แต่หนุมานตามไปช่วยพระรามได้สำเร็จแถมฆ่าไมยราพณ์ตายอีกด้วย

วิรุณจำบัง เจ้าเมืองจารึก มีม้าคู่ใจชื่อนิลพาทุ ซึ่งเมื่อขี่แล้วจะหายตัวได้ทั้งคนและม้า มีศักดิ์เป็นหลานลุงของทศกัณฐ์ วิรุณจำบังยกทัพไปช่วยรบ เมื่อพระรามแผลงศรถูกม้านิลพาทุตาย จึงหนีไปซ่อนตัวในฟองน้ำตรงเชิงเขาอัครครณ หนุมานตามไปจนพบและฆ่าได้สำเร็จ โดยมีนางวานรินทร์ (นางฟ้าซึ่งเป็นข้ารับใช้พระอิศวร) ช่วยบอกทางให้ เพื่อให้ตนพ้นคำสาป (ความผิดของนางคือปล่อยให้ประทีปดับ ทั้งๆ ที่มีหน้าที่รักษาประทีป และจะพ้นคำสาปได้เมื่อพบทหารเอกของพระราม)

คู่ต่อมาคือ ทศกัณฐ์ (กายสีเขียว) และสหัสเดชะ (กายสีขาว) คู่



ทศกัณฐ์



สหัสเดชะ

ทศกัณฐ์ เจ้าเมืองลงกา (คนไทยทั่วไปก็รู้จักกันดีอยู่แล้วนะคะแม่) เป็นลูกชายของท้าวลัสเตียนและพระนางรัชดา มีสิบเศียร ยี่สิบกร มีอิทธิฤทธิ์มาก มีนางอัคคีและนางมณโฑ เป็นนมเหสีเอก ทศกัณฐ์คือยักษ์นนทกกลับชาติมาเกิด เพื่อรบกับ

พระนารายณ์ซึ่งอวตารมาเป็นพระราม ทศกัณฐ์ถอดดวงใจใส่กล่อง ผากไว้กับพระฤๅษี โคบุตรผู้เป็นอาจารย์ จึงไม่มีใครฆ่าให้ตายได้ ต่อมาทศกัณฐ์ได้ไปลักพานางสีดา (ซึ่งจริงๆ แล้วคือลูกสาวของตัวเองที่เกิดจากนางมณโฑ) จนกลายเป็นชนวนศึกใหญ่ ระหว่างมนุษย์กับยักษ์ เป็นเหตุให้พี่น้องเผ่าพงศ์ยักษ์ล้มตายเป็นอันมาก ที่สุดแล้ว ทศกัณฐ์ก็ต้องตายด้วยศรพระรามนั่นเอง

ส่วน **สหัสเดชะ** เป็นเจ้านครปางตาล ได้พรจากพระพรหมให้มีตะบองวิเศษที่ชี้ต้นตาย ชี้ปลายเป็น และได้รับพรอีกด้วยว่าเมื่อรบกับผู้ใด ฝ่ายตรงข้ามจะต้องเกรงกลัว (ในการรบกับพระรามนั้น พรข้อนี้ทำให้ไพร่พลลิงหนีไปหมดเลยคะ) เมื่อทศกัณฐ์มาขอรู้มุลพลับ (น้องชายของสหัสเดชะ) ซึ่งเป็นเพื่อนของทศกัณฐ์ให้ไปช่วยรบ ผลปรากฏว่ามุลพลับตาย สหัสเดชะก็ไปช่วยแก้แค้นแทนน้องชาย แต่ก็ต้องตายเพราะหนุมานจับตะบองวิเศษหักทิ้ง แล้วมัดด้วยหาง จากนั้นก็ตัดหัวกระเด็นไป (อ๊ย!)

ลูกเล่ามาถึงยักษ์คู่สุดท้ายแล้วค่ะแม่ อย่าเพิ่งเบื่อที่จะอ่านนะคะ ได้แก่ จักรวรรดิ (กายสีขา) และอัศรกรรมมารา (กายสีม่วงเข้ม)



จักรวรรดิ



อัศรกรรมมารา

จักรวรรดิ กรุงมลิวัน เป็นเพื่อนของทศกัณฐ์ มีบทบาทในเรื่องรามเกียรติ์ ตอนท้ายๆ ค่ะ คือเมื่อไพนาศูริยวงศ์ลูกชายของทศกัณฐ์กับนางมณฑิลา ซึ่งคลอดภายหลังจากที่ทศกัณฐ์ตาย (และนางมณฑิลาตายมาเป็นมเหสีของพิเภกแล้ว) ได้รู้ว่าพิเภกมิใช่พ่อ ก็เลยเดินทางไปหาจักรวรรดิให้ช่วยแก้แค้นแทนพ่อแท้ๆ จักรวรรดิจึงยกทัพไปกรุงลงกา จับพิเภกขังไว้ จากนั้นก็ตั้งไพนาศูริยวงศ์เป็นกษัตริย์แทน ตั้งชื่อใหม่ว่าท้าวทศ핀 แต่ท้ายสุดจักรวรรดิก็ถูกพระพรตน้องชายของพระรามฆ่าตาย

