

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๒๗
๑๔ พ.ย. ๕๐

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

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

ไดอารี่หมอดู

มาฟังหมอดูพีร์เล่าถึงกรรมจัดสรร
ของลูกค้าหลายๆ ท่าน
ที่มานัดคิวดูดวง

หน้า ๒๖

เรื่องสั้นอิงธรรมะ

มาอ่านผลงานเรื่องสั้นชิ้นล่าสุด
ของคุณเมรินได้ในฉบับนี้ -
บัลลังก์หญ้า (เรื่องสั้น ๔ ตอนจบ)

หน้า ๖๕

ธรรมะปฏิบัติ

สิ่งสำคัญสำหรับฆราวาส
ในการภาวนา คืออะไร หาคำตอบได้
ใน ภาวนาวันนี้เราได้อะไร

หน้า ๖๔

ธรรมะจากพระผู้รู้ ๑๐

มหาสติปัญญาสูติธรรม ๑๘

- ▶ เห็นกายโดยความเป็นธาตุ
- ▶ เห็นกายโดยความเป็นของสูญ

ได้อาริหมอดู ๒๖

กวีธรรม ๓๓

- ▶ รักษ์สายน้ำ ▶ สะใจ-เสียใจ
- ▶ ดอกสร้อยร้อยผูก (▶ ดอกจันทร์กระจ่างฟ้า ▶ ดอกเทียนทอง)

คำคมชวนคิด ๓๗

สัพเพหระธรรม ๔๐

- ▶ ก้อนหินแสดงธรรม...

ธรรมะจากคนสู้กิเลส ๔๔

- ▶ จดหมายจากภูผาเหล็ก ฉบับที่ ๒๑

ของฝากจากหอม ๔๖

- ▶ หน้าเธอหวาน... ปานอ้อยเชื่อม

แง่คิดจากหนัง ๕๒

- ▶ Titanic - อยู่อย่างไร...ตายอย่างไร
- ▶ Taegukgi - สงครามกับความรัก

เรื่องสั้นอิงธรรมะ ๖๕

- ▶ บัลลังก์หญ้า (เรื่องสั้น ๔ ตอนจบ) - ตอน ๑ หลงภพ

ธรรมะปฏิบัติ ๖๘

- ▶ กวางวันนี้เราได้อย่าไร

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรีนัย โมตรีเวช

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์
ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรืองมา
เตรียมเสียบยงไว้เสียดัว: อนัญญา เรืองมา
เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรืองมา
ได้อาริหมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สัพเพหระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู
ธรรมะจากคนสู้กิเลส: พรราวพรรณราย

มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค
ของฝากจากหอม: พริม ท้ววงศ์

แง่คิดจากหนัง: เกสรา เดิมสินวานิช
นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วง

เทียหวัด: เกสรา เดิมสินวานิช
ธรรมะปฏิบัติ: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะกับโลฟโต้: ศदानันท์ จารุพูนผล
กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฏารักษ์

กานต์พัทธ์ รัชพันธุ์ • จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ
ชนินทร์ อารีหนู • ณัฐชญา บุญมานันท์

ณัฐธิดา ปันนิทานต์ • ณัฐพร สุกุลอุทัยศักดิ์
ปรียาภรณ์ เจริญบุตร • ปิยมงคล โชติกเสถียร

พรราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค
พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตวิวิชัย

พิทา จารุพูนผล • พีรยสร์ อุบลวัตร
มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร

เยาวลักษณ์ 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
อัจจนา ผลานันต์

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์
ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์
โพสิทน์ ลายสนธิเสริญกุล • กฤษฏ์ อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พีรยสร์ อุบลวัตร
ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศักดิ์ ธีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน โยธิน • มรกตอัมพร
วรรณรักษ์ ปัญจขพร

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้
ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

สวัสดีค่ะ

เริ่มย่างเข้าปลายปีกันแล้วนะคะ จะเรียกว่าความสุขเริ่มสะพัด
พร้อมกับเงินในกระเป๋าก็ได้ :)

ตั้งแต่บุญจากของกฐินหลาย ๆ วัด ตามมาด้วยของสีหوانของคูวิวิทหลาย ๆ ของ
แล้วเดี๋ยวคงฉลองกันอีกยาวกับเทศกาลปีใหม่ ที่ใครก็ซ้อปหาของขวัญ พากันไปเที่ยวอีก
ส่วนใครที่ใส่ใจบริหารเงินในกระเป๋าสักหน่อย คงไม่ได้จับจ่ายใช้สอยกันอย่างเดียว
แต่คงมีวินัยแบงเก็บไว้ออม หรือจัดสรรเงินบางส่วนไว้เตรียมลงทุนกันด้วยมังคะ
ซึ่งช่วงปลายอย่างนี้ ก็เป็นธรรมดาที่จะได้เห็นกองทุนรวมหุ้นระยะยาว หรือ LTF คึกคักขึ้น
นัยว่าหลายคนเห็นประโยชน์จากการจะได้ลดหย่อนภาษีก่อนสิ้นปีภาษีนี้
(แต่เขาว่าควรซื้อช่วงที่หุ้นปรับตัวลงด้วยนะคะ จะได้พลอยได้ผลตอบแทนที่ดีด้วยอีกทาง)

อ้าว คุณกลางชล เปลี่ยนมาเขียนบทความทางการเงินแล้วหรอเนี่ย... :)

เปล่าหรอกค่ะ แต่หมม มนุษย์เงินเดือนอย่างเราก็อยากมีเงินเก็บเยอะ ๆ กับเขาบ้างนี่คะ :)
พอดีช่วงนี้กำลังศึกษาหาข้อมูลเพื่อเลือกลงทุนในกองทุนที่เหมาะสม ๆ เพิ่มเติมอยู่นะคะ

ระหว่างที่หาข้อมูล คิด ๆ เรื่องการลงทุน พร้อม ๆ กับคำนวณเงินในกระเป๋าตัวเองไปนี่ย
เสียงของหลวงพ่อบราโมทย์ท่านก็ดังขึ้นจากแผ่นซีดี เสมือนพูดกับเราขึ้นมาว่า

**“การศึกษารธรรมะ คือการลงทุนให้กับชีวิตตัวเองนะ หลวงพ่อจะบอกให้
หลวงพ่อเองตอนอยู่กับโลก ก็ไม่ได้เป็นรองใครหรอก อยู่ในโลกก็มีความสุข**

แต่แล้วก็พบว่า ความสุขของโลกนี่นะ ไม่ได้เรื่องเลย ไม่ได้เรื่องเลย...”

ใจฉุกคิดวบบอีกคร้ง...

การศึกษารธรรมะ คือการลงทุนให้กับชีวิตตัวเอง

นี่ต่างหาก คือการลงทุนที่สำคัญ การลงทุนที่มีผลที่ประเสริฐที่สุดในชีวิตรออยู่ข้างหน้า

หลายคนในโลกนี้ คิดแต่เพียงวางแผนการลงทุนเพื่อความมั่นคงทางการเงิน เพราะคิดว่า “เงิน” คือปัจจัยสำคัญที่จะนำมาซึ่งความสุข แต่แทบจะไม่มีใครมองเห็นเลยว่า

ความสุขที่ได้สัมผัสกันอยู่ทุกเมื่อเชิ้อวันนั้น ล้วนแล้วแต่เป็นของชั่วคราวทั้งสิ้น
ความสุขอันนี้หมดไปครั้งหนึ่ง ก็วิ่งไล่ไขว่คว้าหาความสุขอันต่อไปกันอีกครั้งหนึ่ง

อย่างตอนเด็ก ๆ เราก็คิดว่า ถ้าเราเอนท์ติดคณะนั้นคณะนี้ เราจะมีความสุข...
ถ้าเรียนจบแล้ว เราจะมีความสุข... ถ้าได้เรียนต่อปริญญาโทด้วย เราจะมีความสุข...
แล้วเราก็คิดว่ามันก็อย่างนั้น ๆ จบมาแล้วก็ไม่เห็นจะสุขได้นานสักเท่าไร
ต่อไปอีก ถ้าได้งานดี ๆ เราจะมีความสุข... ถ้าได้เงินเดือนเยอะ ๆ เราจะมีความสุข...
ถ้าตำแหน่งใหญ่ ๆ อีก เราจะมีความสุข... ถ้ามีแฟนสักคน เราจะมีความสุข...
ถ้ามีครอบครัวดี ๆ เราจะมีความสุข... ถ้าลูกเราประสบความสำเร็จ เราจะมีความสุข...
กระทั่งพอแก่ไป เจ็บป่วยทรมาน นอนทำอะไรไม่ได้แล้วอยู่บนเตียงในโรงพยาบาล
ยังว่า ถ้าตายไปเสียได้ คงจะมีความสุข... หลวงพ่อท่านเคยฉายภาพให้ฟังอย่างนั้น

**การที่เราทะยานวิ่งไล่คว้าความสุขด้วยแรงผลักดันของกิเลสอยู่ตลอดชีวิต
ก็ไม่ต่างอะไรกับปลาที่เอาแต่จจจ้องเดินไปข้างหน้า เพื่อไล่คว้าแครอทที่ปลายไม้
โดยที่ไม่รู้เลยว่า มันจะไม่มีวันเอื้อมคว้าแครอทนั้นมาเข้าปากได้เต็มคำอย่างแท้จริง**

เมื่อไม่มีใครมองเห็นความสุขที่เหนือกว่า กระทั่งว่าสามารถตัดวงจรความทุกข์ทั้งหมดได้
ก็ไม่มีใครคิดแสวงหาวิธีการลงทุนเพื่อเป้าหมายสูงสุดเช่นนั้น

มีใครเคยอ่านหนังสือชื่อดังเรื่อง “พ่อรวยสอนลูก” (Rich Dad Poor Dad) ไหมคะ
มีอยู่ตอนหนึ่ง ที่ผู้เขียนเปรียบเทียบชีวิตมนุษย์เงินเดือนเหมือน “สนามแข่งหนู” (Rat Race)
เขาเปรียบวลี “สนามแข่งหนู” เสมือนกับวังวนของการเป็นลูกจ้าง
ที่ต่างคนก็เหมือนสาละวนวิ่งไปอย่างไร้จุดหมาย ด้วยอาการตะเกียกตะกายของ “หนู”
คือวิ่ง ๆ ๆ ทำงานตัวเป็นเกลียว เพียงเพื่อได้รับเงินเดือนตอบแทนพอกินพอกอยู่ไปวัน ๆ

ผู้เขียนบอกว่า แม้จะมีคนเห็นช่องทาง ซึ่งทางออกไปสู่อิสราภาพจากสนามแข่งหนูแห่งนี้ให้
แต่ก็น้อยคนเหลือเกินที่จะเชื่อว่าอิสราภาพทางการเงินเช่นนั้นมันมีอยู่จริง
และน้อยคนเหลือเกินที่แม้รู้ว่ามันมีอยู่จริง แล้วจะลุกขึ้นมาจงดัดตัวออกมาจากสนามแข่งนี้ได้

หนังสือชื่อดังเล่มนี้ แนะนำคนอ่านให้หนีให้พ้นจาก “สนามแข่งหนู” หรือหลุดออกจากการมีชีวิตอยู่ด้วยเงินเดือนประจำ จากการเป็นลูกจ้าง ด้วยกลยุทธ์ “ให้เงินทำงาน” แทนที่เราจะเหนื่อยทำงานเพื่อหาเงินไปใช้ชีวิต

อันที่จริง ชีวิตมนุษย์เรา ก็ไม่ต่างอะไรกับสนามแข่งหนูอย่างที่ว่าไว้นั้นนักหรอกนะคะ ถ้าถอยขึ้นมามองอีกชั้น แม้จะออกมาจากสนามแข่งหนูได้แล้ว มันคงทางการเงินแล้ว เรายังติดอยู่กับสนามแข่งม้าของสังสารวัฏ ที่หนีสุขทุกข์ หนีการเวียนเกิดเวียนตายไม่พ้น

แทบจะไม่มีใครเคยมองเห็นว่า เราก็กเหมือนหนูที่ติดกับดักอยู่ในสนามนั้นแหละ ดันรน ตะเกียกตะกายวิ่งไล่หาความสุขกันอยู่ทุกเมื่อเชิวัน แล้วก็พอใจอยู่กับการได้เสพความสุขหยาบ ๆ เล็ก ๆ น้อย ๆ ไปชาติหนึ่ง ชาติหนึ่ง

แม้จะมีบรมครูผู้ประเสริฐชี้ทางออกไปสู่อิสรภาพจากวงจรแห่งการเวียนเกิดเวียนตายนี้ให้ แต่ก็ยังมีคนเหลือเกินที่จะเชื่อว่าการพ้นทุกข์ทางใจโดยสิ้นเชิงได้เช่นนั้นมีอยู่จริง และน้อยคนเหลือเกินที่แม้รู้ว่ามียุ่จริง แล้วจะเพียรพยายามจนตัดตัวพ้นจากสังสารวัฏนี้ได้

คุณผู้อ่านทุกท่านที่ได้่านนิตยสารเล่มนี้ ต้องถือว่าเป็นคนที่โชคดีมาก ๆ นะคะ เพราะมีโอกาสได้รู้จักและสนใจ “กลยุทธ์หลุดพ้นจากทุกข์ทางใจ โดยไม่กลับกำเริบอีก” ที่พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสสอนไว้ และยังคงไม่ล้าสมัยเลย แม้จะล่วงเลยกว่าสองพันมาปีแล้ว

เพียงแต่สิ่งที้อาจจะยังขาดสำหรับหลาย ๆ คนก็คือ การลงทุนศึกษาธรรมะ ทั้งด้วยการทำความเข้าใจ และการลงมือปฏิบัติให้ประจักษ์ด้วยตนเองเท่านั้น

ถ้าใครเคยได้ยินโฆษณาของกองทุน เขาจะต้องมีประโยคที่อ่านเร็ว ๆ ปิดท้ายนะคะว่า “การลงทุนมีความเสี่ยง ผู้ลงทุนควรศึกษาข้อมูลก่อนการตัดสินใจลงทุน” :)

ธรรมะก็เหมือนกันนะคะ ถ้าจะเริ่มต้น ก็ควรต้องศึกษาให้เข้าใจหลักการและวิธีก่อน เพราะความเสี่ยงก็มีอยู่ตรงที่ ถ้าจับหลักผิด หรือไปยึดถือศรัทธาในแนวทางที่ไม่ถูกต้อง เราก็มีสิทธิ์ดำเนินชีวิต หรือปฏิบัติไปด้วยความผิดพลาด แล้วนับวันก็จะยิ่งออกอ่าว ลากเราห่างไปจากเป้าหมาย จนสุดท้าย อาจต้องขาดทุนอีกยาวกว่าจะเจอทางที่แท้จริง

แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่าคำสอนอันไหนเป็นทางตรง เป็นทางที่แท้จริง?

ขอให้เราศึกษาและยึดคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นหลักให้แน่นไว้ดีที่สุด

ธรรมะรุ่นหลัง ๆ นั้น มีการตีความ แปลความหมาย และแต่งตำรากันออกมามากมาย

ถ้าไม่แน่ใจ ขอให้เปิดพระไตรปิฎกเทียบเคียงดูว่า เป็นวจนะของพระพุทธเจ้าจริง

หรือดูเบื้องต้นว่า คำสอนนั้น เป็นไปเพื่อการลดละกิเลส เป็นไปเพื่อความเล็กลงของตัวตน ให้การปฏิบัตินั้นอยู่ในขอบเขตของกายใจ เป็นไปเพื่อละวางความเห็นผิดว่าตัวตนนั้นเป็นเรา

กลยุทธ์การจัดพอร์ตการลงทุน สำหรับคนที่มีเป้าหมายเป็นอิสรภาพทางใจอย่างถาวรนั้น ถ้าใครเริ่มสนใจเริ่มต้น ก็ขออนุญาตแนะนำให้จัดสรรการลงทุนเป็น ๓ ส่วนนะค่ะ :

คือ การทำทาน การรักษาศีล และการภาวนา

โดยมีเงื่อนไขพิเศษคือ ลงทุนไปแล้ว ห้ามหวังผลตอบแทนนะค่ะ :

เพราะผลที่รอให้เราเก็บเกี่ยวนั้น มันจะมาเองตามเหตุปัจจัยที่ได้ทำ

สิ่งให้เกิด ก็ไม่ได้ ห้ามไม่ให้เกิด ก็ไม่ได้ แถมยิ่งโลภอยากได้มาก ผลตอบแทนยิ่งน้อยลง

หากรู้ตัวว่าเป็นคนไม่ค่อยทำทาน หรือยังไม่ได้ทำทานจนเป็นนิสัย

ก็ลองหมั่นหัดให้ออกมาจากใจ วันละเล็ก วันละน้อย โดยทำความเข้าใจไว้แต่ต้นก่อนว่า

การทำทาน เป็นการสละความตระหนี่ถี่เหนียวออกจากใจ

ไม่ใช่ทำเพื่อชื่อเสียงหน้าตา ไม่ใช่เพื่อล้างชวย หรือกระทั่งเพื่อโลกเอาบุญ

แล้วเราก็ไม่จำเป็นต้องรวยก่อนถึงจะให้ได้ และไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นเงินเท่านั้นนะค่ะ

แต่สิ่งแล้วว่าสิ่งที่เราอยากให้เป็นประโยชน์แก่ผู้รับ ไม่ว่าจะเป็นอย่างน้อย

การบริจาคโลหิต อดิวิยะ แรงกาย แรงใจ ความรู้ ธรรมทาน หรือกระทั่ง การให้อภัย

ให้จนเหมือนจิตแผ่เมตตาออกไปก่อน อยากให้ก่อน เจอใครอยากได้อะไรน้อยกว่ากันอีกที

อย่างนี้ ก็จะทำให้จิตอยู่ในสภาพที่สงบลงและเปิดกว้างเป็นธรรมชาติเบื้องต้น

ถัดมา **รักษาศีล** ให้ศีลเป็นเรื่องปกติของชีวิต ศีล ๕ นี้ละค่ะ...

ศีลจะเป็นเสมือนกรอบล้อมรั้ว ไม่ให้เราล่วงเกินผู้อื่น ทั้งด้วยกาย และด้วยวาจา

แล้วเมื่อเราเป็นผู้ไม่ก่อเหตุแห่งเวรภัย ประตุสู่อบายก็ย่อมปิดแคบลง

เท่ากับศีลจะช่วยรักษาเราให้อยู่ในเส้นทางที่จะไม่ไหลลื่นลงต่ำได้ทางหนึ่ง

และศีลก็จะเป็นเครื่องหนุนให้จิตเรามีความสงบตั้งมั่น เอื้อต่อการภาวนาต่อไปค่ะ

แต่การ “ไม่ผิดศีล” กับการตั้งใจ “รักษาศีล” นั้นก็ต่างกันนะคะ
วันนี้ เราอาจโชคดีที่มีอันจะกิน เลยไม่มีช่องให้คิดจะลักทรัพย์ใคร ดูแล้วก็เหมือนมีศีล
แต่ถ้าวันหนึ่งเราเป็นเด็กข้างถนนทิวโซ เห็นเงินวางอยู่จะ ๆ ตรงหน้า เราจะหยิบหรือไม่?

หลวงพ่อบราโมทย์ท่านเคยเล่าให้ฟังถึงชวานาคคนหนึ่งนะคะ ในฤดูที่พืชผักไม่ออกผล
คนอื่นเขาพากันไปตกปลาหาเลี้ยงครอบครัว แต่ชายคนนี้ ไม่ยอมไปตกปลากับเขา
เลี้ยงลูกเลี้ยงตัวมาด้วยน้ำจันตายไป คือยอมตายไปเสียดีกว่าต้องฆ่าชีวิตอื่น
เรียกว่ารักษาศีลยิ่งชีพ การเป็นผู้รักษาศีลสัตย์ตลอดชีวิตนั้น นับว่าเป็นบารมีที่ให้ผลมาก
เพราะฉะนั้น มีสติและ “ตั้งใจ” เป็นผู้มึศีลกับตัวเองให้เป็นปกติกันไว้จะคะ

สุดท้าย แบ่งเวลาให้กับ การภาวนา ซึ่งไม่ได้แปลว่าการสวดมนต์อ่อนนอนนะคะ :)
แต่ “ภาวนา” แปลว่า การทำให้เจริญ คือการฝึกหรือพัฒนาให้เจริญขึ้น ซึ่งมีหลัก ๆ ๒ อย่าง
อย่างแรก ภาวนา แบบสมถะ อันนี้มุ่งเอาความสงบเป็นหลัก
เป็นการจับสิ่งที่ชุกชอน อยู่ไม่สุข ไปโน่นมานี่ตลอดเวลา (คือใจของเราเอง) :) ให้สงบนิ่ง
ด้วยการทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว เช่น นั่งสมาธิดูลมหายใจไปก็ได้ พุทโธไปก็ได้
ที่ฟุ้งซ่านก็จะสงบ ที่เราร้อนก็จะสบาย ที่เป็นอกุศลก็จะเปลี่ยนเป็นกุศล

แต่ถ้าเจออะไรกระทบหน่อยเดียว เดียวก็วิ่งหนีไปหลบอยู่ในถ้ำของความสงบทุกที
แบบนี้ก็เห็นที่จะชนะกิเลสไม่ได้เสียทีหรอกคะ เราต้องออกไปเผชิญกับมันตัวต่อตัวด้วยค่ะ!

