



ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๐๒
๑๑ มี.ค. ๕๐

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

เตรียมเสปียงไว้เลี้ยงตัว

เชื้อแห่งความเป็นธิดาพญามาร...
วิบากกรรมของหญิงผู้ใจ
แต่ตั้งตัวอดเนื้อหนังภายในวัด

หน้า ๗

ไดอารี่หมอดู

เพราะการดูหมอดู
ไม่จำเป็นต้องมงายเสมอไป
หากในใจมีศีลเป็นตัวตั้ง

หน้า ๑๘

คำคมชวนคิด

คุณศดานัน ขวนคุณมาร่วมอ่าน
ลายเซ็นสมาชิกชาวลานธรรมเสวนา
ที่เปี่ยมล้นด้วยแง่คิดและธรรมะ

หน้า ๓๘

จากใจ บ.ก. ไกลตัว

สวัสดีค่ะ

มีใครรู้สึกว่า ‘ธรรมะใกล้ตัว’ ฉบับนี้
เริ่มส่งเสียงดังขึ้นกว่าฉบับที่แล้วบ้างไหมคะ? :)

หลังจากฉบับปฐมฤกษ์เปิดตัวไปยังไม่ทันสิ้นกลิ่นใหม่
ลองนับดูเล่นๆแล้ว เชื่อไหมคะว่า มีนักเขียนหน้าใหม่
ส่งชิ้นงานเข้ามาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของนิตยสารแล้วถึง ๒๐ กว่าคน
ในเวลาเพียงไม่กี่วันเท่านั้นเอง
และหลายคนในนี้ ก็ส่งเข้ามามากกว่าหนึ่งชิ้นด้วยนะคะ
(เล่นเอาทีมงานอ่านกันตาและไปเลยคะ...)

ซึ่งก็เท่ากับว่า ตอนนี้อย่างนี้ เราเริ่มมี ‘เสียง’ ของผู้ที่ปรารถนาจะร่วมบอกต่อเรื่องราว
และถ่ายทอดธรรมะของพระพุทธองค์ให้ดังขึ้นเรื่อยๆทีละนิดแล้วนะคะ
ไม่ว่าจะในรูปแบบของเรื่องแต่ง ประสบการณ์จริง บทกวี หรือเรื่องเล่าก็ตาม

ตัวเลขหลักสิบในวันนี้ ฟังเผินๆอาจจะไม่ได้มากมายอะไร
แต่เสียงบอกเล่าเจี๊ยบๆของคนแม่เพียงหนึ่งคน
ก็อาจเป็นแรงบันดาลใจอันยิ่งใหญ่ให้กับคนอีกหลายสิบคน จนกระทั่งเป็นร้อยเป็นพันคน
และมีโอกาสขยายผลเป็นเสียงบอกเล่าที่มีคุณภาพอีกหลายเท่าทวีคูณในวันข้างหน้าได้เสมอ

สำหรับฉบับที่ ๒ นี้ เราได้รับเกียรติจากนักเขียนนวนิยายมีอาชีพ
ที่จะมาช่วยเขียนคอลัมน์ใหม่ “แง่คิดจากหนั่ง” ให้ทุกสัปดาห์ด้วยนะคะ
พี่ตุ้ย ‘ชลนิล’ นั่นเองค่ะ ใครที่เคยได้อ่านนิตยสารบางกอก
หรือผลงานหนังสือนวนิยายรวมเล่มของพี่ชลนิลแล้ว คงจะยิ้มได้เลยคะ
บทความของพี่ชลนิลน่าจะช่วยเพิ่มความน่าสนใจให้นิตยสารเล่มนี้ได้ไม่น้อยทีเดียว
link บทความ

นอกจากคอลัมน์ประจำ คือ ‘กวีธรรม’ ‘เที่ยววัด’ และ ‘ของฝากจากหมอ’

ซึ่งก็มีผู้ร่วมส่งบทกลอน และบทความ ที่น่าสนใจมาฝากอย่างต่อเนื่องแล้ว
ฉบับนี้ เรายังได้เปิดคอลัมน์ใหม่เพิ่มเติมอีก ๓ คอลัมน์ ด้วยนะค่ะ คือ
'คำคมชวนคิด' รวบรวมคำคมที่อาจจะมีเพียงน้อยคำ
แต่ล้วนแฝงด้วยพลังของข้อคิดสะกิดใจ
'สัพเพพระธรรม' เรื่องราวที่แฝงเกร็ดข้อคิดธรรมะ
ในรูปแบบที่อ่านได้อย่างเพลิดเพลิน
และ 'ธรรมะปฏิบัติ' ถ่ายทอดประสบการณ์ตรง ประสบการณ์ธรรม
ของผู้ที่มุ่งเดินบนเส้นทางสายอริยมรรค