ส่วนอัศรรณมารา เป็นเจ้าเมืองดรัม เป็นเพื่อนอีกคนหนึ่งของทศกัณฐ์ ได้ขอทศคีรีวัน ทศคีรีธรร ลูกชายของทศกัณฐ์ (ลูกครึ่งช้างและยักษ์) ไปเป็นลูกบุญธรรม เมื่อลูกบุญธรรมทั้งสองและทศกัณฐ์ตาย ก็ยกทัพไปช่วยแก้แค้น จึงถูกพระรามแผลงศรตัดตัวขาด แต่แทนที่จะตายกลับมีร่างกายทวีคูณขึ้นเรื่อยๆ พิเภกจึงบอกความลับว่าอัศรรณมาราได้พรจากพระอิศวร ถึงร่างกายจะถูกตัดเป็นกี่ท่อนก็จะทวีคูณขึ้นมา ไม่มีวันตาย วิธีฆ่าคือ ต้องนำร่างทั้งหมดไปทิ้งน้ำ พระรามจึงแผลงศรพรหมมาตร์ไปตัดหัวขาด และนำร่างไปทิ้งน้ำ

แม่คะ ลูกเล่าเรื่องยักษ์มาครบ ๑๒ ตนแล้ว ไม่รู้ว่าแม่เบื่อกี่จะอ่านหรือเปล่า แต่ถ้าไม่เล่าถึงก็รู้สึกเสียดายค่ะ เพราะอาจจะมึบางคนที่ไม่ไปเที่ยววัดพระแก้ว เห็นยักษ์เหล่านี้แล้ว แต่ไม่ทราบว่ามีที่มาอย่างไร ซึ่งยักษ์แต่ละตนก็ล้วนมีรายละเอียดที่แตกต่างกันออกไป สิ่งนี้สะท้อนให้เห็นถึงความช่างคิด ช่างประดิษฐ์ประดอยของศิลปินในสมัยก่อนนะคะ

นอกจากนี้ลูกยังคิดว่า ขนาดยักษ์ใหญ่ยังยอมมาโยนนิ่งๆ เพื่ออารักขาพระแก้วมรกต ซึ่งเป็นตัวแทนของพระพุทธ นั่นย่อมหมายความว่าพุทธบารมีนั้นมีความเย็นจับใจ จนสามารถเอาชนะความไม่ดีในจิตใจของอสูรทั้งหลายได้ ขนาดยักษ์ใหญ่ยังโยนนิ่งได้ แล้วจิตใจของปุณชนคนอย่างเราเล่า ก็คงสัมผัสได้เช่นกันนะคะ หากเปิดใจยอมรับ

รักษาสุขภาพด้วยนะคะแม่ แล้วลูกจะเขียนมาคุยอีกค่ะ

เอม

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: ธรรมะจากคนสู่อิเลศ

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

คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

เนื้อหา: เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งฝันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

คอลัมน์: คำคมชวนคิด

เนื้อหา: รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกกริเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโอเคเดียวเหมือนน้ำพุไม่รู้จบรู้นั้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม

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

คอลัมน์: กวีธรรมะ

เนื้อหา: พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่นำประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ดีกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

คอลัมน์: เทียววัด

เนื้อหา: รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

กติกา: นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยากาศปฏิบัติ ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรบกวนส่งภาพสวย ๆ มาประกอบบทความด้วยนะคะ

คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ

เนื้อหา: ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และเป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บนเส้นทางธรรมะด้วยกัน

คอลัมน์: ของฝากจากหมอ

เนื้อหา: นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ สารน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ 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 ยอยากให้ช่วยดูการตัด คำด้วยนะคะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่าน ได้ลื่น ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัด ใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่ จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากจะเธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกระทบ ข้อความนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากจะเธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่า ผลกระทบข้อความนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)

หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้คะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

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

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับจีน งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์ กวีธรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสักนิดนะคะว่า บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แด่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่น กันค่ะ

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 อย่างลิ้มเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กันลงมา ยาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

๓.๑ กระดานส่งบทความ

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

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

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้ค่ะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพพระธรรม) เทพธิดาโรงงาน 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 ได้เลยค่ะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

๔. ส่งแล้วจะได้ลงหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง 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/>