นั่นก็คือ การภาวนาอย่างที่สอง ที่สำคัญและควรเจริญให้มาก คือ **แบบวิปัสสนา**
ซึ่งการเป็นภาวนาที่มุ่งเจริญปัญญาเพื่อให้เห็น “ความจริง” ของกายและใจ
วิธีการก็คือ หมั่นเจริญสติ รู้สึกตัวให้บ่อย ๆ แต่คราวนี้ไม่ต้องไปบังคับสิ่งไหนแล้วนะคะ :)
เพราะเป้าหมายคือ เราต้องการเห็น **ความจริงของกายของใจ** อย่างที่มันเป็นจริง ๆ

เริ่มต้นก็คอยทำความรู้จักกับสภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในกาย ภายในใจ ของเรานี้
กายขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว ก็รู้... มีความรู้สึกสุข ทุกข์ เศษ ๆ เกิดขึ้น ก็รู้...
มีราคะ โทสะ โมหะผุดขึ้น ก็รู้... มีสภาวะธรรมใด ๆ เกิดขึ้น ก็รู้...
คือพอมันเกิดแล้วก็รู้ให้ทันไว ๆ อย่างเป็นกลาง อย่างเป็นคนวางนอกรับรู้แค่เรื่องราวของกายใจ
อย่าโดดเข้าไปเล่นด้วย อย่าไปสังคต อย่าไปสังแอ็คชั่น แต่ดูมันเปลี่ยนแปลงของมันเอง

ดูไปอย่างไม่คาดหวัง จนกระทั่งวันหนึ่งเราจะเห็นเองว่า กายนี้ไม่ใช่ตัวเรา ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นเพียงของชั่วคราว เกิดแล้วก็ดับ เกิดแล้วก็ดับ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

เมื่อเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจว่าไม่ใช่ตัวเราแล้ว จะหมดความดิ้นรน และจิตที่หมดความดิ้นรน หมดความปรุงแต่งนั่นเอง จะเป็นอิสระพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

ดังนั้น ก็ควรฝึกควบคุมกันไปคะ ทำสมณะให้เหมือนพักผ่อน ทำวิปัสสนาให้เป็นงานของจริง จะเอาแต่นอนแล้วไม่ทำงานก็ได้ ครั้นจะทำงานอย่างเดียวไม่พักเลยก็ไม่ไหว :)

ลองจัดพอร์ตของตัวเองให้สมดุล และเริ่มลงมือปฏิบัติกันดูนะคะ :)

การดำเนินตามรอยพระบาทของพระพุทธเจ้านั้น ไม่ยากเกินกว่ามนุษย์คนหนึ่งจะทำได้ แค่เริ่มศึกษาทำความเข้าใจ ทำตามทีละเล็กทีละน้อย วันต่อวัน เดือนต่อเดือน เผลอไปแป๊บเดียว ย้อนกลับมาอีกที่อาจจะรู้สึกต่างไปเป็นคนละคนแล้วก็ได้

น่าเสียดายที่ธรรมะนั้น ไม่มีอะไรเหมือนกองทุนรวม ที่เราแค่ไว้ใจให้ใครมาบริหารให้แทน แล้วเราก็แค่อรอกเก็บเกี่ยวผลตอบแทน อยากรได้ธรรมะของจริง ต้องลงมือศึกษาปฏิบัติ “ด้วยตนเอง” เท่านั้นนะคะ แม้พระพุทธเจ้าเอง ท่านก็ยังบอกว่า ตถาคตเป็นเพียง “ผู้บอกทาง” เท่านั้น

หลวงพ่อบราโมทย์ท่านบอกว่า “ถ้าเราภavana เป็น เราจะรู้เลยว่า ถ้าหากเราไม่มีโอกาสได้ภาวนา เราจะเสียโอกาสอย่างร้ายแรงที่สุดในชีวิต แต่ถ้าเราภาวนาไม่เป็นทั้งชาติ เราจะไม่รู้สึกร่างนี้หรอก... เราก็จะรู้สึกที่เราโอกาสได้อยู่แล้ว เพราะฉะนั้น มันเป็นการลงทุนให้ชีวิตตัวเองนะ ค่อย ๆ เรียนธรรมะไป ถ้าเข้าใจสิ่งที่หลวงพ่อบอก จิตใจเกิดสติขึ้นมา เกิดสมาธิ เกิดปัญญาขึ้นมา อีกหน่อยจะรู้เลยว่า ศาสนาพุทธนั้น มีประโยชน์มหาศาล”

ถ้าอยากร่ำรวยเงินทอง ก็ศึกษาเส้นทางของ “พ่อรวย” หรือ Rich Dad ตามอรรถาธิบาย แต่ถ้าอยากร่ำรวยทางใจ ก็ขอให้หมั่นรับพระพุทธเจ้าเป็นบรมครูเอก ฟังสิ่งที่ท่านสอน ทำตามในสิ่งที่ท่านชี้แนะ มีวินัยในสิ่งที่ท่านชี้ให้ดำเนิน แล้วเราจะมีแต่อริยทรัพย์มหาศาล ที่หาไม่ได้จากที่ใด ๆ ในโลกอย่างแท้จริงคะ...

สำหรับฉบับนี้ ขอเริ่มจากคอลัมน์ที่ห่างหายกันไปนานจนหลายคนคิดถึง กับเรื่อง **ภาวนาวันนี้เราได้อะไร** จากคอลัมน์ “ธรรมะปฏิบัติ” ค่ะ ปลีกตัวปฏิบัติธรรมก็แล้ว ตั้งใจตามรู้ตามดูกายใจก็แล้ว ทำไมเหมือนมันไม่ได้ผลสักที ตกลงภาวนาไปแล้วมันได้อะไรไหมนี่ *คุณ satima* เล่ามุมมองไว้อย่างน่าฟังทีเดียวค่ะ

ส่วนใครที่ติดใจนิยายจากปลายปากกาของ *คุณ mayrin* คอลัมน์ “นิยาย/เรื่องสั้น อิงธรรมะ” ตอนนี้เธอได้ส่งนิยายชุดเรื่อง **บัลลังก์หย้า**

มาเปิดตัวฉบับนี้เป็นตอนแรก (ตอนที่ ๑) แล้วนะคะ สนุกได้ธรรมได้อรรถรสเช่นเคย แต่ตอนแรกนี้เพิ่งน้ำจิ้มเท่านั้น ตอนต่อ ๆ ไปจะยิ่งเข้มข้นน่าติดตามขึ้นเรื่อย ๆ ค่ะ

สำหรับคอลัมน์ “ธรรมะจากคนสู้กิเลส” ใครที่ได้ติดตาม **จดหมายจากภูผาเหล็ก** ที่ *คุณชลนิล* ถ่ายทอดประสบการณ์เมื่อครั้งอยู่ในเพศบรรพชิตมาตั้งแต่ตอนแรก ฉบับนี้ จะเป็นจดหมายฉบับสุดท้ายแล้วนะคะ แต่แอบกระซิบนิดหนึ่งว่า ฉบับหน้ายังมีบทส่งท้ายอีกต่างหาก น่าติดตามอ่านมากไม่แพ้กันค่ะ

อย่าลืมเริ่มต้น “ลงทุน” ให้ตัวเองเสียแต่วันนี้นะคะ เริ่มต้นกันที่บรรทัดนี้เลย... มีสติระลึกภู่นั่งของกาย หรือความรู้สึกของใจกันอยู่หรือเปล่าคะ :)

ขอให้คุณผู้อ่านทุกท่านมีความสุขทางใจกันถ้วนหน้าทุกคนนะคะ สวัสดีค่ะ

กลางชล

สารบัญ ←



ถาม: อยากศึกษาว่าจะทำยังไงให้จิตสงบ ไม่อยากตีใจมาก เสียใจมาก
อยากให้อยู่ตรงกลาง จะต้องทำอย่างไร

อยากไม่ได้หรอก สิ่งทั้งหลายมันไม่ได้เป็นตามที่เราอยาก
สิ่งทั้งหลายมันเป็นไปเพราะมันมีเหตุ มันถึงจะเป็น ไม่ใช่เพราะอยากนะ
อย่างไฟมันจะไหม้ เราไปอยากให้ไม่ไหม้อะไรอย่างนี้ มันไม่ได้
สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุ
ทีนี้ทำอย่างไรเราจะ เป็นกลาง ถ้าเราอยากเป็นกลาง เราก็ต้องเห็นบ่อยๆ
สุข ทุกข์ ดี ชั่ว ทุกครั้งที่เกิดขึ้นมาล้วนแต่ของชั่วคราว
ทั้งดีใจ ทั้งเสียใจ ของชั่วคราว พอเห็นซ้ำๆ มากๆ เข้า
พอต่อไปใจเป็นกลาง มันรู้ว่าความสุขเกิดขึ้นนะ
ความสุขก็ชั่วคราว ก็เป็นกลาง ความทุกข์เกิดขึ้น เราเห็นบ่อยๆ
ความทุกข์ก็ชั่วคราว
ใจก็เป็นกลาง ไปดูบ่อยๆ

ถาม: เคยมากราบหลวงพ่อกแล้ว หลวงพ่อบอกว่ายังประคองอยู่
มาวันนี้ไม่แน่ใจว่ายังประคองอยู่อีกหรือเปล่า

ถ้าเราอยากรู้ว่าเราประคองหรือเปล่า ลองสังเกตได้ง่ายๆ
ลองนึกถึงตอนก่อนที่เราจะหัดภาวนา ก่อนเราปฏิบัติ
จิตใจของเราตอนเด็กๆ ใสๆ ซื่อๆ จิตใจอย่างนั้นดีที่สุดเลย วิเศษที่สุดเลย
จิตใจของเด็กๆ เป็นจิตใจที่เหมาะสมกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ
จิตใจของผู้ใหญ่เต็มไปด้วยขยะ เต็มไปด้วยข้อมูลล้นเกิน
อย่างฟังธรรมะก็ศึกษาเปรียบเทียบไปเรื่อยๆ แทนที่จะรู้กายรู้ใจอย่างที่มีมันเป็น

อย่างเด็กๆ มันถูกตา ถูกว่า มันโกรธ มันก็โกรธเลย
ของเราโกรธเราก็ต้องซ่อนไว้ ไซ้ไหม
อย่างคนมาว่าเรา เราโกรธ เราต้องซ่อน เราต้องยิ้มๆ ไว้ นี่ของเราดัดแปลงเยอะ
แต่ก็ไม่ไซ้หมายถึงว่าเราต้องไปตีกับเขานะ
นี่หลวงพ่อบอกว่า ในทางจิตใจ จิตใจของเด็กๆ มันใสๆ ซื่อๆ
ได้กระทบอารมณ์อย่างนี้ มันพอใจ มันก็ดีใจขึ้นมา เสียใจ มันก็เสียใจขึ้นมา
มันก็ดูไปอย่างซื่อๆ เด็กๆ เรียนรู้อะไรใหม่ๆ ได้เร็ว
ผู้ใหญ่ ยิ่งผู้ใหญ่มาก ยิ่งเรียนรู้อะไรใหม่ๆ ได้ยาก เพราะมีแต่ข้อมูลเดิม
สมัยพุทธกาลคนไม่เคยฟังธรรม ไม่มีข้อมูลเก่า พอฟังแล้ว บิ่ง บิ่ง บิ่ง
ของเราเรียนมาเยอะ ธรรมเนียมทำตามมาก ฟังแล้วแป้ก แป้ก แป้ก ไม่บิ่งนะ
ฟังแล้วแป้กอยู่นั่นแหละ ฟังแล้วก็คิด ฟังแล้วก็คิด
ทำไมหลวงพ่อบราโมทย์พูดอย่างนี้ หลวงพ่อนั่นว่าอย่างนี้ หลวงแม่ที่ว่าอย่างนี้
มีหลายสายพันธุ์ ยุ่งกันใหญ่ จริงๆ ธรรมะนะของง่าย
ใครๆ ไปเรียนธรรมะจากพระพุทธเจ้าแล้วถึงอุทานบอก
“แจ่มแจ่มนักพระเจ้าข้า เหมือนเปิดของคว่ำให้หงาย”
ง่าย คว่ำๆ อยู่ จับหงาย มันยากหรือ ไม่ยาก
ของเรามายุคนี้ “สับสนพระเจ้าข้า” นะ ถ้าไปเจอพระพุทธเจ้านะ
“สับสนพระเจ้าข้า ยากกว่าที่คิด” เอ้า ไปโน่นเสียอีก

ถาม: ปกติจะฝึกรู้สึกตัวครับ หลังจากรู้สึกตัวเสร็จปั๊บ มันจะมีอาการตามมา
คือ ตัวมันจะเกร็งๆ นิดหนึ่ง ไม่แน่ใจว่าเป็นเพราะอะไร

มันจิงใจ คือตอนที่เผลอไป เป็นอกุศล

ตอนที่รู้สึกตัวตรงนี้ ดีที่สุดเลย บางเฉียบเลยนะ เบบ่า ไม่มีอะไรเลย

ไม่มีอะไรตั้งอยู่ได้เลย

แต่ถัดจากนั้น เรากลับจะเผลออีก เราก็เลยไปจ้องไว้ ไปบังคับไว้ ไปควบคุม

ไปกำหนด ไปตั้ง ก็จะไม่แน่นๆ ขึ้นมา

ถาม: ถ้าอย่างนั้น ทำอย่างไรดีครับหลวงพ่อ

ทำไม่ได้ ให้รู้ตามที่เป็น

ไม่ใช่เข้าไปปฏิเสธสภาวะอันใดอันหนึ่ง อยากได้สภาวะอันใดอันหนึ่ง
สภาวะทั้งหลายนั้นเสมอภาคกันทั้งหมดเลย

เราก็ดูไปเพื่อให้เห็นความจริงว่า สภาวะทั้งหมดเกิดแล้วก็ดับไป

ดูเพื่อให้เห็นตรงนี้นะ ไม่ใช่ดูเพื่อให้รู้สึกตัวนะ

กระทั่งความรู้สึกตัวก็ไม่ใช่สิ่งที่จะเอา แต่ว่าเป็นสิ่งที่อาศัยเท่านั้นเอง

อาศัยรู้สึกตัวขึ้นมาเป็นเครื่องอาศัย จะได้รู้ว่าก่อนหน้านี้หลงไป แล้วก็รู้สึกขึ้นมา

เดี๋ยวก็หลงอีก รู้สึกอีก มากๆ ปัญญามันเกิด มันรู้เลย

จิตจะหลง หามมันไม่ได้ อยากรู้สึกตัว ส่งให้รู้สึกไม่ได้ รู้สึกแล้ว รักษาไม่ได้

พอรักษาไม่ได้ มันกลายเป็นเฟ่ง ถ้าคนทั่วๆ ไป ก็เผลอใหม่ เผลอครั้งใหม่

ถาม: ช่วงนี้รู้สึกฟุ้งซ่านมาก บางทีนั่งเรื่อยๆ แล้วก็คิดเรื่อยๆ
คิดไปนานๆ สักพัก มันถึงจะรู้ว่าคิดขึ้นมา

นานๆ ไม่ได้ ถ้าไหลแวนแล้วรู้ อย่างนี้ดีนะ

ต้องมีรูปแบบของการปฏิบัตินะ พุทโธไว้ก็ได้

พุทโธฯ ไปเรื่อยๆ นะ พุทโธแล้ว พอใจหนีไปจากพุทโธก็รู้ทัน

พุทโธไป พอใจสงบก็รู้ทัน พุทโธไปเรื่อยๆ พุทโธแล้วรู้ทันใจ

ไม่ใช่พุทโธให้เจิ่งนะ พุทโธแล้วรู้ทันใจที่เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ

ถาม: หลวงพ่อบอกว่าสติเกิดจากการจำสภาวะได้

จิตมันจำนะไม่ใช่เราจำ จิตมันจำสภาวะได้

ถาม: แล้วตอนแรกๆ นี่เราต้องช่วยจิตจำก่อนหรือเปล่าครับ

วิธีช่วยจิตให้จำก็คือ พาจิตไปดูสภาวะบ่อยๆ

ฉะนั้น เบื้องต้นนะ ทำกรรมฐานอันใดอันหนึ่งขึ้นมาก่อน
ที่เราคุ้นเคย ที่ทำแล้วสบายนะ

อย่างบางคนดูท้องฟองยุบแล้วสบายใจ ก็เอาท้องฟองยุบ
แต่ถ้าดูท้องฟองยุบแล้วเครียดๆ แข็งๆ ก็เปลี่ยนซะ ไม่เหมาะ

หาอารมณ์กรรมฐานอะไรที่อยู่แล้วสบายขึ้นมาอันหนึ่งก่อน

เช่น อยู่กับพุทโธก็ได้ อยู่กับลมหายใจก็ได้

อยู่กับการขยับมือแบบสายหลวงพ่อเทียนก็ได้

ดูท้องฟองยุบก็ได้นะ อะไรก็ได้ เสร็จแล้วเราก็ดูสภาวะ

แต่เดิมเราทำกรรมฐานอะไร เราชอบไปฟังให้หนึ่ง

เช่น รู้ลมหายใจ เราก็มองลม รู้ท้องฟองท้อง รู้มือเพ่งมือ อย่างนี้ไม่เอาเปลี่ยนใหม่

เรารู้อารมณ์นั้นไป แล้วใจของเราเป็นยังไง เราคอยรู้

เช่น เราดูท้องฟองยุบ แล้วใจเราแอบไปคิด แวบ เรารู้ทันว่าใจหนีไปคิดแล้ว

ดูท้องฟองยุบไปอีก ใจไปเพ่งไหลเข้าไปอยู่ที่ท้องแล้ว

เรารู้ทันว่าจิตเราไหลเข้าไปอยู่ในท้องแล้ว

ดูท้องฟองยุบไป จิตสงบก็รู้ จิตฟุ้งซ่านก็รู้ หัดรู้สภาวะนั่นเอง ต้องหัดรู้ นะ

ถาม: แล้วแบบนี้มันเหมือนกับเราบังคับให้รู้หรือเปล่าครับ

ไม่ใช่บังคับหรือก แต่ทำกรรมฐานขึ้นมาอันหนึ่งก่อน

แล้วมันผลอบ้าง มันเพ่งบ้าง มันเป็นอย่างไง คอยตามรู้เอา

ไม่ได้บังคับว่าห้ามผลอ ไม่ได้บังคับว่าอย่าเพ่ง

จิตผลอไปก็รู้ จิตไปเพ่งก็รู้ จิตเป็นสุขก็รู้ เป็นทุกข์ก็รู้

จิตโลภ จิตโกรธ จิตหลง จิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน จิตขี้เกียจ จิตสงสัย นั่งดูไป

สภาวะแต่ละอันๆ มันจะหมุนเวียนขึ้นมาในใจเราเรื่อยๆ เราก็มองนั่งเรียนรู้มันไป

คอยดูไปเรื่อยๆ ไม่เข้าไปแทรกแซง ทำหน้าที่เรียนรู้อย่างเดียว

เรียนรู้สภาวะไปเรื่อยๆ ถึงจุดหนึ่ง สติจะเกิดเอง

(จากเทศน์ที่สวนสันติธรรม วันอาทิตย์ที่ ๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๙ ช่วงที่ ๒)

ถาม: ขอความเมตตาหลวงพอช่วยอธิบายคำว่าทุกข์ในอริยสัจให้ฟังหน่อยค่ะ

ทุกข์ในอริยสัจไม่ใช่ทุกข์เวทนา

มีหลายคนเข้าใจผิดว่า ทุกข์ในอริยสัจ คือ ทุกข์เวทนา

คำว่า **ทุกข์ ในอริยสัจจริงๆ คือ** ภัยกับใจนี้ต่างหาก **คือตัวทุกข์**

แต่ว่ามันเป็นทุกข์ขึ้นมา เพราะอะไร

เพราะมันมี แล้วมันไม่มี มันเคยมี แล้วมันไม่มีได้

มันเคยเป็นอย่างนี้ แล้วมันไม่เป็นอย่างนี้ได้

อันนี้เรียกว่า “เห็นทุกข์ด้วยการเห็นอนิจจัง”