นอกจากนี้ คอลัมน์ 'ของฝากจากหมอ'
ยังทำให้เราทราบว่า มีหมออ่านนิตยสารเรามากกว่าที่คิดไว้ในขณะนั้น
อย่างเช่นในฉบับนี้ ก็มีคุณหมอหลายท่านส่งบทความมาร่วมด้วย ตั้งแต่...
เรื่องความเครียด จากจิตแพทย์ ('เครียดได้...แต่อย่านาน')
เรื่องความชรา จากกุมารแพทย์ ('แก่')
และเรื่องมรณะ ('ประสบการณ์ใกล้ชีวิตความตาย') จากแพทย์อายุรศาสตร์ฉุกเฉินอีกหนึ่ง
คุณหมอเขียนส่งกันเข้ามาว่ากับจะรื้อให้ครบวงจรแก่ เจ็บ ตาย ของชีวิตเลยนะเนี่ย :)
อย่างน้อย คอลัมน์นี้ ก็น่าจะช่วยให้เรารู้จักบำรุงรักษาสุขภาพขั้นอันไม่เที่ยงนี้
ให้อยู่ในสภาพดีได้นานๆ เพื่อจะได้เอื้อต่อความก้าวหน้า
ตามจุดมุ่งหมายในชีวิตกันต่อไปนะค่ะ

โดยส่วนตัวแล้ว เชื่อว่ายังมีคนที่พร้อมจะเขียนบทความ
ถ่ายทอดเรื่องราวต่างๆเข้ามาอีกมากนะค่ะ เพียงแต่อาจจะยังไม่ได้ลงมือ
และหลายคนก็เริ่มลงมือแล้ว ก็เชื่อว่า คงมีกำลังใจที่จะพัฒนาฝีมือตัวเองให้ดีขึ้นเรื่อยๆ
ทั้งการฝึกฝนขัดเกลาตนเองเพื่อความเข้าใจอันถูกต้องและแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น
ในธรรมของพระพุทธองค์
และทั้งแนวทางการเขียน เพื่อบอกเล่าธรรมะให้เป็นเรื่อง 'ใกล้ตัว'
ได้อย่างแนบคายและน่าสนใจ

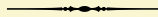
หรือกระทั่งวันหนึ่ง เขียนไปเขียนมา อาจ 'เขียนคนให้เป็นเทวดา' ขึ้นมาได้บ้างจริงๆ
อย่างที่คุณดังตฤณได้ตั้งชื่อคอลัมน์ไว้ก็ได้ค่ะ

ซึ่งคุณดังตฤณยังได้ช่วยเขียนบทความประจำในคอลัมน์นี้ให้
เพื่อแนะแนวทางการเขียนธรรมะ
เรียกว่าจงมือให้พวกเราได้เริ่มต้น ‘เขียนเป็น’ กันตั้งแต่ก้าวแรกเลยทีเดียว

หันไปมองโลก มองเมืองไทยเราในวันนี้แล้ว
มีแต่เรื่องเลวร้ายเกิดขึ้นไม่หยุดหย่อนนะคะ
ทั้งที่เกิดขึ้นโดยมนุษย์เอง และโดยธรรมชาติ
ถ้าเราช่วยกันกระจายความสว่างแห่งกุศลจิตและกุศลกรรม
ให้แก่ครอบครัวออกไปในวงกว้างได้
ก็เชื่อว่ากระแสของกรรมขาว จะช่วยบรรเทาเบาบางภัยต่างๆรอบตัวเรา
ลงไปได้ไม่น้อยนะคะ

หวังว่า ‘ธรรมะใกล้ตัว’ จะมีโอกาสได้เป็นอีกสื่อหนึ่ง
ที่พวกเราจะได้ร่วมส่งผ่านความสว่างนี้ ให้กระจายออกไปโดยกว้างร่วมกันคะ
/

กลางชล





ถาม - หากผมภาวนา ‘พุทโธ’ เพื่อจะมุ่งให้จิตสงบ แล้วต้องพิจารณา ‘ลมหายใจเข้าออก’ พร้อมกันด้วยหรือเปล่าครับ? คือผมลองทำดูแล้วจิตไม่ค่อยตั้งมั่นเลย บางทีไปจับคำบริกรรมพุทโธแต่บางทีก็ไปตามลมหายใจเข้าออก เลยไม่รู้ว่าต้องทำอย่างไร?

เรื่องบริกรรมพุทโธนี้ ไม่ใช่เรื่องเล่นๆเลยครับ หลวงปู่หล้า แห่งภูจ้อก้อ ท่านถึงกับกล่าวว่า พุทโธคำเดียวนี้ จะทำสมณะก็ได้ จะทำวิปัสสนาก็ได้ กระทั่งจะเอาให้ได้มรรคผลนิพพานก็ยังได้

คือถ้าพุทโธแล้ว จิตจ่อเข้าไปรวมกับพุทโธ สบายอยู่กับพุทโธ อันนั้นเป็นสมณะ ถ้าพุทโธแล้ว จิตผู้รู้แยกออก ผุดออก แล้วเฝ้ารู้ความเกิดดับของพุทโธ พุทโธ เป็นเพียงสังขารชั้นที่ถูกรู้ อันนี้เป็นวิปัสสนา

หลายปีก่อนผมไปหาหลวงตามหาบัว ไปกราบเรียนท่านว่า จิตอยู่กับรู้มานานแล้ว ไม่ถึงที่สุดเสียที ท่านกลับแนะว่า จากประสบการณ์ที่ท่านผ่านมาด้วยตนเอง การบริกรรมกำกับเข้าไปที่ตัวรู้นั้น ดีที่สุด (สำหรับท่าน) แม้จะเป็นขั้นไหนๆก็อย่าทิ้งพุทโธ ท่านให้อามาเป็นกำลังไว้