บางคนเห็นว่ากายนี้ใจนี้เป็นของถูกเสียดแทงอยู่ตลอดเวลา

“ทุกข์ขัง คือความเสียดแทง การบีบคั้น”

ไม่ใช่ทุกข์เวทนานะ ทุกข์ขังก็ไม่ใช่ทุกข์เวทนา

เราเห็นว่ากายนี้ใจนี้เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวดีตัววิเศษที่น่ายึดถือ

มันเป็นตัวทุกข์ เพราะว่ามันเป็นของที่ถูกรีบคั้นอยู่ตลอดเวลา

อย่างเรานั่งอยู่อย่างนี้ เดี่ยวก็เมื่อย เดี่ยวก็ปวด เดี่ยวหิว เดี่ยวกระหาย

เดี๋ยวหนาว เดี่ยวร้อน เดี่ยวต้องการขับถ่าย เดี่ยวต้องการนอน

ร่างกายนี้ถูกรีบคั้นเสียดแทงอยู่ตลอดเวลา

อย่างนี้เรียกว่า เห็นทุกข์ “เห็นทุกข์ขัง”

หรือจิตใจนี้ เราเห็นเลย จิตใจเราถูกรีบคั้นด้วยอะไร ด้วยตัวตัณหาตลอดเวลา

ไม่มีใครมาบีบคั้นจิตใจเรานะ นอกจากตัณหา ตัณหามันบีบคั้น

มันบีบให้เราอยากดู ก็ต้องวิ่งไปดู เกิดภาระคือการดูขิ้น คือการสร้างภาพ

มันอยากฟัง ก็วิ่งไปฟัง อยากได้กลิ่น ก็วิ่งไปดม อยากได้รส ก็วิ่งไปชิมรส

อยากกระทบสัมผัส ก็วิ่งไป อยากคิด อยากนึก อยากปรุง อยากแต่ง ก็มีแต่วิ่งไป

จิตใจนี้ถูกความอยากถูกตัณหาบีบคั้นตลอดเวลา ถูกเสียดแทงตลอดเวลา

ถ้าเห็นอย่างนี้ก็เหมือนเห็นทุกข์ “เห็นทุกข์ขัง”

หรือร่างกายเป็นอนัตตานะ

ร่างกายเป็นสิ่งที่เราบังคับไม่ได้ เป็นสิ่งที่เรายืมโลกมาใช้ชั่วคราว

แท้จริงแล้วเป็นแค่วัตถุ เป็นแค่ก้อนธาตุ มีธาตุไหลเข้า มีธาตุไหลออก ตลอดเวลา ไม่ใช่ตัวตนอะไรที่แท้จริง นี่เรียกว่าเห็นกายเป็นอนัตตา เห็นจิตเป็นอนัตตา

จิตไม่มีรูปร่างเห็นมัย จะมาดูว่าเป็นธาตุ ๔ ประกอบกันอะไรนั้นก็ดูไม่ได้ เวลาเราดูจิตเป็นอนัตตา เราจะเห็นการบังคับไม่ได้ของมัน ไม่อยู่ในอำนาจ เป็นอนัตตาโดยนัยแห่งความไม่อยู่ในอำนาจบังคับ

จิตนี้เดี๋ยวก็ดี เดียวก็ร้าย เดียวก็สุข เดียวก็ทุกข์ เลือกไม่ได้ บังคับไม่ได้ จิตนี้เดี๋ยวก็เกิดที่ตา เดียวก็เกิดที่หู เกิดที่จมูก ที่ลิ้น ที่กาย ที่ใจ เลือกไม่ได้ บังคับไม่ได้ นี่เห็นอย่างนี้มากๆ นะ ก็เลยเห็นว่า กายเป็นไตรลักษณ์ ใจเป็นไตรลักษณ์

มันเป็นทุกข์ เพียงเห็นไตรลักษณ์มุมใดมุมหนึ่ง

ก็คือเห็นความจริงของกายของใจ คือเป็นทุกข์นั่นเอง

ตัวกายตัวใจนี้แหละเป็นตัวทุกข์

พอเห็นแจ่มแจ้งอย่างนี้แล้วนะ จิตจะสลัดคืนกายคืนใจให้โลก

ไม่เอาแล้วก้อนทุกข์ ไม่ใช่ของดีของวิเศษ ไม่เอา คืนไป

เพราะฉะนั้น ถ้าเราภาวนาแต่เราไม่ได้มุ่งมารู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง จนเห็นว่ามันเป็นก้อนทุกข์ล้วนๆ

การภาวนานั้น ก็ไม่เป็นไปเพื่อการปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจได้

เช่น เราภาวนา จิตใจเราไม่สงบ ภาวนาให้มันสงบ ไม่ปล่อยวางหรอก

เพราะรู้สึกรู้ว่าเรายังบังคับได้ เป็นตัวเป็นตนของเรา มีความสุขได้ ไม่ใช่มีความสุขทุกข์

หรือภาวนา จิตฟุ้งซ่านทำให้สงบ จิตไม่ตีทำให้ตี จิตไม่สุขทำให้สุข

นี่เป็นเรื่องของสมถกรรมฐาน ฉะนั้น สมถกรรมฐานไม่ทำให้เบื่อโลกนะ

สมถกรรมฐานทำให้จิตใจพัวพันกับโลกมากขึ้นๆ

แต่เป็นโลกที่ละเอียด โลกที่ประณีตยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ

เช่น จิตใจในภูมิของเทวดา ภูมิของพรหม เป็นลำดับๆ ไป

มีแต่วิปัสสนากรรมฐานนี่แหละ รู้กายรู้ใจจนมันอดทนระอาใจในกายกับใจนี้

เรียกว่าอดทนระอาใจต่อโลก

คำว่าโลก ในความหมายทางศาสนาพุทธ ไม่ใช่โลกทางภูมิศาสตร์
นี่ “โล - กะ” โลกตัวนี้นะ หมายถึงกายกับใจนี้เอง รูปกับนาม
ฉะนั้น เรา รู้กาย รู้ใจแจ่มแจ้ง
ทำสติปัญญา รู้กาย เวทนา จิต ธรรม ก็คือกายกับใจนี้เอง
พอรู้แจ่มแจ้งแล้วท่านบอกว่า “ถอนความยินดียินร้ายในโลกเสียได้”

(จากเทศน์ที่สวนสันติธรรม วันจันทร์ที่ ๓๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๙ ช่วงที่ ๑)

ถาม: ปกติจะมาราบหลวงพ่อดือนละครั้ง กรณีที่ต้องห่างครูบาอาจารย์ไป
เป็นปีๆ มีความกังวลว่า จะทำอะไรให้เรามีพลังในการปฏิบัติต่อไปครับ

อันแรกเลยนะ รักษาศีลให้มั่นคงไว้ รักษาศีล ๕ วัณนะ

อันที่สอง รักษาข้อวัตรปฏิบัติของเราไว้

แต่ละวันนี้ ไหว้พระ สวดมนต์ ทำสมาธิ เดินจงกรม อะไรนี้ รักษาไว้

ถ้าไม่รักษาแล้วมันจะอ่อนแอลงไปเรื่อยๆ นะ

อันที่สาม คอยตามรู้กาย รู้ใจเรื่อยๆ

ครูอยู่กับตัวเราแล้วนะ คือกายและใจของเรานี่เอง

มองครูป้อยๆ เท่านั้นแหละ เดี่ยวครูสอนเองแหละ

ไปอยู่เมืองไทย หรืออยู่เมืองนอก หรือไปอยู่ปรโลก ก็มีกายมีใจเหมือนกันนะ

ไปไหนครูก็ไปด้วย อย่าคิดว่าหลวงพ่อกับครู

กายกับใจเราถึงจะสอนธรรมะเราได้ หลวงพ่อกับครูเป็นคนบอกทางให้เท่านั้นเอง

บอกให้แล้วเราก็ไปดู ครูเราอยู่ที่นี้ อยู่ที่กายนี้ อยู่ที่ใจเรา

ดูไป เขาสอนไตรลักษณ์เหมือนกันหมดเลย

บางคนหน้าตาดี ครูบางคน เช่น พวกกิเลสทั้งหลาย

บางคนหน้าตาดี เช่น พวกกุศลทั้งหลาย ก็ล้วนแต่สอนธรรมะเราเท่าๆ กันด้วย

นี่เราเรียนรู้ลงไป ทุกสิ่งทุกอย่างมีแต่เกิดแล้วดับ

เพราะฉะนั้น รักษาศีลไว้ รักษาข้อวัตรไว้นะ อย่าลืมเนื้อสืมตัวมากนัก
คอยแบ่งเวลาชำเลื่องดูใจเป็นระยะๆ ไป ไม่เสื่อมถอยหรอก

(จากเทศน์ที่สวนสันติธรรม วันจันทร์ที่ ๓๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๙ ช่วงที่ ๒)

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

สารบัญ ↩



เห็นกายโดยความเป็นธาตุ ชั้นที่ห้าของการฝึกมีสติอยู่กับกาย

การฝึกเห็นกายโดยความเป็นของสกปรกนั้น ช่วยถ้ายถอนจิตออกจากความยึดติด ถือมันในกาย ทำให้เราเห็นกายเป็นอื่นก็จริง แต่ตัวความรังเกียจเองยังมีใช้ความรู้แจ้งแห่งตลอด เรายังกำจัดความหลงผิดเกี่ยวกับกายได้ไม่หมด เมื่อไม่หมดก็ต้องฝึกเพื่อกำจัดต่อไปให้หมด

ความหลงผิดเกี่ยวกับกายอย่างไรอีก? ขอให้ดูจากที่ยังอาจมีความรู้สึกว่าคุณภาพสกปรกนั้นคือ ‘ตัวเรา’ อยู่ ซึ่งนั่นก็แปลว่าเรายังมองว่ากายเป็นตัวแทนของเรา เมื่อกายสกปรกตัวเราก็สกปรกไปด้วย ทำนองเดียวกับเมื่อครั้งยังไม่ฝึกเห็นตามจริงว่ากายสกปรก ก็หลงนึกว่าตัวเราสะอาด ตัวเราสง่างามเหนือสัตว์อื่น พุดง่ายๆว่ามองกายเป็นอย่างไร ก็รู้สึกว่าคุณภาพเป็นอย่างนั้นไปเสียหมด

ในขั้นนี้เราจะฝึกมีสติอยู่กับกายโดยเห็นสักแต่ว่าเป็นธาตุ เห็นให้ซึ่งถึงความจริงว่าธาตุไม่ใช่บุคคล ไม่มีความเป็นบุคคลอยู่ในธาตุ ทำนองเดียวกับที่เราไม่เคยรู้สึกว่าคุณภาพดิน ฝืนน้ำ กองไฟ และสายลมรอบบ้าน เป็นบุคคล เป็นหญิงชาย เป็นตัวเรา เป็นตัวเขา หรือเป็นใครทั้งนั้น

ก่อนเริ่มปฏิบัติเราต้องทำความเข้าใจว่ากายสักแต่เป็นการประชุมของธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ธาตุหยาบเหล่านี้มาประชุมกันชั่วคราวเป็นรูปหลอกตา แต่ละธาตุมีสภาวะของตนเองต่างไปจากธาตุอื่น จำแนกเป็นข้อๆได้ดังนี้

๑) ธาตุดิน

มีสภาวะแข็ง เป็นของหยาบ ส่วนของกายที่เข้าข่ายธาตุดิน ได้แก่ ฝ่ามือ ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ไชกระดูก ไขมันสมอง ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด

ใส่ใหญ่ ใส่เล็ก อูจจาอะ หรือของแข็งหยาบใดๆอันเกี่ยวกับกาย เช่น คำข้าวที่กำลัง เคี้ยวกลืน ก็จัดเป็นธาตุดินเช่นกัน

๒) ธาตุน้ำ

มีสภาวะเอิบอาบ เปลี่ยนรูปได้ตามแต่จะถูกบรรจุเข้าไปที่ไหน ส่วนของกายที่ เข้าข่ายธาตุน้ำ ได้แก่ เสลด น้ำลาย น้ำเหงื่อ น้ำตา น้ำปัสสาวะ น้ำมูก น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง ดี มันชั้น เพลวมันเหลว ไขข้อ หรือของเอิบอาบใดๆอันเกี่ยวกับ กาย เช่น น้ำที่กำลังล่องผ่านลำคอ ก็จัดเป็นธาตุน้ำเช่นกัน

๓) ธาตุไฟ

มีสภาวะร้อน แผ่ไปในธาตุอื่นๆแล้วมีผลให้อุณหภูมิสูงขึ้นได้ ส่วนของกายที่ เข้าข่ายธาตุไฟ ได้แก่ ไออุ่นอันแสดงถึงการมีชีวิต ไอร้อนที่ยังกายให้กระวนกระวาย ไอร้อนที่ยังกายให้ทรุดโทรม และไอร้อนที่เผาอาหารให้ย่อยไป หรือของร้อนใดๆ อันเกี่ยวกับกาย เช่น ไอร้อนจากแสงแดดที่ทำให้เนื้อตัวอุ่นขึ้น ก็จัดเป็นธาตุไฟเช่น กัน

๔) ธาตุลม

มีสภาวะพัดไหวไปมา เคลื่อนจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งไม่แน่นอน ส่วนของ กายที่เข้าข่ายธาตุลม ได้แก่ ลมหายใจ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมแล่นไปตามอวัยวะ น้อยใหญ่ ลมพัดขึ้น ลมพัดลง หรือของพัดไหวใดๆอันเกี่ยวกับกาย เช่น ลมที่เป่า ออกจากปาก ก็จัดเป็นธาตุลมเช่นกัน

เมื่อทำความเข้าใจและแยกแยะส่วนต่างๆของกายโดยความเป็นธาตุทั้งสี่กันแล้ว ขึ้นต่อมาก็คือการ ‘เห็น’ บรรดาธาตุเหล่านั้นด้วยใจ เพื่อความรู้ชัดว่าจะจะเป็นธาตุใน กายหรือนอกกายก็เหมือนกัน ใจจะบอกตัวเองถูกว่านั่นไม่ใช่เรา ไม่มีเราอยู่ในธาตุ เหล่านั้น

ขอให้คำนึงถึงความจริงว่ากายนี้มีความเป็นที่ประชุมของธาตุทั้ง ๔ อยู่แล้ว ฉะนั้นเมื่อใดที่มีสติเห็นกาย เมื่อนั้นก็คือโอกาสแห่งการเห็นธาตุ ๔ ได้หมด อิงอาศัยจากขั้นก่อนๆ หน้าที่ได้ เพราะล้วนมีกายเป็นที่ตั้งของสติทั้งสิ้น เช่น

๑) ขณะรู้ลมหายใจ

เมื่อรู้ลมหายใจอย่างต่อเนื่องเป็นอัตโนมัติ ให้พิจารณาว่าใจเราตั้งมั่นไม่มีความหวั่นไหว เป็นฝ่ายรู้ ส่วนลมหายใจที่เข้ามาและออกไป มีลักษณะพัดไหวไม่ต่างจากสายลมภายนอก ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ใคร เท่านั้นก็ได้ชื่อว่าเห็นกายโดยความเป็นธาตุลมแล้ว

๒) ขณะรู้ิริยาบถ

เมื่อรู้ิริยาบถอย่างคงเส้นคงวา ให้พิจารณาว่าใจเป็นของโปร่ง เป็นฝ่ายรู้ ส่วนกายเป็นของทึบ เป็นฝ่ายถูกรู้ เคাঁโครงสร้างของกายที่เรารู้สึกอยู่ นับแต่หัว ตัว แขนขา ล้วนคงรูปอยู่ได้ด้วยความเป็นของแข็ง ของแข็งไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ใคร เมื่อรู้ที่อยู่เห็นอยู่ด้วยจิตอันตั้งมั่น ไม่รู้สึกว่ามีบุคคลอยู่ในโครงร่าง เท่านั้นก็ได้ชื่อว่าเห็นกายโดยความเป็นธาตุดินแล้ว ไม่จำเป็นต้องจินตนาการให้เกินเลยกว่าที่กำลังรู้สึกอยู่จริงๆ

๓) ขณะรู้ความเคลื่อนไหวต่างๆ

เมื่อรู้ความเคลื่อนไหวปลีกย่อยที่เกิดขึ้นในอิริยาบถใหญ่ในปัจจุบัน ก็ฝึกสังเกตว่าความเคลื่อนไหวนั้นๆแสดงธาตุอะไรให้เราได้บ้าง เช่น การเหยียดและการงอทำให้เรารู้สึกถึงการยืดหดของกล้ามเนื้อ ตรงนั้นคือส่วนของธาตุดิน การกลืนน้ำลายหรือการกะพริบตาทำให้เรารู้สึกถึงความลื่นของน้ำ ตรงนั้นคือส่วนของธาตุน้ำ ความตรากตรำขานคามีผลให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นทำให้เรารู้สึกถึงความร้อนภายใน ตรงนั้นคือส่วนของธาตุไฟ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ใคร ผู้ที่ฝึกรู้สึกตัวมาอย่างดี จะเห็นธาตุได้เสมอ

๔) ขณะเห็นกายโดยความเป็นของสกปรก

เมื่อเห็นกายโดยความเป็นของสกปรก โดยเฉพาะในขั้นที่จิตตั้งมั่นอย่างใหญ่ สามารถเห็นอวัยวะภายในได้ดูชำแหละดู ทั้งกระดูก ก้อนเนื้อ และน้ำเลือดน้ำหนอง ที่ส่งกลิ่นคาวอยู่ เมื่อดูด้วยใจที่วางเฉยเหมือนเป็นของอื่น เศษเลือดเศษเนื้อในนิมิตนั้นจะเห็นไม่ต่างอะไรกับเนื้อสดที่เขาวางขายตามตลาดสด ไม่เห็นมีความเป็นบุคคลหรือตัวตนอยู่ในเลือดเนื้อเลยสักชิ้น ความเห็นด้วยใจที่นิ่ง วาง สว่างนี้เอง คือภาวะขั้นสูงของการรู้กายว่าสักแต่เป็นธาตุ

ขอให้ระลึกเสมอว่าการเห็นกายสักแต่เป็นธาตุจริงๆนั้น ต้องอาศัย 'ใจเห็น' ขณะที่มีความรู้สึกตัวตามปกติ ไม่ใช่หลับฝันเห็นเป็นตัวอย่างอะไรแปลกประหลาด เพราะที่ตั้งของอุปาทานคือกายนี้อันคงรูปรยามัตถ์ ไม่ใช่กายอันปรากฏอยู่ในฝันยามหลับชั่วคราว

การเห็นกายโดยความเป็นธาตุแต่ละครั้ง จะสะสมความรู้สึกเห็นห่างและวางเฉยในกาย จิตอยู่ส่วนจิต กายอยู่ส่วนกาย ความรู้สึกของเราจะไม่อยากเอากาย ไม่ต้องการเป็นพวกเดียวกับกาย โปร่งเบาเป็นอิสระ แม้กายกำลังนั้นก็เหมือนจิตไม่นั่งอยู่กับกาย แต่แยกเป็นต่างหากออกมารู้ออกมาดูว่าธาตุ ๔ นั่งอยู่ และนั่นก็คือความพร้อมจะสละความหลงผิดติดยึดกายให้เด็ดขาดในขั้นสุดท้ายต่อไป

เห็นกายโดยความเป็นของสูญ

ขั้นสุดท้ายของการฝึกมีสติอยู่กับกาย

การฝึกเห็นกายโดยความเป็นธาตุนั้น ละความรู้สึกว่ามีตัวตนอยู่ในกายได้ก็จริง แต่เรายังอาจหลงเข้าใจผิดอยู่ว่าเหล่าธาตุมีความตั้งมั่น ทั้งนี้ก็เพราะโดยธรรมชาติของดิน น้ำ ไฟ ลม นั้น รวมกันคงรูปอยู่ได้ และคุมไว้ในสภาพน่าจดจำว่าเป็นมนุษย์คนหนึ่ง เกือบร้อยปี ยาวนานพอจะหลอกให้เราหลงนึกว่ากายมีความตั้งมั่นได้ ฉะนั้นแม้ไม่รู้สึกถึงความมีบุคคลในกายแล้ว จิตก็อาจเผลอหลงไปยึดกายเป็นหลักที่พึ่งได้อยู่

เพื่อให้จิตเลิกละกายให้ถึงที่สุด ขั้นสุดท้ายของการฝึกมีสติอยู่กับกายจึงควรเห็นกายโดยความเป็นของสูญ ไม่ต่างอะไรกับฟองสบู่ที่พร้อมแตกออก พอรู้ซึ่งว่าที่แท้กายนี้ต้องดับไปเป็นธรรมดา ความรู้สึกที่ว่ากายนี้เป็นหลักที่พึ่งที่มั่นคงก็ย่อมดับลงสนิทเช่นกัน

เพื่อทราบชัดว่ากายเป็นของสูญ ก่อนอื่นเราต้องทำความเข้าใจผ่านความจริงที่เห็นด้วยตาเปล่า นั่นคือคนเราต้องตาย เกิดเท่าไรตายเท่านั้น ความรู้ที่นำเสนอเกี่ยวกับธรรมชาติของการตายก็คือร่างกายจะกลายเป็นซากศพ หากไม่มีการขัดขวางกระบวนการทางธรรมชาติด้วยวิธีผิดๆ กันศพเน่า ศพจะต้องเน่าเปื่อยผุพังในไม่ช้า

การใช้ตาเปล่ามองศพของจริงในระยะต่างๆ ตั้งแต่สภาพคล้ายคนนอนหลับ ธรรมดา แล้วเริ่มที่อเพราะการแข็งตัวของกล้ามเนื้อชนิดไม่อาจกลับยืดหยุ่นได้อีก ไปจนกระทั่งน้ำเลือดน้ำหนองไหลเยิ้ม แล้วจบลงด้วยการเปื่อยป่นผุพังไปไม่เหลือ แม้แต่โครงกระดูก นับว่าเป็นเครื่องกระตุ้นความรู้และเห็นยวณานาจิตให้เกิดนิมิตเทียบเคียงเข้ามาในกายตนได้อย่างรวดเร็ว หากมีโอกาสดูศพสภาพต่างๆ ได้จึงควรดู แต่หากยังรู้สึกสยดสยองเกินจะรับ ก็อาจฝึกมีสติอยู่กับกายจนจิตเห็นทะลุทะลวงเข้าไปเห็นสิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ใต้ผิวหนังเสียก่อน แล้วจะไม่ต้องอาศัยความใจถึงในการฝึกขั้นสุดท้ายอีกต่อไป

นักเจริญสติที่มีความรู้สึกตัวดีนั้น เพียงการสดับรับรู้ว่าความจริงสุดท้ายของกาย เป็นอย่างไร ก็เพียงพอที่จะเหนี่ยวนำให้จิตเห็นจริงตามนั้นแล้ว โดยไม่จำเป็นต้อง เค้นนึกให้เหนียวแต่อย่างใด ผู้ฝึกย่อมทราบว่าการเน่าเปื่อยผุพังไม่ได้เกิดขึ้นจริงกับกายหยาบ สิ่งที่เป็นเพียงการแสดงของ ‘กายละเอียด’ หรือนิมิต เหนือจริงซึ่งบันดาลขึ้นด้วยอำนาจทางใจ **หน้าที่สำคัญของนิมิตคือแสดง ‘ความจริงขั้นสูงสุด’ เกี่ยวกับกายให้เราประจักษ์และคลายความถือมั่นเสียได้**

ความจริงขั้นสูงสุดของกายที่เรียกกันว่า ‘กระบวนการเน่า’ มี ๙ ประการดังนี้

๑) กายนี้จะต้องเป็นศพพองมีน้ำเหลืองไหลเป็นธรรมดา

พอขาดลมหายใจและไออุ่น เชื้อโรคในร่างกายที่มีอยู่มากก็จะทำปฏิกิริยากับ เนื้อเยื่อจนเกิดก๊าซขึ้นมา ทำให้เนื้อหนังขึ้นสีเขียวภายในหนึ่งวัน โดยมากเริ่มจาก ท้องน้อยด้านขวา ก่อน แล้วอืดพองทั้งตัวเมื่อก๊าซลามไปทั่วร่าง จากนั้นแรงดันของ ก๊าซจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ภายในสามวันจะดันล้นออกมาจุกปาก และดันลูกนัยน์ตาให้ ทะลักออกมานอกเบ้า แฉมด้วยกลิ่นเหม็นเน่ารุนแรงเกินทน

นอกจากนั้น การยุติชีวิตจะทำให้การไหลเวียนของเลือดยุติตาม น้ำเหลืองจะ ค่อยๆซึมจากเส้นเลือดออกมาขังอยู่ตามช่องโพรงต่างๆ เช่น ช่องอกและช่องท้อง และล้นออกมาทางปาก ทางจมูก ฉะนั้นไม่ว่าจะเป็นศพของสาวสวยหรือหนุ่มหล่อ ปานใด ก็จะนำเกลียดน่ากลัว ไม่ชวนให้อยากแตะแหม้ด้วยเท้า

ประสบการณ์ครั้งแรกมักเกิดขึ้นเมื่อนอนเจริญสติ ระลึกถึงกายโดยความเป็น ของเน่าเปื่อยแล้วกลับไป เกิดนิมิตฝัน รู้สึกคล้ายนอนตามปกติแล้วกลายเป็นศพ กะทันหัน มีน้ำเหลืองไหล ร่างบวมเป่งขึ้นเรื่อยๆ ส่งกลิ่นคละคลุ้ง ถ้าไม่เตรียมใจ วางเฉยไว้ก่อนหลังก็อาจตกใจตื่นด้วยความหวาดผวา แต่หากฝึกเตรียมว่าเจอเมื่อไร เฉยเมื่อนั้น ก็อาจประคองจิตให้ดูไปเรื่อยๆได้

การฝึกที่นับว่าได้ผลจริงๆต้องทำได้เป็นปกติแม้ล้มตาดันอยู่ เพราะจิตเป็นสมาธิ มั่นคงดีแล้ว เพียงระลึกถึงกายอันปรากฏตามปกติอย่างนี้ พอนึกถึงคราบโคลที่เกาะ เนื้อหนังภายนอก นึกออกว่าภายใต้ผิวหนังมีน้ำเลือดน้ำเหลืองบรรจุอยู่ จากนั้นเพียง

ระลึกว่าร่างนี้ต้องเนาเปื่อยเมื่อขาดลมหายใจและไออุ่น ทันใดก็อาจรู้สึกราวกับเกิด แผลพุพองขึ้นทั่วตัว น้ำเลือดน้ำเหลืองไหลเยิ้มออกมาจากแผลเดี๋ยวนั้น โดยไม่มีึกหวาดกลัวแม้แต่น้อย ตรงข้ามกลับจะสนุกด้วยซ้ำ

เพียงนิมิตในข้อแรกนี้ปรากฏได้ นิมิตข้ออื่นๆก็จะตามมาเองโดยไม่ต้องจงใจกำหนด เนื่องจากนิมิตถูกสร้างขึ้นจากญาณหยั่งรู้ความจริงเกี่ยวกับการเนาเปื่อยของกาย กระบวนการเนาเปื่อยที่หลื่อยอมแสดงตัวออกมาเอง ขอให้เข้าใจว่าถ้าจิตไม่ใหญ่ ไม่สว่างตั้งมั่นมากพอ ยังต้องเค้นนึกอยู่ ก็จะเป็นเพียงจินตนาการ ไม่จัดเป็นความหยั่งรู้ตามลำดับแต่อย่างใด

๒) ศพนี้จะต้องถูกสัตว์กัดแทะเป็นธรรมดา

เมื่อตายกลายเป็นศพก็ย่อมส่งกลิ่นแบบศพ แม้คนธรรมดายังรับกลิ่นไม่ได้ แต่สัตว์เช่นแมลงวันรับได้ และจะตามกลิ่นความมาถึงศพภายในเวลาไม่เกินหนึ่งชั่วโมง ตัวเมียจะวางไข่ไว้ในส่วนที่ชื้นเช่นจมูก ลูกนัยน์ตา ช่องปาก หรือตามบาดแผล หลังจากนั้น ๑๒ ชั่วโมงจะมีตัวหนอนฟักออกจากไข่ กลายเป็นดักแด้ แล้วแปรสภาพเป็นฝูงแมลงวันยั้วเยี้ยอีกที ยิ่งถ้าวางไว้กลางทุ่งโล่ง ก็เห็นแร้งกาหามาตมารุมทิ้งตุจงานเลี้ยงมีมือใหญ่ไม่จำกัดแขก

๓) ศพนี้จะเหลือเพียงโครงกระดูกผุกด้วยเส้นเอ็นฉาบเลือดเนื้อเป็นธรรมดา

เมื่อถูกสัตว์แทะกิน เนื้อหนังขาดแหง กายก็ย่อมเผยให้เห็นแก่นของกายคือโครงกระดูก ซึ่งเบื้องต้นจะยังมีทั้งเลือดและเนื้อหนังติดอยู่บางส่วน นอกจากนั้นยังมีเส้นเอ็นร้อยรัด ยึดโครงกระดูกให้รวมอยู่ด้วยกันไม่ไปไหนด้วย

๔) ศพนี้จะเหลือเพียงโครงกระดูกผุกด้วยเส้นเอ็นฉาบเลือดเป็นธรรมดา

เนื้อเป็นสิ่งที่จะสูญหายไปก่อน แต่อาจยังเกรอะกรังด้วยคราบเลือดเปื้อนกระดูก และมีเส้นเอ็นผูกยึดอยู่

๕) ศพนี้จะเหลือเพียงโครงกระดูกผุกด้วยเส้นเอ็นเป็นธรรมดา

เลือดจะหายไป แต่โครงกระดูกยังคงเป็นรูปได้เพราะมีเส้นเอ็นยึดอยู่

๖) โครงกระดูกนี้จะกระจัดกระจายเป็นธรรมดา

เส้นเอ็นเป็นสิ่งที่หมดสภาพก่อนกระดูก เมื่อขาดเส้นเอ็นร้อยรัดแล้ว ความจริงที่ว่ากระดูกแต่ละท่อนต้องแยกย้ายกันไปคนละทิศคนละทางจึงปรากฏให้ดู

๗) โครงกระดูกนี้จะมีสีชาวดูจลี้สังข์เป็นธรรมดา

เมื่อไม่เหลือแม่เส้นเอ็น ก็ยอมปรากฏเพียงสีขาวโพลนของกระดูกชัด ไม่ต่างจากเปลือกหอยทะเลกาบเดี่ยว

๘) โครงกระดูกนี้จะกองเรียงรายมีอายุได้เกินปีเป็นธรรมดา

กระดูกที่ถูกวางตากอากาศไว้ ไม่ถูกดินโคลนทับถมจนแร่ธาตุซึมเข้าไปอุดโพรง จะยังคงสภาพเป็นกระดูกอยู่เกินปีได้ไม่นาน ก็เริ่มเข้าสู่ภาวะผุพัง

๙) โครงกระดูกนี้จะผุพังปนเป็นผงแหลกละเอียดเป็นธรรมดา

ถึงขั้นนี้จะไม่เหลือแม่โครงรูปกระดูก สักแต่ว่ากลายเป็นผงอะไรกองหนึ่ง

ในทางปฏิบัติ บางคนนั่งหลับตามีสติอยู่กับกายจนเกิดสมาธิอย่างใหญ่ พอกำหนดจุดใดจุดหนึ่งเช่นนิ้วหนึ่ง ก็อาจเห็นหนังลอกออกเป็นชั้นๆ เห็นโครงกระดูกตั้งอยู่ แล้วถล่มล้มครืนกลายเป็นผง เหลือเพียงจิตผู้สังเกตการณ์สว่างจ้าเด่นดวงอยู่ ปราศจากรูปนิมิตและความอาลัยไยดีในกาย แล้วครู่หนึ่งโครงกระดูกจึงค่อยกลับมารวมกัน เลือดเนื้อค่อยหนาขึ้น กระทั่งสุดท้ายปรากฏรูปหลอกว่าเป็นมนุษย์ดังเดิม อย่างนี้ก็จัดว่าเป็นความสำเร็จในการเห็นกายเป็นของสูญเช่นกัน

สาระคือเมื่อเห็นได้เป็นปกติ ไม่ต้องคิด ไม่ต้องจินตนาการ แม้กายยังคงตั้งอยู่ให้จับต้องได้ ก็ไม่อาจหลอกจิตอีกต่อไปว่าสิ่งนี้ตั้งมั่น มีแต่จะรู้สึกอยู่ตลอดว่ากายนี้เป็นของว่าง กายนี้เป็นของเปล่า กายนี้เป็นของสูญ เช่นเดียวกันกับกายของทุกคนบนโลกนั่นเอง

สาธุ 

ไดอารี่หมอดูหน้าที่ ๒๙

โดย หมอพีร์

ในช่วงแรก ๆ ที่รับดูหมอดู พีร์เครียดเรื่องการจัดคิวมาก ๆ เพราะไม่สามารถรับคิวเองได้ ทำให้คิวมีปัญหาต่าง ๆ มากมาย เช่น ปัญหานัดคิวไว้แล้วลูกค้ามาไม่ได้ หรือเบอร์โทรสำหรับติดต่อกลับติดต่อไม่ได้ เลยได้ดูวงซ้ำ เครียดไปหลายเดือนเหมือนกัน ว่าทำไมไม่ลงตัวนะ

เราคิดว่าลูกค้าต้องมาตามนัด แต่ถึงเวลามีอุบัติเหตุกลางคัน ทำให้มาไม่ได้ก็มี หรือบางคนที่ช้อมาไม่ได้นัดไว้ล่วงหน้า แต่พอดีมีลูกค้ายกเลิกสามคิวติดกัน คิวว่างเลยได้ดูเฉยเลย

ลึมนึกไปว่าเราไม่สามารถบังคับทุกสิ่งทุกอย่างให้ได้ตั้งใจเรามากขนาดนั้น พอเจอเหตุการณ์เรื่องราวต่าง ๆ ก็ทำให้เห็นว่า ถึงแม้เราจะพยายามจัดคิวให้ดีแค่ไหน ยังไงชีวิตเราต้องอยู่ภายใต้อำนาจของกรรมของแต่ละคนเท่านั้น พอคิดได้อย่างนี้ ก็ทำให้หายเครียดได้ หันมาตั้งใจทำในสิ่งที่สามารถดูแลจัดการ ให้ดีเท่าที่จะดีได้ หลังจากนั้นอะไรที่เหนือการควบคุมดูแลที่สุดแล้วแต่กรรมจะจัดสรร

ลูกค้าหลายท่านที่สงสัยนะคะ ว่าพยายามโทรนัดดูหมอดูแล้ว จองคิวก็แล้ว ทำไมถึงไม่ได้ดูสักที แต่บางครั้งบางท่านนัดแค่ครั้งเดียวได้คิวว่างพอดี

วันนี้มีตัวอย่างของลูกค้าหลายคนมากที่มีปัญหาเรื่องคิวดูดวงมาเล่าให้ฟังสนุก ๆ ค่ะว่าเป็นยังไง

ตัวอย่างที่หนึ่ง

ลูกค้าหลายคนอยากดูหมอดูมาก ๆ เพราะกำลังมีปัญหาชีวิต เจอกับความทุกข์ สารพัดเรื่องราวรุนแรง เลยต้องการที่จะดูดวงด่วน แต่พอโทรมาจองดู ปรากฏว่าคิวยาวมาก

เวลาผ่านไปสองเดือนกว่าจะได้ดู พี่เขาบอกว่าหายทุกซี่ไปแล้ว แต่ก็ตัดสินใจมาดู ทั้งที่ที่แรกว่าจะไม่เอาคิวแล้วเพราะอยากดูตอนที่ทุกซี่ใจมากกว่า ดูไปแล้วพี่เค้าก็ไม่ค่อยมีเรื่องทุกซี่ใจ เลยไม่รู้จะดูอะไร เขาบอกว่าดู ๆ มาให้พี่เลยแล้วกัน

พอเริ่มดูไปที่ละเรื่อง รู้สึกว่าจิตใจพี่เขาเข้าใจในสิ่งที่พี่พูดออกไป สื่อสารกัน รู้เรื่องขึ้น มีมุมมองที่ถูกต้องตรงทางมากขึ้นและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ที่บอกไปจริง ๆ

พอเห็นเขามีความเข้าใจมาก ก็เลยบอกไปในขณะนั้นว่า รู้ไหมคะ ถ้าพี่แนะนำ ตอนที่ทุกซี่ใจ พี่คงเสียเงินเปล่า ๆ เพราะพี่คงอยากแค่เล่าความทุกซี่ให้พี่ฟังแค่นั้น พี่แนะนำอะไรไปจิตใจพี่คงไม่มีแรงที่จะแก้ไข เห็นเป็นเรื่องที่ทำได้อยากไปหมด

ดังนั้นการได้ดูดวงซ้ำ ถือว่าโชคดีค่ะ เพราะการที่พี่ได้ผ่านความทุกข์หนักมาทำให้ เรื่องที่จะแก้ไขกลายเป็นเรื่องที่ทำได้ไม่ยาก

ตัวอย่างที่สอง

มีลูกค้าอีกคนหนึ่งเคยนัดพี่ไว้หลายครั้งมาก แต่ไม่เคยมาได้เลย

ลูกค้าเป็นคนเล่าให้ฟังเองพร้อมด้วยความรู้สึกผิดนิด ๆ ที่เบี่ยงนัดว่า ครั้งที่หนึ่ง เกิดอุบัติเหตุรถชนทำให้มาไม่ทันนัด ครั้งที่สองที่นัดไว้เกิดลืมมาไม่ได้ ครั้งที่สามรู้สึก ไม่อยากมาเอง ส่วนครั้งที่สี่ยังมีใจอดสำหันธ์ได้อีกเลยตัดสินใจมา ซึ่งเวลาผ่านไป จากที่นัดครั้งแรกได้ครึ่งปีพอดี

พอมาดูดวงได้จึงเข้าใจว่าทำไมถึงต้องมาดูได้ซ้ำ เพราะเรื่องราวของเขาเป็นเรื่องที่ค่อนข้างละเอียดอ่อนมาก เพราะเป็นปัญหาของจิตใจภายในและปัญหาทางความคิด ล้วน ๆ ซึ่งเลขเจ็ดตัวไม่สามารถช่วยอะไรได้มาก

การที่จะแก้ไขต้องรู้จักวิธีคิดของเขา ก่อน โชคดีที่พี่เขามาตอนนี้ เพราะเพิ่งกลับ จากการไปภูวนาที่วัด จึงมีความเข้าใจกิเลสมากขึ้น ทำให้เข้าใจเขาได้มากกว่าเดิม และช่วยแก้ไขให้เขาได้ ถ้าเขามาเมื่อหกเดือนก่อน พี่คงไม่มีความสามารถดูได้ลึก ถึงขนาดนี้ ช่วยอะไรไม่ได้เหมือนตอนนี้ เวลาที่ผ่านมาที่มาไม่ได้ จึงถือได้ว่าเป็น

ความโชคดียังไง การที่ลูกค้าบางท่านไม่ได้มาดูในช่วงที่ผ่านมา(หรือช่วงที่นัดไว้) อาจเป็นความโชคดีของพวกเขา ลูกค้าแบบนี้มีเยอะค่ะ

ตัวอย่างที่สาม

คนที่สาม จองไว้สามเดือนนานมากจนพีร์ลิม แต่ในช่วงเวลาที่ผ่านมาเขาได้เจอครูบาอาจารย์ถูกจริต ได้ไปภูวนาที่วัด ไปถือศีล อ่านหนังสือธรรมะ และปฏิบัติธรรมมาเรื่อย ๆ มีความก้าวหน้าทางธรรม จนคลายสงสัยเกี่ยวกับปัญหาในชีวิตแล้ว พอได้คิวเลยพาน้องมาดูแทนไม่ยอกตัวเอง

ตัวอย่างที่สี่

พี่คนหนึ่งทำงานออฟฟิศ มาดูดวงเพราะอ่านไดอารี่หมอดู

ดูดวงแล้วบอกว่าตรงหมดเลย รู้ได้ยังไง ยอมรับโดยศรัทธาเลยว่าเขาเป็นอย่างไรที่บอกมาจริง ๆ เกิดความเข้าใจที่หายไปของชีวิต จิตใจสว่างเบิกบาน มีความเข้มแข็งมากขึ้นเปลี่ยนชีวิตตัวเองได้ จนเพื่อนถามว่าไปทำอะไรมาชีวิตถึงดีขึ้น เขาเลยเล่าให้เพื่อนคนนั้นคนนี้ฟัง จนเพื่อนอยากดูบ้าง

แต่พอเพื่อนได้มาดูกลับไปเพื่อนบอกว่าไม่โดนเลย ไม่เห็นเข้าใจเลยก็มี

เหตุเป็นเพราะเพื่อนของพี่ท่านนี้ไม่เข้าใจจุดประสงค์ของการดูหมอดูของพีร์ แต่เขาต้องการคำนาย ประมาณว่า “วันที่สามสิบเดือนมกราคม คุณจะโชคดีเจอผู้ชายชาวสูงมาจีบ หลังจากนั้นจะเลิกกันเพราะเขาจะนอกใจคุณไปมีคนอื่น” แต่จะไม่ชอบคำทำนายที่บอกว่า “คุณมีวิบากเรื่องความรักมา อาจจะทำให้คุณเสียใจ ถ้าไม่ยอมเสียใจมีทางออกนะค่ะ”