ผมเองไม่ชอบพุทโธ เพราะรู้สึกเป็นส่วนเกิน ก็เลยไม่ค่อยได้ทำตามที่ท่านบอก แต่เมื่อ 2 ปีก่อนไปอยู่วัดป่าวังน้ำมอก นี่ก็ถึงคำของท่านได้ก็บริกรรมพุทโธ เอาพุทโธมาประคองตัวรู้อีกทีหนึ่ง แล้วก็รู้ที่อยู่ที่อยู่ ถึงจุดหนึ่งปัญญาเกิดแวบขึ้นมาว่า

ไม่มีใครทำจิตให้ถึงนิพพานได้หรอก มีแต่จิตเขาเป็นไปเอง เพราะจิตเป็นอนัตตา แล้วจิตก็พลิกตัวเองออกจากชั้น ๓ กลายเป็นธรรมชาติอีกชนิดหนึ่ง คือเป็นจิตที่หลุดพ้นชั่วคราวจากอุปาทานชั้น ๓ มีความว่าง เบิกบาน เป็นอิสระ แต่อยู่ได้ไม่กี่วัน จิตก็เข้ามาเกาะชั้น ๓ อีก

แล้วจนปานนี้ ก็ยังไม่ได้ปฏิบัติจริงจึงเข้าไปที่จุดนั้นอีกเลย
เพียงแต่ลองดำเนนจิตดู พบว่าต้องใช้เวลา 1 – 2 วัน จึงจะรู้พื้นภาวะนั้นขึ้นมาได้อีก

ถ้าเปรียบเทียบแล้ว คำว่า ‘พุทโธ’ เหมือนเสียงตอนเคาะระฆัง
ตรงกังวานเสียงที่ต่อเชื่อมไปยังเสียงเคาะระฆังคราวต่อไป
คือ วิจารณ์ (อาการที่จิตแนบสนิทเข้าไปกับเครื่องยึดเหนี่ยว เช่น คำบริกรรมพุทโธ)
เมื่อเป็นได้ถึงจุดนี้ ปิติสุขก็เกิดขึ้นเป็นธรรมดาครับ

แต่ต้องให้จิตมันเป็นไปเอง ถ้าเพ่งจ้องเข้าไปตรงรอยต่อ
จะเกิดอึดอึดขึ้นมาแทนที่จะสบาย

พุทโธแล้ว ยังรู้ราคะและโทสะที่แทรกเข้ามา แสดงว่าพุทโธแบบวิปัสสนาเป็นแล้วครับ
พุทโธแบบสมณะนั้น จิตมันจมแช่ราคะละเอียดยู่ แล้วไม่รู้ตัวครับ
การภาวนาชนิดต่าง ๆ นั้น เราทำเพื่อล่อให้จิตรวมอยู่ในจุดเดียว
มันเหมือนเหยื่อล่อปลา (จิต) ให้เข้ามากินเบ็ด (อารมณ์กรรมฐาน)
ถ้าเหยื่อชนิดไหนไม่ถูกใจปลา คือจิตของเราแล้ว ก็อย่าไปใช้มัน
หาเหยื่อหรือกรรมฐานที่ถูกจริต จึงจะรวมจิตลงเป็นหนึ่งได้ครับ

อย่าลืมนะเป็นอันขาดว่า เราจะเอาปลา ไม่ได้เอาเหยื่อ

สันตินันท์

(พระปราโมทย์ ปาโมชฺสี ในปัจจุบัน)

๑๐ มิ.ย. ๒๕๕๒





ถาม – ผู้หญิงที่เข้าวัดแต่แต่งตัวไม่สำรวม อวดเนื้อหนังให้พระหวั่นไหวต่อไปจะ
ได้รับผลกรรมอย่างไร?

ขอบเขตของคำถามที่ว่า ‘แต่งกายไม่สำรวม’ เข้าวัดนั้น อาจทำให้เพ่งโทษคับแคบ
ต้องค่อยๆมองให้คลุมข้อเท็จจริงตามลำดับครับ

โดยความเป็นเพศหญิง มีธรรมชาติดึงดูดใจ หรือล่อตาอยู่ในตัวเอง เดินๆไปถ้าเป็น
ที่สนใจได้ก็ถือว่ามียูบสมบัตินึ่งมีสมเพศตน ถ้าวันไหนแต่งองค์ทรงเครื่องได้ถึง
ขนาดชายหญิงมองเหลียวหลังกันทั่วทุกหัวระแหง ก็จะมีภคาภุมิเต็มอ้อม ประมาธ
เดียวกับที่นั่นกิ้งเข้าเส้นชัยได้เป็นคนแรกทีเดียว

ฉะนั้นผู้หญิงที่รูปร่างหน้าตาดีเกือบทุกคนจึงอดไม่ได้กับการอยากทดสอบเสน่ห์ของ
ตน แล้วอะไรจะเป็นเครื่องทดสอบได้ดีไปกว่าผู้ประกาศตนว่าสละเรื่องทางเพศแล้ว
ไม่สนใจเพศหญิงอีกแล้ว