เพื่อนที่แนะนำมาอาจโดนคำพีร์ ๆ

ความจริงการดูดวงไม่ได้ทำให้ชีวิตดีขึ้นเสมอไป แต่ความทุกข์ และปัญหาชีวิตที่เจอต่างหาก จะเป็นธรรมะที่สอนให้ชีวิตเราเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้ดีที่สุด

ถ้าผู้อ่านท่านไหนที่เจอความทุกข์เจอปัญหา ก็อย่าเพิ่งปล่อยให้ใจเกิดการไม่ชอบปัญหา เพราะถ้าใจเราไม่ชอบปัญหา ปัญหาจะยิ่งเกิดอีกมาก เพราะจิตใจเราจะพยายามดิ้นรนหาทางออกจากความทุกข์ พยายามหาทุกวิถีทางที่จะทำให้ใจเกิดความสุข เช่น พาตัวเองไปเที่ยวเสียเงินเสียทอง หรือทำลายตัวเองเพิ่มอีก

ดังนั้นอย่ากลัวความทุกข์ จงอยู่กับมัน แล้วดูสิว่าจะทุกข์ได้สักกี่วัน เราทุกข์มาไม่รู้กี่หลายร้อยหลายพันชาติแล้ว ดังนั้นไม่ต้องกลัวมันหรอก

ความทุกข์นี้ถึงแม้เราแก้ไขได้เรื่องหนึ่ง ก็ใช่ว่าอีกเรื่องหนึ่งจะไม่ทุกข์ เช่น ทุกข์เรื่องร่างกายหาย ก็ทุกข์เรื่องปากท้อง หลังจากนั้นมาทุกข์เรื่องความรักอีก สุดท้ายยาก็ทุกข์อยู่ดี

ดังนั้นทุกคนที่อยู่ท่ามกลางความทุกข์อย่ากลัวความทุกข์ トラบไตที่ใจของเราไม่หลุดพ้นยังไงก็ทุกข์ ต้นตอของความทุกข์อยู่ที่จิตใจมันไง เราต้องพยายามทำให้ใจมันมีปัญญาฉลาดให้ได้ ถึงจะไม่ทุกข์จริง ๆ

หลายคนมักจะบอกว่ายาก ซึ่งก็ยากจริงนะคะ แต่ระหว่างที่เดินทางไปสู่ความดับทุกข์ ความทุกข์มันก็น้อยลงไปเรื่อย ๆ เลยคะ เพราะว่าธรรมะที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ จะเป็นแนวทางให้ใจเราพ้นทุกข์อย่างแท้จริงในสักวันหนึ่ง

การดูดวงในบางครั้งหมอดูให้ได้แค่ว่าคุณทำกรรมดีด้านไหนมา ทำกรรมไม่ดีด้านไหนมา ควรจะทำกรรมดีด้านไหนเพิ่ม เพื่อที่จะคานกรรมไม่ดีอีกด้านหนึ่ง หรือแนะนำให้เกิดมุมมองความคิดอีกด้านหนึ่งเท่านั้น

แต่สุดท้ายคนที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้น ก็คือตัวคุณเองนั่นเอง

หลายคนไปดูดวงกลับไปชีวิตก็เหมือนเดิมไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงเพราะแพ้ใจตัวเอง และการมาหาหมอดูบางครั้งก็เพราะแค่ต้องการมาระบายความทุกข์ ให้มีคนรับรู้ความทุกข์เพิ่มอีกคนเท่านั้น หรือต้องการที่จะรู้อนาคตล่วงหน้า ปล่อยให้ชีวิตเดินตามดวงไปเรื่อย ๆ

แต่ในความเป็นจริงไม่มีใครรู้จักตัวเราดีเท่าตัวเราเองหรอก คนอื่นเป็นได้แค่ผู้ชี้ทางจริง ๆ

หลักที่สำคัญคือต้องฝึกฝนให้ใจตัวเองฟังตัวเอง ฝึกให้มีพระธรรมเป็นที่พึ่ง ฝึกให้จิตใจมีความแข็งแรงทนต่อความทุกข์ ไม่หวั่นไหวต่อความทุกข์ ไม่หลงติดใจคิดว่าชีวิตต้องมีความสุข

เพราะในนาทีสุดท้ายของชีวิตมนุษย์ทุกคน มีแต่ความตายเท่านั้นที่เป็นเพื่อนแท้

คุยกันท้ายคอลัมน์

แจ้งข่าวหนังสือไดอารี่หมอดู สำนักพิมพ์ DMG

สวัสดีผู้อ่านไดอารี่หมอดูทุกท่านคะ ก่อนอื่นพีร์ต้องขอขอบคุณหลาย ๆ ท่านที่ช่วยอุดหนุนหนังสือไดอารี่หมอดูในงานสัปดาห์หนังสือนะคะ แถมยังมารอคิวให้เซ็นหนังสืออีก

ตอนก่อนที่จะไปถึงในงาน พีร์ใจเต้นแอบลุ้นในใจว่าจะมีใครมาให้เซ็นบ้างไหมน่า พอไปในงานพบว่าเกินความคาดหมายมากเลยคะ

รู้สึกดีใจมาก ๆ อยากขอบคุณทุกท่านมาก ๆ นะคะที่ติดตามอ่านไดอารี่หมอดูแล้วยังซื้อแบบเป็นเล่มเก็บไว้อีก ซึ่งเนื้อหาข้างในของหนังสือไดอารี่หมอดูถูกคัดมาจากไดอารี่หมอดูของนิยายสารธรรมะใกล้ตัวที่พีร์เคยเขียนมาทั้งหมด นำมาใส่ชื่อตอนและแก้ไขเนื้อหาบางส่วน ทำให้เป็นเหมือนนิยายสั้น ๆ เรื่องหนึ่ง เพื่อให้อ่านง่ายขึ้นแค่นั้นคะ

ใครที่อ่านในอินเทอร์เน็ตจะได้เนื้อหาเต็ม ๆ ในอีกรูปแบบหนึ่ง

มีหลาย ๆ ท่านโทรมาถามว่าหนังสือวางแผงเมื่อไร ก็ขอตอบว่าหนังสือจะกระจายวางขายตามร้านหนังสือภายในอาทิตย์นี้แล้วนะคะ

ประกาศเรื่องคิวดูหมอ

ขอประกาศแจ้งเรื่องตารางคิวดูหมอน้อยนะคะ

ตอนนี้พีร์มีเบอร์โทรของแต่ละท่านที่ได้ให้ไว้ แต่พอติดต่อกลับไป ปรากฏว่าไม่สามารถติดต่อได้เป็นจำนวนมาก เพราะบางทีคนรับคิวทางนี้จดเบอร์โทรศัพท์ที่ผิดไปหนึ่งตัวก็มี หรือคนที่ทำหน้าที่รับคิวทำเบอร์โทรศัพท์ตกหล่น หรือบางท่านรอนานจนเปลี่ยนเบอร์โทรศัพท์ไปแล้ว จึงทำให้ไม่สามารถติดต่อกันได้

นอกจากนี้ท่านที่นัดคิวเสาร์-อาทิตย์จะได้คิวช้าหน่อยนะคะ เพราะพีร์หยุดเสาร์-อาทิตย์ไปวัดค่อนข้างบ่อยหน่อยคะ ส่วนวันธรรมดาที่ได้คิวช้าบางช่วง เพราะจะเสียคิวไปกับการที่นัดแล้วมาไม่ทันหรือไม่มา ทำให้คิวที่ร่อยอยู่ถูกเลื่อนออกไปอีก

ยังงั้นต้องขอโทษหลายท่านด้วยนะคะ ที่ทำให้ไม่ได้คิวหรือทำให้ได้คิวช้า ตอนนี้ทางเรากำลังจัดระบบคิวใหม่คะ

ไม่ทราบว่ามีใครที่เคยนัดดูดวงแต่ไม่ได้คิวใหม่คะ ยังไงถ้าใครที่เคยจองคิวแล้ว ยังไม่ได้คิว และยังมีความต้องการที่จะดูหมอต่อ กรุณาแจ้งกลับมาได้ ที่หมายเลขโทรศัพท์ 087-9347871 หรือ 081-5665518 ค่ะ

ขอให้แจ้งกับคนรับจองทราบเลยว่า เคยจองแล้วยังไม่ได้คิว พีร์จะจัดคิวพิเศษ VIP ให้คะ

ประกาศเรื่องดูดวงฟรี

ประกาศดูดวงฟรี สำหรับท่านที่ไม่มีเงินพอสำหรับค่าหมอดู แต่สนใจอยากดูจริง ๆ อยากที่จะเข้าใจและเปลี่ยนแปลงตัวเองให้บอกไว้กับคนที่รับคิวว่า ขอคิวพิเศษดูหมอฟรีคะ =)

คนรับคิวจะจดเบอร์ไว้ แล้วพีร์จะติดต่อกลับแล้วพีร์จะดูดวงให้ทางโทรศัพท์ตอนที่คิวว่าง ๆ ไม่ต้องเดินทางมาก็ได้คะ หรือบางคนเกรงใจอาจจ่ายเท่าที่มีก็ได้นะคะ ยินดีช่วยเหลือคะ

ประกาศท่านที่ติดต่อกลับมาเรื่องธุระส่วนตัว

สำหรับหลายท่านที่เคยดูหมอแล้วและติดต่อกลับมา อาจจะชนช่วงที่พีร์ยุ่งๆ

พีร์สะดวกจะคุยได้ตอนหลังเลิกทำงานแล้วคือ ห้าโมงครึ่งเป็นต้นไป แต่บางที่อาจจะติดทำภารกิจส่วนตัวบ้างนะคะ บางคนโทรที่ไรเจอพีร์ว่างทุกที หรือบางคนโทรมาหาที่ไร พีร์ขั้บรณอยู่ทุกทีก็มี แต่ถึงยังไงถ้าว่าง พีร์คุยได้นะคะ ยินดีค่ะ

สารบัญ ←



รักษ์สายน้ำ

โดย ภริมา



๑ “วันเพ็ญเดือนสิบสอง
เราทั้งหลายชายหญิง

ยินเสียงเพลงสดับ
สุขสันต์ดั่งประสงค์

วันทามหานที
จตุรปูจตุรเทียนทอง

คุณของธรรมชาติ
ใช้สอยอยู่ประจำ

แต่เพียงแค่วันหนึ่งวัน
ควรตรึกในอุรา

อนุรักษพิทักษ์ไว้
หวังลอยกระทงดล

ดูแลสายน้ำที่
ร่วมใจร่วมรักษา

น้ำก้นองเต็มตลิ่ง
สนุกกันจริงวันลอยกระทง”

หวานแว่วจับจิตใจจง
คืนวันเพ็ญเดือนสิบสอง

กระทงนี้ลอยละล่อง
อร่ามแอร่มแจ่มห้วงน้ำ

เกื้อชีวาตม้ทุกเช้าค่ำ
ควรระลึกและบูชา

ก็แสนสิ้นเป็นนักรหนา
ถึงคุณค่าของสายชล

ตลอดไปจึงเลิศล้ำ
จิตสำนึกปวงประชา

แม่น้ำนี้ให้สมค่า
จากวันนี้จวบนิรันดร

สะใจ-เสียใจ

โดย ทรงประเด็น

๑ แก้ปัญหาแบบสะใจจกได้ทุกซ์
สาแก่ใจใคร่ผูกโกรธโทษอนันต์

ผูกเวรเก่าก่อเวรใหม่ไม่จบสิ้น
ดุจใหม่หมกตกนรกอเวจี

แก้ปัญหาด้วยธรรมนำใจสุข
จกสิ้นโศกสิ้นภัยในกมล

อภัยทานคนฉลาดชาติชาวพุทธ
เยือกเย็นสดใสในอุรา

“สะใจคู่เสียใจ” ให้ตรองคิด
มิผูกเวรเย็นใจไร้ราศี

ไม่มีสุขสักเวลาแทบอาสัญ
“เธอทำฉัน...เธอก็ต้องหมองฤดี”

จึงราคินไกลห่างทางสุขศรี
ทั้งชีวิสิ้นค่าราคาคคน

จกสิ้นทุกซ์สิ้นเวรได้เห็นผล
สิ้นกังวลพระธรรมท่านนำพา

จึงวิมุตเพราะระงับดับโทสา
พระธรรมมาชี้นำสู่ความดี

เตือนหม่มิตรหญิงชายให้ถ้วนถึ
จึงป่งชี้ควรค่าราคาคคน

ดอกสร้อยร้อยพกา

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ



ดอกจันทร์กระจ่างฟ้า

๑ จันทร์เอ๋ยจันทร์กระจ่างฟ้า
หากมีเมฆบดบังจันทร์พลันลับแล

แต่แสงที่ล้ำพร่างช่างเจิดแจ่ม
คือแสงธรรมกระจ่างไสวในทุกครา

เหลือองนวลตาสวยสดเช่นดั่งเพ็ญแข
หม่นมืดแท้มีโดดเด่นดั่งเป็นมา

แม้คืนแรมมีดหม่นบนโลกหล้า
นำชีวาปวงสัตว์พื้นทุกซุ้ทนเอย



ดอกเทียนทอง

๑ เทียนเอ๋ยเทียนทอง
ณ คั่นเพ็ญเย็นโลมหล้าฟ้าอำไพ

ขึ้นสิบห้าค่ำเดือนสิบสองปองบูชา
ณ ริมฝั่งน้มนมทามหานที

นามชวนตรองตรึงซึ่งแสงไสว
จุดเทียนส่องแสงในยามราตรี

เพื่อสักการ์รอยพระพุทธรูปานี้ *
น้อมฤตือภิวาทโลกนาคเอย

หมายเหตุ มีตำนานว่า พญานาคได้ทูลอาราธนาพระพุทธเจ้าไปแสดงธรรมเทศนาใน นาคพิภพ เมื่อจะเสด็จกลับ พญานาคได้ทูลขออนุสาวรีย์จากพระองค์ไว้บูชา พระพุทธองค์ จึงได้ทรงอธิษฐานประทับรอยพระบาทไว้ที่หาดทรายแม่น้ำนัมมทา และพวกนาคทั้งหลาย จึงพากันบูชารอยพระพุทธรูปแทนพระองค์ ต่อมาชาวพุทธได้ทราบเรื่องนี้จึงได้ทำการ บูชารอยพระบาทสืบต่อกันมา โดยนำเอาเครื่องสักการะใส่กระทงลอยน้ำไป

ข้อมูลจาก สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ

สืบค้นจาก <http://www.culture.go.th/study.php?&YY=2548&MM=10&DD=4>

ภาพดอกจันทร์กระจ่างฟ้า

จาก <http://tatui1761.multiply.com/photos/photo/59/19>

ภาพดอกเทียนทอง

จาก www.klongdigital.com/gallery/detail.php?pic=../images_webboard3/id_2962.jpg

สำหรับสืบค้นคำศัพท์

- พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒

<http://rirs3.royin.go.th/dictionary.asp>

- พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม
และพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์

<http://84000.org/tipitaka/dic/>

สารบัญ ←

“ความไม่ประมาท เป็นทางเครื่องถึงอมตนิพพาน
ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย
ชนผู้ไม่ประมาทย่อมไม่ตาย
ชนเหล่าใดประมาทแล้วย่อมเป็นเหมือนคนตายแล้ว”

คาถาธรรมบท อัมปมาทวรรคที่ ๒
จากธรรมบท ในพระสุตตันตปิฎก
จากพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕
สืบค้นข้อมูล จาก <http://84000.org>

โดยความเป็นภาวะของกายใจ
เราจะรู้หรือไม่รู้
พวกมันก็เกิดแล้วดับเองอยู่แล้ว
เราเจริญสติก็เพื่อให้เห็นภาวะใดภาวะหนึ่งชัดๆ
เพราะเพียงเห็นชัดตามจริงเมื่อใด
เมื่อนั้นก็จะได้เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป
โดยไม่ต้องไปช่วยลุ่นให้มันเกิดดับแต่อย่างใดเลย

พีตังตถุณสอนน้อง
แบ่งปันโดย โอสิฟ

เมื่อขอขมา
ขอเลิกแล้วกันกับคู่เวร
ผลของบาปที่ห่อหุ้มใจจะเบาบางลง
เป็นเหตุให้เบาสบาย
และพร้อมจะสำนึก
รู้สึกละอายต่อบาปทั้งปวง
ที่เคยทำแล้วและที่กำลังทำอยู่
เมื่อหมดการให้ผลของบาปเก่า
จึงไม่มีบาปใหม่มาต่อทุกข์กันอีก
เพราะใจไม่เอยากเบียดเบียนใครอีกแล้ว

ที่ตั้งตฤณสอนน้อง
แบ่งปันโดย praeuw

*Keep your eyes wide open before marriage,
and half shut afterwards.*

จงเปิดตาให้กว้างก่อนที่จะแต่งงานกับใครสักคน
และหลังจากแต่งแล้วจงปิดตาลงครึ่งหนึ่งเสียบ้าง

โดย Benjamin Franklin
สรรหามาฝากโดย แค้ท

โยนิโสมนสิการ

ก่อนแต่งงาน ต้องเรียนรู้ อีกฝ่ายให้ถ่องแท้เสียก่อน
แต่พอแต่งไปแล้ว ก็ยอมรับความบกพร่องของอีกฝ่ายหนึ่ง
โดยการให้อภัยเสียบ้าง

โดย คนไกลวัด

A friend in need is a friend indeed.

เพื่อนในยามยากคือเพื่อนที่แท้จริง

จากเพลง Pure Morning โดย Placebo

สรรหามาฝากโดย ภิริมา

*Whenever you are confronted with an
opponent, conquer him with love.*

เมื่อใดก็ตามที่ต้องเผชิญหน้ากับศัตรู

จงเอาชนะเขาด้วยความเมตตา

โดย มหาตมะ คานธี

สรรหามาฝากโดย สลิษฐ์

สารบัญ ←



ก้อนหินแสดงธรรม...

โดย Jigsaw of destiny

จำได้ว่า เคยอ่านประโยคนี้จากเว็บไซต์ใดเว็บไซต์หนึ่ง ในแวดวงธรรมะนี้แหละ
ก็อ่านแบบเอะใจนิดหน่อย มันเป็นอย่างนี้ะ เจ้าก้อนหินแสดงธรรม

จนมาอ่านเจอในงานเขียนของพระอาจารย์อยู่ท่านหนึ่งซึ่งข้อความก็ประมาณนี้ละ
ว่า...มองเห็นซีหามา ซีหามันก็แสดงธรรมได้เหมือนกันนะ

กลิ้งก็สั๊กแต่ว่ากลิ้ง

รูปก็เห็นเป็นก้อนธาตุที่มารวมกันเท่านั้น

อืม...จำได้เลาๆ เท่านั้น แต่หลังจากที่ได้อ่านข้อความนี้

ก็...อ้อ...แสดงธรรมแบบนี้เองนะหรือ

แล้วเราละ เคยมีอะไรมาแสดงธรรมให้ตัวเราให้เห็นบ้างไหม

เอ...จะว่าไปก็มีนะ แต่อาจจะไม่ธรรมะจำแบบข้างบนนี้หรอก

ย้อนไปเมื่อตอนเรียนมัธยมต้นซึ่งเป็นชั่วโมงของวิชาแนะแนว

คุณครูเดินเข้ามาในห้อง ไม่พูดอะไร

เดินเข้ามาก็แจกก้อนหินให้คนละก้อน แล้วบอกว่า...

คุณครู : เอ้า! มองดูก้อนหินที่ได้ไปนะ พวกเธอคิดถึงอะไรกันบ้าง

ให้เวลา ๑๐ นาที แล้วเดี๋ยวจะเรียกให้พูดทีละคน

แค่ ๑๐ นาที จะคิดออกไหมนี่

มองก้อนหินอย่างงงๆ

ก้อนไม้ใหญ่ ขนาดเท่านิ้วโป้ง ผิวไม่เรียบ ก้อนออกสีเหลืองนูนๆ
สีเขียวๆ แดงๆ เหลืองๆ ผสมกันเป็นหย่อมๆ
ดูรวมๆ กันแล้วออกสีน้ำตาลแดงอมเขียว

เอ...จะคิดถึงอะไรดีล่ะนี่

ดูๆ ไป... สีเหมือนใบของต้นหูกวาง ที่หลุดร่วงลงมาตามพื้นดิน
ที่เราเดินผ่านตอนจะเข้าชั้นเรียน สีแบบเดียวกันเลย

หัวสมองก็ยังคงคิดวนเวียน

คุณครู : เลขที่...

เอาล่ะสิ คุณครูเริ่มเรียกให้ตอบทีละคนแล้ว

ยังคิดไม่เสร็จเลย สมาธิยังคงอยู่ในเรื่องที่จะคิด เลยไม่ได้ฟังว่าใครพูดว่ายังไงบ้าง
จะให้เรา เล่าว่าเพื่อนพูดว่ายังไง อันนี้ต้องขอโทษที่ จำไม่ได้จริงๆ

แต่ถ้าเป็นเรื่องของเรา เราจำได้ไม่มีลืม

คุณครู : เลขที่ ๑๖

เรียกแบบสุ่มๆ ไม่เรียงตามลำดับเลขที่

เรา : นั่นไง โดนเรียกจนได้

ยืนขึ้นอย่างลังเลนิดๆ ก็ยังคิดไม่จบเรื่องดีเลย โดนเรียกก่อนซะแล้ว
แต่ที่อยู่ในหัวก็โอเค พอเป็นแนวทางได้

เริ่มสดๆ ก็แล้วกัน

เรา : คิดถึง ต้นหูกวางที่อยู่หน้าโรงเรียนตอนเดินแถวเข้าชั้นเรียนค่ะ

คุณครู : คิดถึงว่าไง

เรา : คิดถึงใบของมันที่ร่วงหล่นลงมา สีแบบก้อนหินนี้เลยค่ะ

พร้อมหยิบก้อนหินมาโชว์ให้เพื่อนดู

คุณครู : แล้วยังไงต่อ

เรา : คิดถึงว่า...มันเหมือนกับชีวิตคน
สีเขียว ใบแตกใหม่ เหมือนคนที่เริ่มเกิด
สีออกแดงคล้ำๆ เหมือนคนที่เริ่มเจ็บ
สีเหลืองใบที่เริ่มเหี่ยว เหมือนคนที่เริ่มแก่
จนใบหลุดร่วง คือ คนที่ต้องตาย

แต่ต้นไม้ต้นนั้นก็ได้ตาย
เพราะใบที่หลุดร่วงไป มันก็คงยังออกใบขึ้นมาใหม่
ต่อไปก็กลายเป็นใบแก่
เมื่อรับสภาพไม่ไหวก็เริ่มหลุดร่วงลงไป
พอหมดฤดู มันก็จะแตกใบใหม่ขึ้นมาอีก
เหมือนกับเป็นวัฏจักรของชีวิตค่ะ

พูดไปคิดไปด้วย...สิ่งที่ยังคิดวนๆ อยู่ในสมองเริ่มเป็นรูปร่าง
แต่สิ่งที่พูดไปก็ได้ใจความครบถ้วนที่อยากจะบอกพอดี้อยู่แล้ว

เรา : คิดได้แค่นี้ค่ะ ขอขอบคุณค่ะ
แล้วก็นั่งลงอย่างตัวเบาโล่งอกนิดๆ
เออ...จบจนได้ ยิ่งงงๆ ตัวเองอยู่ คิดได้ยังไงนะ
พอนั่งลงเท่านั้นละ

คุณครู : เอ้า! ปรบมือให้เพื่อนหน่อย สิ่งที่คุณคิดมา
ครูก็ไม่แน่ใจว่าจะมีเพื่อนคิดได้ขนาดนี้ ปรบมือเป็นกำลังใจให้เพื่อนหน่อยจ้ะ

เรา : เขินๆ หน้าแดง หัวเราะแหยๆ พยักหน้าหงิกๆ ให้เพื่อนๆ นิดนึ่ง
เออ...มันพอจะเป็นก้อนหินแสดงธรรมได้หรือเปล่าหว่า

แต่นั่นก็เป็นเรื่องหนึ่งที่เรานึกออก

อาจจะเป็นธรรมะที่ดูธรรมดาไปสักหน่อย

แต่มันก็ไม่ธรรมดาในความคิดสำหรับเราเท่าไร
เด็กแค่มัธยมต้น กับเวลาในการคิดแค่ 10 นาที

คิดได้เท่านั้นก็โอเค

ถ้าเอาก่อนทึนก่อนนั้น มาให้เราดูตอนนี้
เราจะต้องตอบแบบเดิมหรือเปล่า
เราจะต้องคิดถึงวิถีสงสารแบบนี้หรืออีกหรือไม่

แต่ถ้าให้ตอบแบบเดิม

มันก็อาจจะมีความสุขเสริมอีกมาก ตามประสบการณ์ของชีวิตที่ผ่านมา
อาจจะมี การดับทุกข์ การตัดวงจรการเกิด
เพราะเรามีเวลาที่มองกลับไปกลับมามากมาย
ไม่ได้ถูกกำหนดให้คิดภายใน ๑๐ นาที เฉพาะหน้าแบบนี้

แต่ว่า ณ เวลานี้ เราจะยังคงคิดแบบเดิมๆ อีกหรือเปล่านะ
หรือว่าความคิดได้เปลี่ยนไปซะแล้ว

คุณละ เคยมีเหตุการณ์แบบเดียวกับก่อนหินแสดงธรรมบ้างหรือเปล่า
อาจจะมา...แบบที่คุณไม่ได้ตั้งใจ
อาจจะมา...ตอนที่คุณยังไม่ได้มีธรรมะในใจสักเท่าไร

คุณได้ลองหวนกลับไปดูวันคืนเก่าๆ ที่ผ่านมาบ้างไหม

ธรรมะ...ธรรมชาติ

อาจจะมาแสดงธรรมให้คุณเห็นอยู่ตรงหน้าแล้วก็ได้

ใครจะรู้... ใครจะพิจารณามันได้... และใครจะจดจำมันไว้
...นอกจากตัวคุณเอง

สารบัญ ←

จดหมายจากฎาเหล็ก ฉบับ ๒๑

โดย ชลนิล

๑๒ ต.ค. ๓๘

ที่ห้องพักกองบิน ๒๓ เวลาเกือบตีห้า

วุฒิชัย เพื่อนรัก

กลับมาอยู่ที่เดิมจนได้ ที่ลูกมานั่งเขียนจดหมายตอนตีห้าอย่างนี้เพราะเด็กรุ่นน้องห้องตรงข้ามกำลังทะเลาะกับแฟน คู่กัน(เถียงนั่นแหละ)นานมาก จนนอนไม่หลับลุกขึ้นมาเขียนจดหมายเสียเลย พวกมันจะได้เกรงใจกันบ้าง (หรือเปล่า?)

เราสึกตั้งแต่เช้าวันที่ ๙ ต.ต. ๓๘ วันนั้นตื่นมานั่งสมาธิตามปกติ อารมณ์ปลอดโปร่ง ไปกราบลาพระพุทธรูปในศาลาด้วยความอาลัยตื่นขึ้นมาในอก น้ำตาเกือบจะไหล

พิธีสึกดำเนินตามขั้นตอน รวดเร็ว กลับมาแต่งตัวฆราวาสแล้วรู้สึกแปลกๆ คงเพราะสามเดือนที่ผ่านมาได้คุ้นกับการห่มจีวรแล้ว แกรมพระที่ยังไม่ได้สึกหลายรูปก็แซว

ผ่านจุดนั้นมาก็ไม่มีอะไร อยู่วัดจนถึงวันที่ ๑๑ ต.ค.๓๘ จึงค่อยกลับลงจากเขา ช่วงเวลาที่เหลือก็ทำตัวตามปกติ กิจวัตรใดที่เคยทำ ก็ทำเช่นเคย กวาดใบไม้ สวดมนต์ นั่งสมาธิ เพิ่มการล้างห้องน้ำในวัด กับความสะอาดกุฏิครั้งใหญ่ก่อนกลับเท่านั้น

วันกลับ เราไปกราบลาท่านอาจารย์หลอ รูปปั้นหลวงปู่มั่น องค์หลวงพ่อมุจลินทร์ ด้วยความอาวรณ์ ๓ เดือนที่ผ่านมา เราได้อะไรมากมาย บางที่ยังอดคิดไม่ได้ ว่าจะสามารถรักษาสิ่งดีๆ เหล่านั้นได้นานแค่ไหนหนอ

เหตุการณ์อนาคต เป็นสิ่งไม่แน่นอน แปรเปลี่ยนตามเหตุ ปัจจัย ถ้าเรามีสติอยู่กับปัจจุบัน สิ่งที่ตั้งใจไว้คงไม่คลอนแคลนง่ายนักหรอก

นี่เป็นจดหมายฉบับสุดท้าย สำหรับการบวชครั้งนี้ เป็นการปิดท้าย เพื่อเริ่มต้นใหม่ ต่อไปจะเป็นอย่างไร...ดี ร้าย เราล้วนเป็นผู้เลือกกระทำทั้งสิ้น

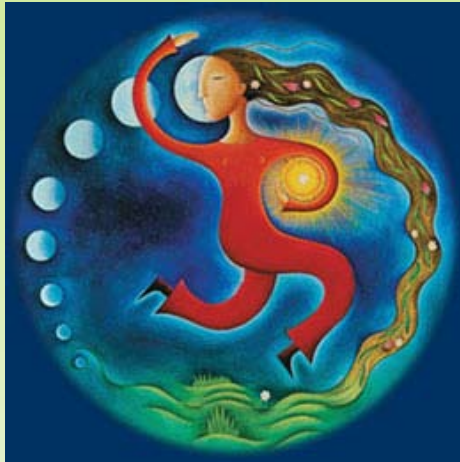
จบ
วิชาย

สารบัญ ←



หน้าเธอหวาน... ปานอ้อยเชื่อม

โดย พิมพการัง



หน้าเธอหวาน... ปานอ้อยเชื่อม

เป็นบทกลอนที่เรียงร้อยตัวย่อให้จำง่าย ทั้งบทร่ำว่าไว้อย่างนี้ค่ะ

- ๑ หน้าเธอหวาน ปานอ้อยเชื่อม เอื่อมไม่ไหว โยมีหนวด
ปวดกระดูก ลูกทะเล เท่เหมือนควาย ลายหน้าท้อง
หมอง skin กินจนอ้วน ด่วน menopause ๑

ทั้งหมดนี้กล่าวถึงผลข้างเคียงของยากลุ่มสเตียรอยด์ เมื่อใช้มากเป็นเวลานานค่ะ ถอดรหัสลับจะหมายถึงความถึง ลักษณะใบหน้ากลม ระดับน้ำตาลในเลือดสูง อ่อนแรง ภาวะขนตก กระดูกผุ หักง่าย เกสื้อคั่ง คอด้านหลังโหนกนูน ผิวหนังแตกลาย ผิวหนังคล้ำ เจริญอาหาร ไขมันสะสมตามลำตัวเพิ่มขึ้น และ ฮอรโมนเกี่ยวกับเพศทำงานผิดปกติค่ะ

ผลข้างเคียงของสเตียรอยด์ ยังมีอีกมากค่ะ

เช่น ถ้าผู้ป่วยติดเชื้อโรคอยู่ อาจทำให้ตัวโรคลุกลาม ติดเชื้อโรคแทรกซ้อนง่าย แลมน้ำเคียวมานานแล้วหยุดทันที อาจเกิดอันตรายถึงชีวิตได้เลยค่ะ

ฟังดูน่ากลัวนะคะ แต่ในความเป็นจริง

ยาที่มีโทษมหันต์แบบนี้ ก็ต้องมีคุณอนันต์ด้วย

คุณสมบัติด้านดี ถ้าเขียนเป็นตำราก็หนากว่าด้านเสีย

เป็นยาจำเป็นที่ต้องใช้ในหลายโรค

เหรียญยังมีสองด้าน สเตียรอยด์ก็มีสองภาคเหมือนกันค่ะ

การใช้ยากลุ่มนี้ ต้องระแวดระวังเป็นพิเศษ ต้องบันทึกประวัติการรักษาให้ดี เกิดผลข้างเคียงจะได้รับการรักษา ปรับลดจำนวนยาได้

ความน่ากลัว คือ การแอบแฝง ผสมยาตัวนี้ในยาหลายๆ รูปแบบ

เช่น ยาชุด ยาหม้อ ยาลูกกลอน การฉีดยาสเตียรอยด์ เพื่อให้เห็นผลการรักษาไวๆ

ผู้ป่วยจะรู้สึกชดว่าสบายขึ้นจริงๆ ค่ะ การรับสเตียรอยด์แอบแฝง

บางครั้งเจ้าตัวเองก็ยังไม่ทราบ รับประทานเข้าก็สะสมไปเรื่อย

พอเกิดปัญหา เรื่องที่ควรเป็นเรื่องเล็ก ก็กลายเป็นเรื่องใหญ่ค่ะ

คุณยายเอิบ ปวดหัวเข่าจนเดินไม่ไหว ไปรักษาหลายที่

หมอบอกว่าข้อฝุ่ กินยาก็ไม่เห็นหาย

เพื่อนบ้านแนะนำ ยาลูกกลอน “อโรคา โอมเพ็ยง”

รักษาโรคข้อ โรคไต โรคมะเร็ง โรคเลือด ฯลฯ

สรรพคุณยาวเหยียดเขียนเต็มข้างขวด กินปุ๊บ ดีขึ้นปั๊บ

แถมเจริญอาหารอีกต่างหาก เลยติดใจ

ซื้อกินเป็นประจำ วันหนึ่งกินอาหารไม่สะอาด ท้องเสียนิดหน่อย

แต่ทำไมคุณยายดูเพลียๆ ซึมๆ บ่นปวดท้องอยู่นั้น

หลายวันเข้าหลานเริ่มเอะใจ พอมาตรวจ หมอส่งย้ายเข้า ICU ทันที

บอกว่าคุณยายติดเชือรุนแรง มีเลือดออกในกระเพาะอาหาร

และซื้อจากต่อมหมวกไตทำงานผิดปกติ

สตีเวียรอยด์ บางครั้งก็เป็นพระเอก บางครั้งก็เป็นตัวร้าย
และก็ยังเป็นต้นเหตุให้เกิดประเด็นถกเถียง
เกิดข้อความคิด ทางเดินที่สับสนโง่งม บ่อยๆ ค่ะ

บางคนกลัวสตีเวียรอยด์มากจนไม่กล้าใช้
บางคนระแวงยาหม้อ ยาไทย ไปหมดทุกขนาน
ลืมนึกว่าปัญหาที่แท้ไม่ใช่ตัวสมุนไพร แต่มีผู้หวังดีประสงค์ร้าย
หรือมีความรู้ครึ่งๆ กลางๆ แอบใส่ยาสตีเวียรอยด์ต่างหาก
หมอแผนปัจจุบัน บางครั้งก็เคยชินกับการระแวงยาหม้อเอาไว้ก่อน
เคยชินกับการแบ่งแยก เหยียดภูมิปัญญาบรรพบุรุษ
ทำให้เราต้องฟังพียงยาฝรั่งมากขึ้นเรื่อยๆ

ผู้ป่วยที่เคยรับสตีเวียรอยด์มักจะมีจิตใจ
คุณตาปวดข้อมือเคยได้สตีเวียรอยด์ฉีดเข้าเส้นเอ็นแล้วหายทันทีอย่างกับยาวิเศษ
ยืนยันขอฉีดซ้ำ ไม่ให้ก็โกรธ ต่อว่าหมอว่าเลี้ยงไข้ หมอไม่เก่ง หมอหลงยา
การฉีดสตีเวียรอยด์เข้าเส้นเอ็นไม่ควรเกิน ๒ ครั้งในหนึ่งปี
เพราะเรากลัวปลอกเส้นเอ็นถูกทำลายค่ะ
บางคลินิกฉีดให้แล้วสองครั้ง อธิบายว่าไม่ให้อีก คุณตาจะไปขอฉีดคลินิกอื่น
จะโทษคุณตาก็ใช่ที่ หมอบอกว่าอาจเกิดอันตรายวันข้างหน้า
คุณตาบอก แต่วันนี้ฉันปวดจะตายอยู่แล้ว

ในสังคมแพทย์ด้วยกัน มักจะต่อต้านการให้ยาสตีเวียรอยด์โดยไม่จำเป็น
ใครเปิดคลินิกแล้วจ่ายสตีเวียรอยด์ให้หายง่ายๆ
จะถูกต่อต้านแถมประนาม ทั้งๆ ที่คนไข้ก็ชอบมาก
เราต่อต้านการให้สตีเวียรอยด์ เพื่อให้คนไข้ติดใจว่าหมอรักษาเก่ง
ฉีดยาแค่เข็มเดียวหาย เราถือกันว่าผิดต่อมาตรฐานวิชาชีพ และไร้จรรยาบรรณค่ะ

ใน “ห้องพักแพทย์” ห้องพักออนไลน์
ที่หมอน้อยหมอใหญ่ใช้พบปะแลกเปลี่ยนกัน
เคยมีกระทู้ถามว่า ใครให้สตีเวียรอยด์คนไข้บ้าง
เสียงส่วนใหญ่ตอบชัดเจน ยืนยันว่าไม่ให้

มีคุณหมอตานหนึ่งตอบว่าให้ แต่ให้ในปริมาณที่ยอมรับกันทั่วไปได้ว่าไม่เกิดผลเสีย เธอค้นคว้าผลงานการวิจัยต่างประเทศมาศึกษายืนยัน
จ่ายคูกับยาปฏิชีวนะ ให้คำแนะนำที่ถูกต้อง
สอนสุขศึกษา เน้นกับผู้ป่วยว่าให้บ่อยไม่ได้
ผลคือคนไข้ของเธอก็น่าจะหายเร็วขึ้นจริงๆ
เธอจบกระทู้ด้วยบทสรุปว่า เธอเป็นหมอที่ใส่ใจคนไข้ที่สุดคนหนึ่ง
ก็น่าคิดเหมือนกันนะคะ

ในห้องพักแพทย์จริงๆ ที่ใช้พบปะกันก็หยิบเรื่องนี้มาคุยเหมือนกันคะ
พี่หมอตานหนึ่งอ้อมแอ้มแล้วว่า เคยสงสัยสตีเวียรอยด์ให้คนไข้สดชื่นเร็วๆ เหมือนกัน
ด้วยเหตุผลว่า คุณคนไข้คนนั้นต้องขึ้นเวทีประกวด AF รอบสำคัญ
พี่หมอระบายความในใจว่า ผมไม่อยากเขียนในโอพีดีการ์ดเลย ผมอายุ

สตีเวียรอยด์ เป็นแค่ช็อกกลุ่มยา จะเป็นพระเอกหรือตัวร้าย ขึ้นกับวิธีใช้ และเจตนา
พระเอกบางครั้งก็มีด้านมืด ตัวร้ายบางทีก็มีมุมอ่อนโยน เราคงหาหาตีความรวมไม่ได้

เหมือนทางเลือกใดๆ ในชีวิต คงต้องพิจารณาให้รอบคอบ ด้วยเหตุและผล
ทางเดินที่ไม่สุดโต่ง ยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์
ทางเดินสายกลางที่ประเสริฐ อยู่ในขอบเขตของ ทาน ศิล ภาวนา เสมอ

แพทย์ควรแข็งแรง สละเวลา แนะนำจนผู้ป่วยเข้าใจ
ทั้งเรื่องยา การดูแลตัวเอง การป้องกันโรค
พัฒนาความรู้ที่ถูกต้องและเป็นองค์รวม ศึกษา
วิจัยหายาที่ใช้แทนได้ และมีผลข้างเคียงน้อยกว่า
พัฒนาความรู้ด้านสมุนไพรให้ใช้ง่าย แพร่หลาย ราคาถูก
มีการศึกษาที่น่าเชื่อถือรับรองผล

วิชาความรู้โบราณหลายศาสตร์เสื่อมสูญไป เพราะขาดการถ่ายทอดที่เป็นระบบ
บางศาสตร์ ผู้รู้เจตนาปกปิดเคล็ดเอาไว้
กลัวศิษย์คิดล้างครู ไม่ให้วิทยาทานด้วยจิตเมตตาแท้
บางศาสตร์ ผู้รู้ถูกผู้มีอำนาจฆ่า เพราะต้องการให้เป็นสูตรยาลับประจำตระกูล

อาการหวงยึด ตระหนี่ วนกลับมาส่งผลเสียกระทบกันและกัน
เหมือนโดมิโนที่ล้มทับเป็นทอด

คงจะดี ถ้าทุกคนในสังคมพูดความจริง เปิดเผยตรงไปตรงมา
ไม่ว่าคลินิก สถานพยาบาล คนขายยาชุด ผู้ผลิตยารูปแบบต่างๆ
ต้องเปิดเผยชื่อยา ระบุปริมาณส่วนผสมให้ชัดเจน
บอกข้อเสีย ข้อควรระวัง คนไข้ต้องไม่ปิดบังความจริง
ไม่อำพรางเพื่อให้สมประสงค์ที่ตนต้องการ