สมัยนี้พระทั่วไปไม่ใช่เครื่องทดสอบที่น่าท้าทายอะไรมาก เนื่องจากชาวฉาวที่ประดัง
เข้าหูเข้าตาผ่านหน้าหนังสือพิมพ์แทบไม่เว้นแต่ละวัน ทำให้ผู้หญิงยุคใหม่มองพระ
ไม่ต่างจากชายหนุ่มกางเกงนอว์ดทั้งหลาย หากทำให้สนใจได้ยังไม่ถือว่าแฉะไร่นัก
เท่าที่ทราบจากคำให้การของสาว ๆ ส่วนใหญ่ จะรู้สึกสมเพศและนึกดูถูกพระที่
ไม่สำรวม เพ่งเล็งตนด้วยสายตากรุ่มกริมตั้งแต่แรกเห็น ยิ่งกว่าสมเพศและดูถูก
ผู้ชายทั่วไปมาก เนื่องจากใส่รูปแบบที่ควรจะมีสง่าราศีเยี่ยงภิกษุผู้เฒ่าแล้ว
แต่กลับทำตัวระจอกไม่ต่างจากนักโทษที่หิวโซ

แต่หากกลับเป็นตรงข้าม ถ้าเป็นพระชื่อดัง ที่มีคนรำลือว่าเป็นผู้สงบ เป็นผู้สำรวม
การทำให้ท่านสนใจได้ นับว่าภคาภุมิใจเป็นพิเศษ ระดับความอยากให้สนใจก็
ต่างกันไปตามพื้นความคิดความอ่านของผู้หญิงแต่ละคน

เท่าที่ได้ทราบจากปากของผู้หญิงคนหนึ่ง ซึ่งตั้งใจสละโลก และเข้าประพฤติปฏิบัติ
ธรรมอย่างเต็มที่ เธอยอมรับว่ารู้สึกผิดและละอาย คือพออยู่ในวัดไปแล้วอดไม่ได้

เห็นชายที่เคร่งๆ แล้วอยากลองเสียหน่อยว่าเขาจะทนเสน่ห์เธอไหวไหม

ในระดับของเธอ ก็จัดได้ว่ามีสติดีและยอมรับตามจริงมากพอที่จะเห็น แม้อาการตั้งใจเล็กๆน้อยๆของตนเช่นขม้ายตาหรือไม่มีอะไรเลยก็เดินด้วยความรู้สึกเป็นเป้าต่อความสนใจของผู้เคร่งในธรรม

ธรรมดาผู้หญิงที่เคยถูกจับจ้องมามาก จะสำเนียงรู้ดีว่ากำลังมีผู้ชายสนใจตนอยู่หรือเปล่า และเป็นการแอบขำเลียงหรือเพ่งเล็งเขม็ง เป็นความสนใจด้วยความชื่นชมหรือเจืออยู่ด้วยราคะ และราคะนั้นถึงขั้นที่นกระหายหมดรูปหรือว่าเป็นเพียงความวาบวามแบบอ่อนๆ

หากทำได้ครั้งหนึ่งก็นึกยินดี หรือนึกภูมิใจว่าตนแน่ ยิ่งพระที่ขึ้นชื่อว่าปลอดกิเลสเท่าไร ยิ่งอยากทำให้สนใจตนมากขึ้นเท่านั้น แต่หากปลุกฝังจิตสำนึกในทางละเอียดเอาไว้ก่อน ก็จะมีสติมั่นคงที่ทำอะไรไม่งาม ไม่สมควร หรือบางคนยั่วให้สนใจสำเร็จ เห็นพระทำตาทาหวานใส่ ก็พานเกลียดชัง พานสาปส่ง หมดความนับถือไปเลย ไม่เหลือเกียรติให้ต้องเคารพกันอีก และไม่คิดหวนกลับไปทำบุญที่วัดนั้นตลอดชีวิต นี่นับเป็นความขัดแย้งในตัวเองที่น่าปวดหัว

ที่กล่าวมาคือหญิงผู้มีสำนึกในธรรมแล้วนะครับ ตั้งใจจะเดินบนเส้นทางสีขาวแน่นอนแล้ว ยังเจอเรื่องมิติมืดภายในตนเองงานให้ย่ำแย่เข้าได้ แล้วผู้หญิงธรรมดา โดยเฉพาะเด็กรุ่นใหม่ที่เกิดมาพร้อมกับการรับรู้ข่าวควาๆฉาวๆของพระล่ะ?

เท่าที่ทราบแนวโน้มของสาวรุ่นใหม่ จะไม่มีความรู้สึกเกี่ยวกับเครื่องแบบที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมกับเขตวัด ถ้าเพิ่งเข้าวัดใหม่ๆหรือนานๆเข้าวัดที จะนึกไม่ถึงว่าเสื้อยืดและกางเกงรัดรูปที่ 'แต่กันเป็นปกติ' นั้น อาจมีความยั่วตายวนใจ และรบกวนตบะของพระสงฆ์ได้ง่ายๆ

แต่จะมีสาวอีกกลุ่มหนึ่ง ที่ตั้งใจแต่งตัวหวือหวาขัดกับสถานที่ ให้เป็นที่สนใจของคนอื่น ไม่ว่าจะพระเณรหรือฆราวาสด้วยกัน เข้าหลักถ้าอยากเด่นต้องทำตัวให้ไม่มีใครเหมือน เขาหลิวตาเราอย่าหลิวตาม เขาแต่งชาวเราต้องแต่งดำ ผู้หญิงอื่นปกปิดเราต้องเปิดโปง