อยู่ร่วมกันแบบเอาใจเขามาใส่ใจเรา
พิจารณาเป็นรายๆ คำนึงถึงทั้งด้านดี ด้านเสียอย่างรอบคอบ
ผู้รักษาที่ไม่ให้สเต็มเซลล์เลยแม้จำเป็น หรือช่วยเขาได้ ก็ตึงเกินไป
ผู้ป่วยที่รู้ข้อเสียของยาดีแล้ว แต่ขอแค่วันนี้หายเจ็บไว้ก่อน วันหน้าไม่สนใจ
ก็หย่อนเกินไป

ความเจ็บป่วย เป็นของธรรมดา เกิดแล้ว ก็ต้องแก้ ต้องเจ็บ ต้องตาย
เจ็บป่วยก็รักษากันไปตามความเหมาะสม ยาที่ไม่เหมาะก็อย่าตี้อันทุรังใช้
ร่างกายนี้ ภายเนื้องี้ ขอยืมเขามา วันหนึ่งก็ต้องส่งคืนกลับให้ธรรมชาติอยู่ดี

ทั้งหมดที่กล่าวมา คือขอบข่ายการเจริญ ทาน ศีล ภาวนา
ทางเดินสายกลางอันประเสริฐ มี ทาน ศีล ภาวนา ครอบคลุมเรียกว่า บุญสิกขา ค่ะ

หลายๆ ท่านอาจแปลกใจ เพราะเราคุ้นเคยกับ ไตรสิกขามากกว่า
บุญสิกขา แปลว่า การฝึกอบรมในเรื่องความดี ประกอบด้วย ทาน ศีล ภาวนา
ไตรสิกขา แปลว่า การศึกษา ๓ อย่าง ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา

ท่านประยูรท์ ปยุตฺโต อธิบายว่า
ที่แท้จริงแล้วทั้งบุญสิกขา และไตรสิกขา เป็นระบบเดียวกัน
แต่แยกเพื่อให้เห็นจุดเน้นที่ต่างกัน
สำหรับคุณที่สัจจะเน้นด้านนอกจัดเป็นทาน ศีล ภาวนา
ส่วนพระสงฆ์จะเน้นด้านในจึงวางหลักเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา

ทาน คือ การให้ การสละ การละ การช่วยเหลือ

ศีล คือ ปกติ เป็นกรอบรั้วให้เราอบรมตน ชัดเกล้าพฤติกรรม การไม่ละเมิด

ภาวนา คือ การเจริญ แบ่งเป็นการเจริญสมาธิ และการเจริญปัญญา

ศีล สมาธิ ปัญญา จริงๆ ก็เป็นการเรียงร้อยหมวดหมู่ ให้เราจำง่ายเหมือนกันนะคะ

ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นหมวดย่อ ของมรรค ๘ หนทางแห่งการดับทุกข์ค่ะ

ศีล คือ มีการพูดจา การกระทำ การดำรงชีพที่ไม่เป็นโทษ

สมาธิ คือ มีความเพียร มีความระลึกรู้ และมีความตั้งใจมั่น

ปัญญา คือ มีความเข้าใจที่ถูกต้อง มีความใฝ่ใจถูกต้อง

กระทั่งมรรค ๘ ก็เป็นตัวย่ออีกครั้งหนึ่งนะคะ

มีรูปแบบจำแนกละเอียดที่ขยายความแตกออกจากมรรค ๘ อีกชั้นหนึ่ง

คือ โภธิปักขิยธรรม แปลว่า ธรรมที่อยู่ในฝ่ายของโพธิ

คือธรรมะที่เกื้อหนุนการตรัสรู้ หรือช่วยสนับสนุนอริยมรรค

มี ๓๗ อย่าง จัดเป็น ๗ หมวด คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔

อิทธิบาท ๔ อินทริย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรคมีองค์ ๘

โอ..

โดยส่วนตัวแล้ว ขอจำแค่ ทาน ศีล ภาวนา ก็พอแล้วกันนะคะ

ข้อธรรม พุทธพจน์ คติต่างๆ มีมากมาย แม้ท่องจำได้หมด แต่ไม่ปฏิบัติ

ไม่เริ่มอบรมชัดเกล้าตัวเอง ไม่น้อมนำเข้าตัว ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร

เช่นเดียวกับการใช้ยา

มียาดี แต่ไม่รู้จักใช้ ไม่กล้าใช้ ใช้ผิดส่วน ผิดวิธี

หรือใช้ยาปลอมแปลงแอบแฝง

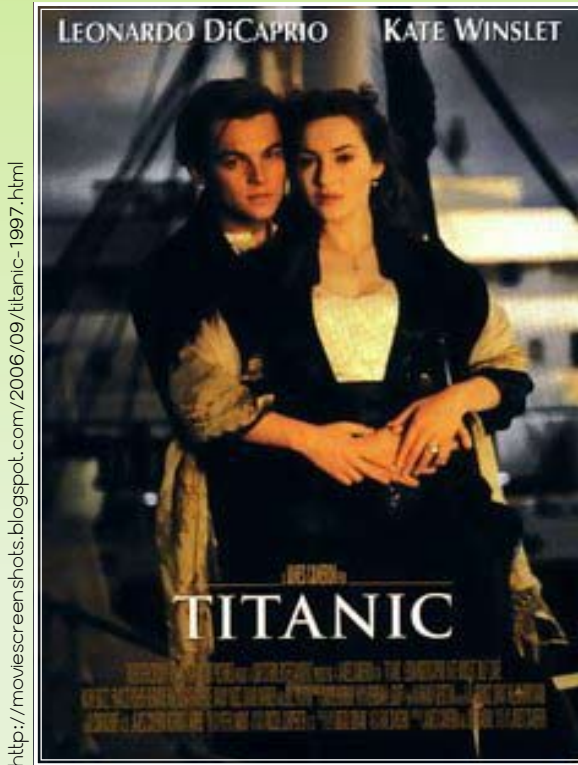
ก็อันตรายได้เหมือนกันคะ

สารบัญ ←

Titanic – อยู่อย่างไร...ตายอย่างไร

โดย ชลนิล

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียอรรถรสในการชมภาพยนตร์



มันเป็นเรือที่มีหลากหลายคำเรียกขาน ทั้งเป็น “เรือแห่งความฝัน” “เรือที่ไม่มีวันจม” ...ไม่ว่าจะเป็นคำเรียกขานใด เรือลำนี้ก็บรรทุทุกผู้คนนับพัน ผู้คนที่มีความหลากหลายอาชีพ เพศ วัย และชนชั้น ข้ามมหาสมุทรกว้างใหญ่ ก่อนที่จะพาผู้โดยสารจำนวนเกือบครึ่ง ฝังร่างกลางทะเลอันเย็นเยียบ ปลอ่ยให้ผู้โดยสารที่เหลือตก

อยู่ในสภาพของผู้สูญเสีย ซึมเศร้า รู้สึกผิด และมีความทรงจำ ที่สามารถนำไปเล่า
ขานได้ชั่วลูกหลาน

ถ้าพูดถึงภาพยนตร์เรื่องไททานิค หลายคนคงนึกถึงแจ็กและโรส คู่รักข้าม
ชนชั้นที่สามารถปลุกต้นรักด้วยเวลาอันสั้น แต่ประทับใจผู้ชมไปทั่วโลก

แจ็กเป็นจิตรกรหนุ่มเพนเจอร์ ผู้เดินทางตามสายลมแห่งโชคชะตา เร่ร่อนไป
ในเส้นทางหัวใจปรารถนา อาศัยฝีมือเสื่อเสรีโบกโบยนำทาง สามารถขึ้นเรือไททานิค
ได้ด้วยโชคช่วยทางการพนัน มีโอกาสพบรักข้ามชนชั้นก็เพราะหัวใจอาจหาญ ไม่ยอม
ให้ผู้หญิงแปลกหน้าคนหนึ่งกระโดดเรือฆ่าตัวตาย

โรส สาวผู้ติดยกยาก ที่ต้องรักษาเกียรติและหน้าตาของครอบครัวด้วยการยอม
รับหมั้นกับชายหนุ่มมหาเศรษฐี ที่เธอไม่อาจทำใจรัก แถมยังต้องเดินทางข้าม
มหาสมุทรพร้อมเขาและมารดาตนเอง เพื่อไปเข้าพิธีวิวาห์ที่อเมริกา การสมรส
ครั้งนี้ ไม่ผิดกับการเดินสู่ประตูเรือนจำ ซึ่งจะพันนาการชีวิตเธอไปจนตาย อยู่กับ
เกียรติยศจอมปลอม สังคมเลิศจรรยา ดูดีแค่เปลือก หมดยุคปลดปล่อยวิญญาน
เสรี ไม่มีวันได้เดินทางสู่โลกกว้าง ได้เผชิญชีวิตอย่างที่หัวใจรำร้อง

อาจเพราะความกดดันเหล่านี้ ทำให้โรสผลอลุดสติแตก ตั้งใจไปกระโดด
เรือฆ่าตัวตาย แต่ที่ท้ายเรือไททานิคนี้ ชะตาพาให้เธอพบกับแจ็ก...ชายหนุ่มต่าง
ชนชั้น แต่มีหัวใจคล้ายกัน ดวงใจที่รักอิสระ ดวงใจกล้าหาญ หวังท่องไปในโลกกว้าง
หลุดจากกรอบ พันนาการจอมปลอมที่กักขังผู้คน

ด้วยคำพูด... “คุณโดด ผมโดด” ...ทำให้โรสยอมเปลี่ยนใจ ไม่ฆ่าตัวตาย และนั่น
คือจุดเริ่มต้นความรักของพวกเขา

เส้นทางความรักสั้น ๆ ของสองหนุ่มสาว บนเรือแห่งความฝัน ที่ใคร ๆ
ต่างมั่นใจว่าไม่มีวันจมนั้น กลับเต็มไปด้วยอุปสรรค บททดสอบนานา จนเกิด
เหตุหายนะที่พิสูจน์จิตใจผู้คน...บทพิสูจน์นี้ ไม่ใช่หัวใจแค่แจ็กกับโรส แต่หมายรวม
ถึงจิตใจผู้คนมากมาย บนเรือลำนี้

เรือไททานิคชนเข้ากับภูเขาน้ำแข็ง ท้องเรือแตกเสียหาย น้ำไหลทะลักเข้า
ลำเรือจนมันเริ่มจมอย่างเชื่องช้า ช่วงเวลาแห่งการเอาตัวรอดนี้ ได้แสดงถึงจิตใจ
ผู้คน ภาพรวมของความอลหม่าน ความพยายามรักษาชีวิต ความตื่นรนเพื่อ
จะเอาตัวรอด



http://www.filmhai.de/kino/kinoplakat/bilder_0009/titanic/index.



<http://www.fortunecity.de/kraftwerk/seelig/2/filmtitanic.htm#>

เรือบดมีไม่พอต่อจำนวนคนนับพัน ผู้ที่มีสิทธิขึ้นเรือก่อนคือผู้โดยสารชั้นหนึ่ง!

น่าแปลกที่ความตายอย่างกรายมาถึง กลับยังมีการแบ่งชนชั้น เอาเปรียบ... โดยหารู้ไม่ว่า...ความตายเสมอภาคกัน ความตายไม่เคยเลือกหน้าตา หรือฐานะ...

เมื่อความตายมาถึง...เมื่อรู้ว่าไม่มีทางรอด...คุณ จะเลือกตายอย่างไร?

บนเรือไททานิค ยังมีคนบางกลุ่มที่เลือกจะตายอย่างสง่างาม พร้อมยึดอกยอมนรับความตายอย่างอาหาญ...

กัปตันเรือทำหน้าที่ของตนจนวาระสุดท้าย ยอมจมไปกับเรือโดยไม่คิดแย่งที โดยสารเรือบดกับใคร ยึดอกอยู่หน้าพังงาเรือสมกับเป็นลูกผู้ชาย

บาทหลวงก็ทำหน้าที่ให้กำลังใจผู้คน ยกพระคัมภีร์มาสอน ช่วยเยียวยาจิตใจ ผู้คนที่กำลังหาที่พึ่ง ได้มีหลักยึด ไม่หวาดหวั่นต่อความตาย พร้อมเดินทางต่อด้วยจิตใจไม่กระสับกระส่าย

เหล่านักดนตรีก็ยังบรรเลงเพลง จนถึงวาระสุดท้ายพร้อมกับเรือ ทำหน้าที่ซบกลุ่มผู้คนที่ระส่ำระสายให้สงบลงบ้าง แม้ว่าอาจจะไม่มีใครสนใจฟังเสียงเพลงของพวกเขาเลยก็ตาม

ในกลุ่มผู้ดี ชนชั้นสูง ก็ใช้จะมีแต่คนเห็นแก่ตัว ชี้อลาด หนีเอาตัวรอดก่อนคนอื่นเท่านั้น ยังมีสุภาพบุรุษแท้ ที่ยอมเสียสละทางรอดให้แก่คนอื่น ไม่หนีวุ่นวายไปกับใคร รู้ว่าต้องตาย ก็ยึดอกยอมนรับอย่างลูกผู้ชายแท้



<http://outnow.ch/Media/Img/1997/Titanic/>

เหล่านี้คือคนที่กล้าจะตาย...ตายด้วยหัวใจไม่กระสับกระส่าย ตายด้วยหัวใจมีหลักยึด

ทว่าผู้คนส่วนใหญ่ไม่เป็นเช่นนั้น ต่างพยายามดิ้นรน หนีเอาตัวรอด หนีความตายกันอย่างสะเปะสะปะไม่รู้ทิศทาง มีความกลัวตายครองใจ รุ่มร้อน ดิ้นรน ไม่อาจเป็นสุข แล้วก็ตกตายโดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว ผู้คนเหล่านี้ไม่ต่างจากมดปลวกที่มีมรณะมาทางปีกครอบไว้ ให้นำเนืออย่างไรก็ไม่อาจหลุดรอด

ตายด้วยจิตใจหวาดกลัว กระสับกระส่ายเป็นทุกข์เช่นนี้...เส้นทางที่ไป ย่อมไม่ต่างจากสภาวะจิตใจขณะละจากร่าง!

ในเมื่อเลือกที่จะรอดไม่ได้ เหตุใดจึงไม่เลือกเส้นทางที่จะตาย...ตายอย่างสง่างามจิตใจมีความมั่นคง มีหลักใจเกาะ ย่อมดีกว่าตายด้วยความดิ้นพล่าน ทุนทุราย



<http://www.fortunecty.de/kraftwerk/seelig/2/filmtitanic.htm#>

โรสคือผู้รอดชีวิต เธอรอดเพราะความมีสติของแจ๊ค...เขาพาเธอไปยังจุดที่จะอยู่บนเรือได้นานที่สุด ไม่ยอมกระโดดลงน้ำอันเย็นเยียบอย่างขาดสติ และเมื่อเรือจะจมจริง ๆ เขาก็มีสติพอที่จะบอกจิ้งหะให้เธอลื่นหายใจ กระทั่งลงไปอยู่ในน้ำก็ยังพยายาม หาแผ่นไม้ให้เธอลอยขึ้นไปอาศัย โดยตนเองยอมเสียสละแช่อยู่ในน้ำเสียเอง

<http://www.fortunecity.de/kraftwerk/seelig/2/flimtitanic.htm#>



น้ำในทะเลเย็นจัด ผู้โดยสารจำนวนหลายร้อยคนที่แช่อยู่ในน้ำเสียชีวิตเกือบหมด รวมทั้งแจ๊ค! ...มีเรือبدพวยกลับมารับผู้รอดชีวิตซึ่งเหลือเพียงห้า - หกคน โดยมีโรสเป็นหนึ่งในนั้น

แรกทีเดียว โรสตั้งใจตายพร้อมแจ๊ค ไม่ยอมเรียกให้เรือกลับมารับ แต่เธอก็ไม่อาจทำได้ เพราะได้สัญญากับเขาไว้แล้วว่าจะต่อสู้อ...และพยายามมีชีวิตอยู่ต่อไปให้คุ้มค่างับการเสียสละของเขา

โรสใช้ชีวิตที่เหลืออย่างคุ้มค่า ได้ทำสิ่งต่าง ๆ ที่ผู้หญิงคนนั้นไม่กล้าทำ ทั้งขี่ม้า ขับเครื่องบิน ความรักที่มีต่อแจ๊คยังอยู่ในความทรงจำ โดยไม่ยอมให้ความเศร้าโศกเสียใจ มาฉุดชีวิตตนเองให้จมแช่อยู่กับอดีต

เธอก้าวไปข้างหน้า มีครอบครัว ใช้ชีวิตเฉกเช่นคนทั่วไป ทำในสิ่งที่อยากทำ โดยไม่มีวันมาหวนนึกเสียใจทีหลัง และเสียชีวิตอย่างสงบในวัยชรา บนเรือที่ลอยลำเหนือซากเรือไททานิก ซึ่งจมอยู่ใต้ทะเล ไม่ต่ำกว่าสองไมล์

เมื่อยังมีชีวิต ก็อยู่อย่างมีสติ ดำเนินตามรอยทางที่เหมาะสม ไม่เบียดเบียน
ตนเองและผู้อื่น กระทำในสิ่งที่ไม่น่าละอายใจ เรื่องที่จะไม่มีวันย้อนนึกเสียใจ
ทีหลัง ยามโดนผลกระทบทวงคืน

เมื่อมรณะมาเยือน ก็สามารถยอมรับโดยไม่พรั่นพรึง ยอมรับมันเฉกเช่นคน
เตรียมใจอยู่ทุกขณะ...ความตายไม่น่ากลัว เรื่องที่น่ากลัวคือ...การไม่ยอมรับว่า
จะต้องตาย...

Taegukgi – สงครามกับความรัก

โดย ชลนิล

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียอารมณ์ในการชมภาพยนตร์



ถ้าคนธรรมดาสองคนมีเรื่องขัดแย้ง ไม่ลงรอย อย่างมากก็แค่ทะเลาะตอแยตีกัน แต่ถ้าคนมีอำนาจขัดแย้งกัน โดยมีเรื่องของผลประโยชน์ และอุดมการณ์เป็นชนวน ข้ออ้าง สิ่งที่เกิดขึ้นคงไม่ใช่แค่การทะเลาะกันในวงแคบ แต่มันสามารถขยายวงออกไปได้ไกล จนกลายเป็นสงครามใหญ่ ชักนำผู้คนที่ไม่รู้โอ้โหน้อีเห่นเข้าสู่สมรภูมิเลือด ต้องสูญเสียชีวิต ทรัพย์สินมากมายเกินคณานับ

Taegukgi เล่าเรื่องสงครามระหว่างเกาหลีเหนือ – ใต้ ผ่านตัวละครสองพี่น้อง ที่หลุดเข้าไปเป็นทหารอย่างไม่ได้เตรียมตัว เตรียมใจมาก่อน

จินชก เด็กหนุ่มอ่อนโยน สดใส ชีวิตได้รับการปกป้องจากพี่ชายและแม่ เป็นความหวังเดียวของครอบครัวที่จะให้เรียนสูง ๆ กลับต้องโดนเรียกไปเป็นทหารอย่างไม่มีเต็มใจ เขากลัว สับสน ทำตัวไม่ถูก และเกือบจะเสียชีวิตไปแล้ว ถ้าไม่มีพี่ชายคอยช่วยเหลือ

จินเท ชายหนุ่มผู้เด็ดเดี่ยว กล้าหาญ เข้มแข็ง ยอมเสียสละทำงานเป็นคนขุดร่องเท้า เพื่อให้พี่น้องชายได้เรียนสูง ๆ เขารักแม่ รักน้อง รักครอบครัว สามารถทำได้ทุกอย่างเพื่อปกป้องคนที่เขารัก

เมื่อจินชกถูกนำตัวไปเป็นทหาร จินเทก็ตามไปช่วยอย่างไม่ลังเล จนสองพี่น้องต้องหลุดเข้าสู่สมรภูมิรบ ทั้งที่ไม่เคยเตรียมตัว เตรียมใจ



สงครามคืออะไร?

มันไม่ใช่แค่การสู้รบของคนจำนวนมาก เพื่อผลประโยชน์ เพื่อผลประโยชน์ หรือเพื่อทำลายล้างฝ่ายตรงข้ามเท่านั้น สงครามคือเป้าหมายที่เปลี่ยนแปลงจิตใจ

ผู้คน มีความบีบคั้นจากการที่เห็นคนตาย เห็นซากศพอยู่ทุกเมื่อเชิ้อวัน ถูกรุมเร้าด้วยความหวาดหวั่นกับความตายที่ห่างกันไม่เกินเส้นด้าย แล้วสิ่งเหล่านี้จะเปลี่ยนจิตใจคนเป็นอย่างไรบ้าง?

สงครามเปลี่ยนจินชก จากเด็กหนุ่มอ่อนแอ อ่อนโยน ที่ต้องคอยพึ่งคนอื่น กลายเป็นคนเข้มแข็ง เป็นลูกผู้ชายเต็มตัว กล้าที่จะขัดแย้งกับพี่ชายที่ตนรักเมื่อเห็นความไม่ถูกต้อง

สงครามก็เปลี่ยนจินเท...ด้วยความที่เขาอยากช่วยน้องชายให้ออกจากสนามรบ โดยเร็ว จึงพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้เหรียญกล้าหาญ จะได้มีโอกาสขอต่อ นายทหารชั้นผู้ใหญ่ให้จินชกได้กลับบ้าน

จินเทรบอย่างถวายหัว ใจกล้า บ้าบิ่น บุกตะลุยอย่างไม่กลัวตาย สู้สุดชีวิตอย่างที่ไม่มืทหารคนใดกล้าทำมาก่อน จนเขาได้รับการเลื่อนยศ ยกย่อง และได้เหรียญกล้าหาญในที่สุด

สิ่งที่จินเททำ เป็นสิ่งที่จินชกต้องการหรือไม่?...ไม่เลย จินชกไม่ยอมให้พี่ชายต้องรบอย่างบ้าเลือด เสี่ยงตายขนาดนั้น เขาไม่ยอมให้พี่ชายตายเพื่อตนเองได้กลับบ้านเด็ดขาด และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง เขาไม่ยอมเห็นความเปลี่ยนแปลงในด้านมืดของพี่ชายตน



<http://www.brotherhood-der-film.de/>

จินเทเปลี่ยนไป...เขาโหดเหี้ยม เลือดเย็น และน่ากลัวกว่าเดิม ราวกับว่าถูกปีศาจแห่งสงครามสิงสู่ เขากล้าที่จะฆ่าเชลยที่ไม่มีอาวุธ ชอบที่จะดูเชลยต้อยตีหัวกันเพื่อข้าวก้อนเดียว คุณธรรมในใจเขาสูญหายไปตั้งแต่เมื่อใด...

หรือว่าเหรียญล้ำค่าที่จินเทได้มานั้น...ต้องเอาคุณธรรมในใจตนเข้าแลก!

หลังจากได้เหรียญล้ำค่า เหตุการณ์กลับพลิกผัน “ยองชิน” คนรักของจินเทถูกจับข้อหาเป็นคอมมิวนิสต์ กำลังจะถูกประหาร จินเทกับจินชกรีบเข้าไปช่วยจนติดร่างแหไปด้วย

ยองชินถูกยิงตาย จินชกถูกจับขังคุก... เมื่อทหารเกาหลีเหนือบุกมาถึง ทหารเกาหลีใต้ก็รีบเผาคอกแห่งนั้นเสียราบคาบ

จินเทเจ็บปวดอย่างที่สุด เมื่อเห็นคนรักถูกยิงตายด้วยคนร่วมชาติ เห็นคุณที่น้องชายโดนขังถูกเผาราบเหลือแต่ซากไหม้ดำเป็นตอตะโก ความเจ็บปวดครั้งนี้ทำให้เขาแค้นทหารเกาหลีใต้จับใจ จึงยอมเข้าร่วมกองทัพอเกาหลีเหนือ ต่อสู้เช่นฆ่าทหารเกาหลีได้อย่างคนบ้า สามารถนำชัยชนะ และเป็นการโฆษณาชวนเชื่อให้กับกองทัพอเกาหลีเหนือได้เป็นอย่างดี

จินชกยังไม่ตาย เขาได้รับการรักษาตัวในโรงพยาบาลเกาหลีใต้ ได้เห็นแผ่นใบปลิวโฆษณาชวนเชื่อที่มีรูปพี่ชายตัวเอง จึงยอมกลับเข้าสู่สมรภูมอีีกครั้ง หวังว่า...ด้วยความรัก ความผูกพันของสองพี่น้อง จะสามารถนำพี่ชายคนเดิมกลับมาได้...

หากหนึ่งต้องการสื่อว่า...เกาหลีเหนือ เกาหลีใต้จะรบกันไปทำไม ในเมื่อต่างก็เคยเป็นเหมือนพี่น้อง ที่รักใคร่กลมเกลียวกันมาก่อน สายใยความรักของชาวเกาหลีทั้งสอง ก็ไม่ต่างจากความรักของสองพี่น้อง จินเท จินชก สงครามทำให้ความรัก ความผูกพัน สัมพันธอันดีงามต้องมลาย เยื่อใยอาทรสูญหาย...จะมีโอกาสหรือไม่ ที่สองพี่น้องจะกลับมารัก คืนดีกันดังเดิม?



เราคงสามารถขยายความรัก ความเข้าใจเช่นนี้ให้กว้างขวางออกไปได้อีก...
ถามว่า มนุษย์เราจะเบียดเบียนกันเพื่อสิ่งใด จะรบราฆ่าฟันกันไปถึงไหน ในเมื่อ
ต่างก็เป็นเลือดเนื้อเดียวกัน ต่างก็เป็นเพื่อนร่วมโลกใบเดียวกัน เป็นเพื่อนที่เกิด
แก่ เจ็บ ตายด้วยกัน มีโรคา พยาธิ มรณะเบียดเบียนอย่างหนักหนาเหมือนกัน...
หันมามอบความรัก น้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่กันเฉกเช่นพี่น้องร่วมโลกไม่ดีกว่าหรือ...

ความเป็นมนุษย์คือผู้มีจิตใจสูง...แต่เมื่อมนุษย์ปล่อยใจให้กิเลสครอบงำ เป็นใหญ่
จนต้องเบียดเบียน ห้ำหั่นซึ่งกันและกัน สิ่งที่สุดุญเสีย หายไปโดยไม่มีใครนึกถึง
คือความเป็น “มนุษย์” ของตนเอง

การจะได้เกิดเป็นมนุษย์นั้นยากเย็นนักหนา กว่าจะเติบโต เรียนรู้ จนรู้จัก
ความก็ต้องสูญเสียทรัพยากรโลกไปไม่น้อย...หากคนเราเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันโดยไม่
เบียดเบียน อยู่อย่างเอื้อเฟื้อแบ่งปัน อยู่อย่างมีสติ ระลึกได้ อยู่อย่างมองเห็นโลก
เป็นโลก มองเห็นสิ่งที่ได้รับกับสิ่งที่สูญเสียไปมีคุณค่าเสมอกัน...การที่ได้เกิดมาเป็น
มนุษย์ครั้งนี้นั้น นับว่าคุ้มค่าอย่างยิ่ง

อย่าเอาความเป็นมนุษย์ มาสร้างโทษให้แก่ตนเองและผู้อื่นเลย การทำชั่ว สมองกิเลส แม้จะใช้ช่วงเวลาเพียงไม่นานนัก...แต่ยามที่เราต้องชดใช้มัน อาจจะเนิ่นนานเกินกว่าใครจะคาดคิด จินตนาการ

แล้วเมื่อถึงตอนนั้น...เราอาจต้องมาร่ำร้อง ขอความเป็นมนุษย์ อย่างที่ไม่เคยรู้สึกถึงคุณค่าของมันมาก่อนเลยก็ได้...

สารบัญ ←



บัลลังก์หญ้า (เรื่องสั้น ๕ ตอนจบ)

โดย เมริน

ตอน ๑ หลงภาพ

ข้าคือมหากษัตริย์สุริยราชผู้ยิ่งใหญ่ ข้าคือนายเหนือหัวของพวกเขาเจ้า!

หยุดเดี๋ยวนี้ละ เจ้าเด็กสกปรก!

เสียงตะโกนคำทอที่ตั้งไล่หลังและเสียงผีเท้าของเหล่าทหารที่กรุไถ่เข้ามา ไม่ได้ทำให้เด็กน้อยรู้สึกประหวั่นพรั่นพรึงใดๆ

เสียงหัวเราะ ดังขึ้นรอบบริเวณ ชาวเมืองต่างพากันเห็นเป็นเรื่องขบขัน เด็กๆ วิยชน หลายคนหยิบก้อนดินขว้างปามาที่เขา หญิงอัปลักษณ์คนหนึ่งรีบพาร่างกาย ผ่ายผอมภายใต้เสื้อผ้าเก่าคร่ำคร่า ทหุดตัวลงนั่งกับพื้นบังเขาไว้

“อภัยให้ลูกข้าเถิดท่าน... อภัยให้ลูกข้าด้วย”

นางวิงวอนด้วยน้ำตา ท่ามกลางสายตาดูแคลนรอบกาย

“รีบบ้านและพืชผลทั้งหมดเข้าคลังหลวง โทษฐานที่บังอาจอ้างชื่ออดีตองค์เหนือหัว เจ้ารีบพาเจ้าเด็กสกปรกคนนี้ ออกไปอยู่นอกเมือง แล้วอย่าให้ข้าเห็นหน้ามันอีก มิฉะนั้น ข้าจะจับตัดคอเสียทั้งแม่ทั้งลูก!”

เสียงขู่ส่าหับจากอำมาตย์เฒ่า ดังราวกับฟ้าผ่า

เด็กน้อยจ้องมองเขาด้วยสายตาดมิงถึง ความคับแค้นแล่นมาจุกอก คนเหล่านี้ ล้วนเคยเกรงกลัวเขาจนตัวสั่น หมอบกราบอยู่แทบเท้าทุกครั้งที่ได้เดินผ่าน!

เจ้าพวกบ้า รอข้าโตกว่านี้อีกสักหน่อยเถิด ข้าจะให้เจ้าเป็นฝ่ายร้องขอชีวิต ข้าจะเอาทุกอย่างที่เคยเป็นของข้ากลับคืนมา!

ลมหอบใหญ่พัดมาวูบหนึ่ง ไปไม้ปลิวร่วงกราวเต็มพื้นถนนสองข้างทางประดุจ
หนึ่งจะร่วมเป็นสักขีพยานให้เด็กน้อย...

.....

ดึกสงัด...อากาศรอบบริเวณเย็นเยือก ฟากฟ้าเหนือนครกัมปมาทอันสงบเงียบ
ปรากฏแสงสว่างวาบเป็นลำยาวพุ่งตกลงมาสู่ป่าที่บหลังกำแพงเมือง...

ดาวตก!

บุรุษหนุ่มร่างสูงโปร่งผู้หนึ่งกำลังยืนกอดอก กวาดสายตามองไปเบื้องหน้า
กระแสมแรงพัดโถมมาเป็นระลอกต้องพงหญ้าหน้อยสองข้างทางให้เอนราบลง
ประหนึ่งจะน้อมกายลงหมอบแทบเท้าบุรุษผู้กำลังยืนอยู่เบื้องหน้าตน กำแพงใหญ่
ตั้งตระหง่านสูงทะมึนเหมือนปราการอันแข็งแกร่งปกป้องมหานครจากอริราชศัตรู
ภายนอก

แต่ทว่า...มันก็มีอาจขวางกั้นเขา!

หลังต้นไทรใหญ่ ไต้เนินเล็กๆ ปกคลุมไปด้วยพงหญ้าหนานั้น มีอุโมงค์ลับใต้ดิน
ลอดผ่านกำแพงเมืองไปถึงใต้พื้นห้องเก็บศาสตราวุธ ชายหนุ่มคุ้นเคยกับช่องทางลับ
นี้ดี ด้วยเขาเองเป็นผู้สร้างมันไว้เมื่อสิบกว่าปีก่อน และบัดนี้มันกำลังจะถูกใช้งาน
อีกครั้ง

ภาพของพระขรรค์แสงเพชรเปล่งรัศมีส่องประกายแวววับวางอยู่บนพานทอง
ปรากฏขึ้นในความทรงจำ...

ด้วยอานุภาพอันน่าเกรงขามของศาสตราวุธวิเศษ ซึ่งไม่มีผู้จะสามารถต้านทานได้
นี้ เมื่อมันมาอยู่ในอุ้งมือเขา กษัตริย์ชราผู้กำลังประชวรหรือจะหาญสู้เขาได้ โอกาส
ที่รอคอยมานานใกล้จะมาถึง รอให้ดึกกว่านี้อีกสักหน่อยเถิด

เขาจะแอบลอบเข้าไปปลงพระชนม์!

เสียงสวบสบๆ เหมือนอะไรบางอย่าง กำลังเคลื่อนไหวอยู่ข้างหลังเขา ทำให้ต้องรีบหนีวหลังมองกลับไปทันที!

เจ้าของเสียงนั้น ปรากฏกายอยู่ใต้ต้นไม้ใหญ่ กำลังจ้องมองมาที่เขา ด้วยดวงตาสีมรกตสว่างใส แตกต่างกับกายสกปรกส่งกลิ่นสาบเหม็นหืนนั้นอย่างน่าฉงน เขารู้สึกเหมือนมีแรงดึงดูดบางอย่างผลักดัน ให้เร่งสาวเท้าเดินเข้าไปใกล้ๆ ด้วยความสนใจใคร่รู้ สัมผัสพิเศษที่ติดตัวมาแต่กำเนิดบอกให้เขาค้นหาความจริงที่อยู่ลึกลงไปในดวงตาประหลาดคู่นั้น

(อ่านตอนต่อไปฉบับหน้า)

สารบัญ ←



ภาวนาวันนี้เราได้อะไร

โดย satima

มีหลายคนได้เดินทางไปปลีกวิเวก อยู่ป่า อยู่เขา อยู่วัด เพื่อปฏิบัติภาวนาอย่างคร่ำเคร่ง แต่เหมือนไม่ได้อะไร เมื่อกลับมาใหม่ๆ ก็ดีขึ้น แล้วก็กลับเป็นเหมือนเดิม หรือแม้แต่ผู้ที่เพียรภาวนาด้วยการตามรู้ตามดูไม่ลดละ สรุปว่าความเพียรภาวนาของเรานั้นมันไม่ได้ผลหรืออย่างไรกันแน่

ครูบาอาจารย์ท่านกล่าวว่า การภาวนานั้นจะต้องถูกจริต ตรงทาง และสม่ำเสมอ

เราคิดว่าเราเจอทางแล้ว วิธีการภาวนาแบบนี้แหละถูกจริตเราแน่นอน เพราะเพียงเริ่มภาวนา ความทุกข์มากมายของเราก็กายหายไป เรื่องที่เราเคยเจ็บปวดมาก เมื่อก่อนคงแทบตื่นตาย แต่เมื่อมาภาวนา เราก็คพบว่าความรู้สึกเช่นนั้นถ้าเป็นเมื่อก่อนเราคงแยะแน่ๆ แต่เดี๋ยวนี้เราได้รับได้สบายมาก มันทุกข์ชั่วครู่ช่วยยามแล้วก็หายไป ไร้ร่องรอย ไม่เหลือร่องรอยเจ็บช้ำอย่างแต่ก่อน แสดงว่าเราภาวนาได้ถูกจริตและตรงทางแล้ว เพราะยังภาวนาไป เราก็อู้สึกเบิกบานได้แม้ในความทุกข์นั้น เบิกบานเพราะเข้าไปประจักษ์ชัดด้วยตัวเองแล้วว่า มันเป็นเช่นนั้นของมันเอง

แม้ว่าแรกๆ เราจะดีใจมากที่พบทางแล้ว มีความสุขกับการปฏิบัติธรรมนี้เอง แต่ความทุกข์ไม่ได้หมดไป เพราะตราบไคที่เรายังมีขันธ์ มีเรื่องราวให้กระทบ ก็มีทุกข์เกิดขึ้นเรื่อยๆ เป็นเรื่องทีปฏิบัติไป ก็จะไปเรื่อยๆ แล้วจุดจบจะมีไหม เราต้องการผลสำเร็จมากกว่านั้นหรือไม่

ครูบาอาจารย์ท่านก็บอกว่า เราจะพอใจแค่ได้ปฏิบัติไปวันๆ ยังไม่พอ เราต้องมีจุดมุ่งหมาย ซึ่งก็คือการเดินทางไปในอริยมรรคให้ได้ แต่เราก้ยังไม่สามารถบรรลุธรรมเสียที นี่เราประมาทไปหรือเปล่า หรือเกิดอะไรขึ้น เมื่อเรามาไตร่ตรองเส้นทาง

การภาวนา หมั่นไปให้ครูบาอาจารย์ตรวจดูวิธีการภาวนา เราก็งงไม่ได้ผิดทาง แต่
ทั้งนี้ทั้งนั้น เป็นเพราะเราไม่ภาวนาสมาสมาธิตนเอง

ครูบาอาจารย์ท่านกล่าวว่า ฆราวาสมีจุดอ่อนที่ภาวนาเป็นแล้วก็ทำๆ หยุดๆ คือ
ภาวนาบ้าง ไม่ได้ภาวนาบ้าง เพราะมัวหลงไปกับโลกและวัฏฏะสงสาร ความคิดใน
จิตใจเรานี่เอง ที่หลอกเราแล้วหลอกเราอีก ให้ทำสิ่งที่ลืมจะรู้กายรู้ใจ มันทำได้ทุก
อย่างเพื่อให้เราลืมรู้จักกายใจ ใจเราที่ถูกกิเลสหล่อหลอมอยู่ตลอดเวลาตนเอง

ในสนามหญ้า มักจะมีไฟทางที่ติดเสียไว้กับสนามหญ้า ปัจจุบันมักเป็นไฟทาง
ที่ติดโซล่าเซลล์ไว้ มันจะเก็บพลังงานแสงอาทิตย์ไว้ในเวลากลางวัน และให้แสงเมื่อ
เวลากลางคืน แต่ถ้าวันไหน ฝนตกทั้งวัน แดดไม่มี พลังงานที่มันเก็บไว้ก็น้อย ให้
แสงได้ไม่ตลอดคืน หรือถึงกับไม่มีแสงจะให้เลย มันเหมือนการภาวนาที่เราทำหรือ
ไม่นั้น ถ้าเราได้ภาวนาต่อเนื่องสมาธิก็สามารถเก็บพลังไว้ แม้จะดูเหมือนไม่ได้
อะไรกับการกระทำ แต่ผลต่อมาจะส่งให้เราได้สามารถรู้และเข้าใจธรรมะเป็นลำดับๆ
เข้าใจลัทธิธรรมะในระดับที่สูงขึ้น ลุ่มลึกขึ้นได้ มันเป็นการเติบโตทางธรรม ที่เราเท่านั้น
จะเข้าใจตนเอง และเห็นผลของการกระทำที่ต่อเนื่อง ถ้าเราทำๆ หยุดๆ ก็เหมือน
เจ้าโซล่าเซลล์ที่ไม่สามารถจะสะสมพลังงานจากแสงอาทิตย์เพื่อเอาไว้ใช้ได้เลย

จริงอยู่ ครูบาอาจารย์ท่านกล่าวว่า แท้ที่จริงนั้น การปฏิบัติธรรมคือการไม่ทำ
อะไร แต่การไม่ทำอะไรนั้น เราได้ทำตนให้อยู่ในธรรม ทำตนให้พร้อมที่จะเรียนรู้
กายรู้ใจตลอด จนจิตสามารถภาวนาได้เอง เป็นการไม่ทำอะไรอย่างแท้จริง ตรงตาม
คำของครูบาอาจารย์ แต่กว่าที่จะถึงตรงนี้ได้ เราก็ต้องเก็บพลังของการรู้ เหมือนเจ้า
โซล่าเซลล์ที่เก็บพลังแสงอาทิตย์ไว้มันเอง เราต้องเก็บไว้ให้เพียงพอ เพื่อชีวิตในยาม
มืดมนนั้น จะสว่างไสวด้วยตนเอง

สารบัญ ←

ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

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

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส

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

คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

เนื้อหา: เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งฝันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

คอลัมน์: คำคมชวนคิด

เนื้อหา: รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกกริเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโอเคเดียวเหมือนน้ำพุไม่รู้จบรู้นั้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม

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

คอลัมน์: กวีธรรมะ

เนื้อหา: พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่นำประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ดีกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

คอลัมน์: เทียววัด

เนื้อหา: รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

กติกา: นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยากาศปฏิบัติ ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรบกวนส่งภาพสวย ๆ มาประกอบบทความด้วยนะคะ

คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ

เนื้อหา: ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และเป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บนเส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

คอลัมน์: ของฝากจากหมอ

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

กติกา:

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



๒. 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

“ฉันไม่ยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกระทบ ข้อการเมื่อนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่ยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่า ผลกระทบข้อการเมื่อนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)

หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

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

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับจีน งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์ กวีกรรม 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) เทพธิดาโรงทาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย satima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงานได้เร็วขึ้นค่ะ

๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

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

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยให้ประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

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/>