เอาเฉพาะเจตนาอันหนักแน่นข้อนี้ะครับ ถ้าแต่งตัวโป๊เพื่อล่อตาล่อใจเพศตรงข้ามในวัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งทำด้วยความภาคภูมิใจและไม่สำนึกผิดภายหลังหญิงนั้นได้ชื่อว่าเพาะเชื้อแห่งความเป็นธิดาพญามารไว้ในตนแล้ว

การทำบุญสร้างความเป็นธิดาพญามารมีหลายระดับ ถ้าแจกแจงละเอียดยิบคงเป็นปึก ในที่นี้ขอแยกเป็นคร่าวๆให้เห็นภาพง่ายสุดคือ

๑) เมื่อถึงเวลาทำบุญ ก็ทำด้วยน้ำจิตเลื่อมใส ของที่นำมาถวายเป็นการจัดหาของตน หรือตั้งใจร่วมสวดหรือฟังเทศนาธรรมด้วยอาการสำรวม ก็เป็นบุญที่มีกำลังมาก หากเสน่ห์ที่นำมาโปรยในวัดมีกำลังอ่อน แค่นี้ระดับล่อตาล่อใจ ไม่ถึงขั้นรู้สึกได้ว่าถ้าสักพระได้ถือว่าเจ๋ง อย่างนี้มีวิบากเป็นกระแสดึงดูดใจ แต่เจือด้วยปัญหาร้อนใจในการคบเพื่อนต่างเพศ เพราะใครๆก็จ้องตาเป็นมัน และมักเข้ามาเพื่อหวังผลประโยชน์ทางเพศเป็นหลัก แต่กว่าจะกอบโกยประโยชน์จากเนื้อหนังไปได้เต็มมือ กว่าจะรู้สึกจี๊ดซี้ด ก็เนิ่นนานแรมปี

เมื่อตายไป กำลังของบุญอาจเป็นแรงจุดขึ้นสวรรค์ ถ้าจิตไม่ผูกพันกับการยั่ววนคนในวัด ก็จะไปอยู่ในหมู่เทวดาที่เสวยบุญ รื่นเริงเข้าค่าตามปกติ แต่หากจิตผูกพันกับการยั่ววนคนในวัด ก็จะไปอยู่ในหมู่เทวดาฝ่ายมาร มีใจขวางผู้ปรารถนาความหลุดพ้น เห็นใครประพฤติพรหมจรรย์เก่งๆก็อาจทูลนทูลรายอียากลองของ เช่นลองมาเข้าฝันแสดงภาพงามวิจิตรล่อใจเสียหน่อย ดูซิว่าจะผลอหลุดฟอร์มไหม พร้าละเมอเพื่อพกถึงนางในฝันได้ไหม

๒) เมื่อถึงเวลาทำบุญ ใจก็ยังวอกแวก คอยสังเกตว่ามีใครมองตนไหม เมื่อร่วมสวดมนต์กับคนอื่นก็ไม่ตั้งใจ เมื่อฟังเทศนาธรรมก็ฟุ้งซ่านเรื่องแฟน อย่างนี้เป็นบุญที่มีกำลังอ่อน และเจืออยู่ด้วยราคะ หากเสน่ห์ที่นำมาโปรยในวัดมีกำลังกล้าแข็ง ถึงขั้นเห็นว่าถ้าสักพระได้นับเป็นยอดหญิง อย่างนี้มีวิบากเป็นกระแสสร้างเกียจ ไม่น่าเข้าใกล้ ไม่น่าจับต้อง ตัวไม่เหม็นแต่ก็เหมือนเหม็นอย่างไรบอกไม่ถูก ผู้ชายเข้ามาด้วยความหน้ามิดสถานเดียว และมักเป็นประเภทที่เสพสมครั้งเดียวแล้วเบื่อทันที อยากรู้อย่างเหมือนกระดาดขำระที่ใช่แล้วทันที แพบไม่มีแกใจอยากแตะต้องต่อ เว้นแต่รอให้หน้ามิดอีกทีคราวหลัง

เมื่อตายไป กำลังของบาปมักร่วงลงต่ำถึงอบายภูมิ อาจไปเป็นเปรตจำพวกอสุร ยิง ถ้าจิตผูกพันกับการช่วยคนในวัด ก็จะอยู่ในเขตอสุรกายใจทรมาน ชอบเข้าฝันพระ หรือชายดีๆ แสดงเป็นแต่ภาพลามกจกเปรต ล่อให้คิดถึงกามารมณ์ และมักเป็น กามารมณ์ที่ผิด หรือสถานเบาถ้ามีวาสนาได้กลับมาเป็นมนุษย์ ก็อาจมีความต้องการทางเพศสูง อย่างที่เรียกกัน (แบบผิดความหมายเดิม) ว่าเป็นฮิสทีเรีย อยากรมีอะไรกับผู้ชายไม่เลือกหน้า เป็นต้น

สิ่งที่ค่อนข้างแน่นอนคือถ้าผู้หญิงเข้าวัดโดยมีใจเจืออยู่ด้วยเรื่องทางเพศ หรือเรื่องเกี่ยวกับการดึงดูดใจชาย เกิดใหม่มักจะเป็นหญิงอีก และหวังเรื่องความดึงดูดใจของตนเป็นที่หนึ่ง จะกระวนกระวายมากถ้ารู้สึกว่าคุณเองขาดความดึงดูดใจ ไม่น่าชมได้เงินเดือนมามากมลงไปกับเรื่องความสวยความงามเป็นหลัก

ทางที่ดีที่สุด ถ้าเริ่มเข้าวัดด้วยใจที่สะอาด ไม่มีเจตนาให้พระมาฟุ้งพิศตน จะปลอดภัยที่สุดครับ การแต่งกายปกปิดมิดชิดก็เป็นการสะท้อนถึงเจตนาอันดี ผมทราบว่าสุภาพสตรีหลายท่านมี ‘ชุดปกปิด’ รัตรูป ตอนเข้าวัดยากจะหา ‘ชุดปกปิด’ ได้เจอ อันนี้ขอแนะนำว่าหากทราบแน่ชัดว่าต้องตามที่บ้านไปเข้าวัดประจำ ก็ควรหาซื้อ ‘ชุดพิเศษ’ มาเพื่อแสดงเจตนารมณ์อันดีในการเข้าวัดโดยเฉพาะครับ



ถาม-ดิฉันเป็นคนรูปร่างหน้าตาดีแม้ใส่ชุดปกปิดเข้าวัดแล้วก็ไม่วายเป็นจุดเด่น และหลายครั้งรู้สึกได้ว่ามีพระให้ความสนใจ บอกจริงๆว่ารู้สึกไม่สบายใจ เป็นกังวลมาก เพราะเริ่มเข้าวัดด้วยความศรัทธาในกรรมวิบาก อยากทำบุญ และไม่ชอบเป็นตัวถ่วงความเจริญของพระ หลายครั้งอยากเลิกไปวัดหรือแม้แต่ยื่นใส่บาตรตอนเช้า เพราะเคยมีพระที่ทำทางนำเลื่อมใส่จ้องมองดิฉัน และดิฉันรู้สึกได้ว่าท่านมองอย่างชายมองหญิง ขอคำแนะนำด้วยว่าดิฉันควรประพฤติทางกายหรือทำใจอย่างไร

ก่อนอื่นพิจารณาว่าคุณไม่ได้ตั้งใจช่วยพระ และมีความเข้าใจพื้นฐานอย่างดี มีศรัทธาในกรรมวิบาก แค่นี้ข้อเดียวก็ควรแก้การสบายใจได้แล้ว เพราะเมื่อไม่มีเจตนา ก็ไม่เชื่อว่าก่อกรรมนั้นๆ

เราตกเข้ามาอยู่ในโลกของการรบกวนกัน ไม่มีทางที่จะมีคุณอยู่ในโลกโดยปราศจากผลกระทบกับคนอื่น บุญที่ตกแต่งให้สวยสะอาดบาดใจ ก็มักเกิดจากใจที่สวยสะอาดบริสุทธิ์อย่างที่กำลังเป็นอยู่นี้แหละ ปัญหา ก็ไปตกอยู่กับคนเห็น ถ้าเขากระวนกระวาย ถ้าเขาไม่ฝึกตนระงับความกระสับกระส่ายกายใจ ก็คงเป็นเรื่องที่สุทวีสัยจะช่วยเหลือจริงๆ

คำแนะนำเพื่อให้สบายใจขึ้นคือ ‘ลดความสวย’ ลงด้วยวิธีแต่งกาย เช่น ใส่แว่นกันแดดใดๆ ใส่เสื้อผ้าหนาๆเซ็กซี่ๆ แล้วก็ ‘ลดความน่าสนใจ’ หลบหน้าอย่าสบตา กับพระ อย่ามาวัดคนเดียว ถ้าไม่จำเป็นจริงๆอย่าพูดกับพระ ให้คนอื่นพูดแทน

การตั้งใจไว้ เราจะไม่ทำให้พระลำบาก เราจะไม่เป็นเหตุให้พระเสื่อมจากบารมีธรรม เพียงเท่านั้นก็ประกันได้ครับว่าคุณเข้าวัดอย่างนางฟ้าที่จะเป็นนางฟ้าต่อไป และสูงส่งยิ่งๆขึ้นด้วย หากพยายามถึงที่สุดแล้ว แต่ยังมีใครลอบสังเกต ลอบสนใจ ยินดีในรูปของคุณ ก็ต้องยกให้เป็นธุระของท่านนั้นๆหรือคนอื่นๆนั้นไปแล้วครับ พันจากขอบเขตความรับผิดชอบของคุณอย่างสิ้นเชิงแล้ว

การคงไว้ซึ่งความไม่สบายใจ หรืออยากตัดสินใจเลิกไปวัดตอนสาว แล้วค่อยไปอีกทีเอาตอนแก่ ไม่ใช่นโยบายเชิงกุศลที่งดงามแต่ประการใด เพราะใจเล็กๆของคุณจะค่อยๆตั้งแง่ ขยาดในการเอาตัวไปอยู่ในที่ที่ดี ที่ที่เจริญ ที่ที่เพิ่มความสว่างให้ตัวเอง รุ่งเรืองขึ้น ฉะนั้นขอสนับสนุนให้เข้าวัดต่อไป ใส่บาตรต่อไป อย่าเลิกนะครับ

ในโลกที่เต็มไปด้วยการรบกวนกันและกันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ นี้ คุณพยายามไม่รบกวนคนอื่นได้ แต่คุณไม่อาจช่วยให้คนอื่นเลิกรบกวนตนเอง การไม่มีคุณเข้าวัดเสีย คนใช้จะหมายความว่าวัดหมดเครื่องรบกวนเสียเมื่อไหร่ คุณไม่เข้าวัดหมายความว่าตัวคุณเองเสียประโยชน์แน่ๆ แล้วก็ไม่ได้ไปเพิ่มประโยชน์ให้ใครแน่ๆครับ

ถาม - เคยเข้าใจมาตลอดว่าทำกรรมอย่างไรก็ต้องย้อนกลับมาเกิดกับตัวเอง แบบนั้นเป๊ะๆ เช่น ถ้าไปตีหัวเข่าก็ต้องถูกตีหัวคืน หรือถ้าขโมยเงินล้านก็ต้องถูกขโมยหนึ่งล้านกลับ เพิ่งทราบว่าตามหลักกรรมวิบากที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ไม่ใช่

เช่นนั้น คือทำดีได้ดีหมายถึงได้ดีในทางที่ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ทำก็ได้ อยากรับ
ว่าผมเข้าใจเช่นนี้ถูกหรือไม่?

ขออธิบายอย่างนี้นะครับ เมื่อคุณดีหัวใจใครสำเร็จ ก็กล่าวได้ว่ามีการก่อคุณคุณธรรม
คือการดีหัวใจ ด้วยเจตนาให้เขาเจ็บหรือให้หัวใจเขาแตก ส่วนสิ่งที่เกิดขึ้นคือมีคนเจ็บ
หัวใจ หรือมีคนหัวใจแตก คุณดีหัวใจจนไม่มีใครหัวใจแตกจริง ก็เรียกว่าคุณคุณธรรมครั้งนั้น
ล้มเหลว

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจะแปรเป็นพลังอีกรูปหนึ่ง พันวิสัยตรวจจับด้วยเครื่องมือวิทยา
ศาสตร์อันทันสมัยที่สุดในปัจจุบัน คุณสะสมพลังกรรมได้ไม่จำกัด เพราะสื่อที่ใช้
เก็บบันทึกไม่ใช่สมุดบัญชี ไม่ใช่ฮาร์ดดิสก์ในคอมพิวเตอร์เครื่องไหน พลังกรรมจะ
แฝงตัวอยู่ใน ‘ความจริง’ อันไร้ขอบเขตกว้างยาวสูง

หมายความว่าในความจริงของเมื่อวาน คุณดีหัวใจคนไว้คนหนึ่ง เหตุการณ์ที่คุณดี
หัวใจคนก็จะถูกบันทึกไว้ในความจริงตรงนั้นเอง และไม่อาจกลับเปลี่ยนด้วยวิธีใดๆ
ความจริงดังกล่าวจะเข้าคิวร่วมกับความจริงอื่นๆ รอว่าเมื่อใดจึงสมควรกระโดด
ออกจากคิวไปให้ผล

คิวกรรมมีการจัดเรียงที่สลับซับซ้อน และอาจจะไม่ตรงไปตรงมาเป็นเส้นตรงเหมือน
คิวเข้าแถวรอชำระหนี้ที่เคาน์เตอร์ สมมุติว่าช่วงต้นชีวิตของคุณดีหัวใจคนด้วยความ
สนุกเป็นว่าเล่น แค้นใครเมื่อไรเล่นงานด้วยวิธีนี้เมื่อนั้น หากตายไปขณะยังติดใจที่
จะดีหัวใจคน คุณก็อาจไปเกิดในอบายภูมิที่มีการทำร้ายบริเวณศีรษะไม่เล็กรา และ
เมื่อกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก ก็อาจโดนใครจงใจประทุษร้ายที่ศีรษะ หรือไม่ก็เกิด
อุบัติเหตุบริเวณศีรษะ ได้รับบาดเจ็บ ได้รับความเจ็บปวดทรมานอยู่เรื่อยๆ จนตัว
คุณในชาติต่อไปรำพึงรำพัน ว่าสงสัยต้องเคยไปดีหัวใจคนไว้บ่อยแน่ๆ

แต่หากคุณยังไม่ตาย พบธรรมะและเกิดการเปลี่ยนใจครั้งใหญ่ ต่อไปจะไม่ดีหัวใจคน
อีกไม่ว่าจะโกรธแค้นอาฆาตสักเพียงใด แถมเจอใครจะถูกดีหัวใจหรือทำร้ายร่างกาย
ก็อุทิศตัวเข้าไปปกป้องเสียด้วย อย่างนี้คิวกรรมจะถูกจัดเรียงใหม่ทันที คือถ้าตาย
ไปด้วยความผูกพันกับความคิดไม่เบียดเบียน และความคิดช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นภัย
เช่นนี้สุดคือโลกสวรรค์หรือโลกมนุษย์ย่อมเป็นที่หวังได้

เมื่อกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ คุณอาจโดนทำร้ายทางศีระะบ้าง แต่อาจไม่โดนเต็มๆ และไม่โดนบ่อยมาก หรือบางทีถ้าจะโดนแรงขนาดต้องห้ามขึ้นเมรุ วิชาทางด้านตีที่เคยช่วยคน ก็จะส่งใครสักคนหรือเหตุการณ์สักอย่างมาช่วยไว้ทัน

การผูกเวรแบบตาต่อตา ฟันต่อฟัน ภายในชาติที่มีเรื่องกันนั้น ก็จัดเป็นการใช้หนี้เก่าและต่อหนี้ใหม่ กฎของการเอาคืนระหว่างมนุษย์ด้วยกัน ขึ้นอยู่กับความเจ็บใจเป็นหลัก แม้คุณจะตีหัวเขาไปก็เดียว ไม่ถึงเลือดอาบ แต่ถ้าเขาเจ็บใจเข้าไปถึงกระดูกดำ เวลาเขาหาทางเอาคืน ก็อาจตีหัวคุณเลือดไหลเป็นน้ำตก หรือหนักกว่านั้นอาจถึงขั้นหัวแบะกะโหลกเปิด

และวิธีการของมนุษย์ที่จะแก้แค้นคืนนั้น ก็เป็นไปได้หลากหลาย ไม่จำกัดว่าเขาจะอยากตีหัวคุณกลับอย่างเดียว แต่อาจพาพรรคพวกมารุมกระแทบ หรือมัดไว้แล้วเอาแส้โบย ความเจ็บตัวของคุณไม่ว่าวิธีใดๆ ก็ล้วนแล้วแต่เป็นส่วนของการชดใช้กรรมที่ทำไว้กับเขาทั้งสิ้น หากให้อภัยได้ก็จะไม่เหลือเศษให้ต้องไปชดใช้ต่อในอบายภูมิอีก แต่หากเคียดแค้นอาฆาตอยากขอเอาคืน อันนั้นก็ต้องผลัดกันทำร้ายต่อไปอีก เขาพลาดบ้าน คุณพลาดบ้าง ขึ้นอยู่กับเป็นรอบของใครขึ้นขึ้นกัน

ถาม – ที่เชื่อกันว่าพูดสาบานเช่นไรจะต้องไปรับผลเช่นนั้นจริงไหมครับ?

อันนี้ก็ต้องขึ้นอยู่กับว่าสาบานแบบไหน ยืนพื้นอยู่บนความชั่วร้ายระดับไหนด้วยครับ ยกตัวอย่างเช่นบางคนสาบานมั่ว เช่นขอให้ฟ้าผ่า ใจก็นึกอยู่แล้วว่าฟ้าไม่มีทางผ่าตัวเองถูก ชอบเบียดในร่ม ไม่ชอบตากฝนอยู่แล้ว เป็นต้น

มาดูตัวอย่างจริงที่บันทึกไว้ในคัมภีร์พุทธกันดีกว่า จาก ปัญจปุตตชาติกเปตวัตถุ สตรีนางหนึ่งมีใจประทุษร้าย แกล้งทำให้หญิงร่วมสามีแท้งลูก เมื่อถูกซักไซ้ไล่เลียงว่าเป็นต้นเหตุหรือไม่ นางกลับแสร้งสบถสาบานว่าถ้าทำชั่วได้ขนาดนี้ ก็ขอให้ไปเป็นพวกกินเนื้อลูกตัวเองเถิด

นี่แหละ ตัวอย่างของการสาบานส่งเดช ใจคงนึกว่าอย่างไรคำสาบานก็ไม่มีทางให้ผล เพราะคงไม่มีมนุษย์คนไหนเสียสติขนาดกินลูกตัวเองได้ แต่ความจริงก็คือ

มนุษย์เราถูกปิดบังไม่ให้เห็นสภาพในภพอื่น มิติอื่น ที่เป็นอะไรก็ได้เหมือนฝัน แต่ไม่เลอะเลือนปรวนแปรเร็วอย่างฝัน นอกจากโลกมนุษย์นี้ยังมีโลกนรก โลกเดรัจฉาน โลกเปรต คอยทำที่จะลงโทษทัณฑ์อันไม่อาจเกิดขึ้นในสภาพมนุษย์

เมื่อถึงเวลาที่นางทำกาละ นาที่สุดท้ายของชีวิตนั่นเอง ธรรมชาติได้ประมวลกรรม ทั้งชีวิตที่นางทำ ไม่พบว่ามีการมิดีทั้งดีและชั่วน้ำหนักเหนือกว่ากรรมที่ฆ่าเด็กในครรภ์หญิงร่วมสามี กรรมฆ่าเด็กจึงถูกเลือกให้เป็น ‘ชนกกรรม’ คือเป็นหัวรถจักร นำชบวนไปสู่ภพแห่งเปรต

หลังพ้นจากภวังค์แรกในภพใหม่ นางพบตนเองอีกครั้งในสภาพเปลือยกาย มีผิวพรรณทราม มีกลิ่นเหม็นฟุ้ง มีแมลงวันไต่ตอมเป็นกระจุก ที่ย่าแหยกว่านั้นคือเข้าต้องคลอดบุตร ๕ ตน แล้วมีแถมมือเย็นอีก ๕ เสียด้วย ยังไม่พอ ตอนคลอดปู่ก็ต้องกินลูกตัวเองปีบเพื่อดับความหิว โดยไม่อาจหักห้ามใจตนเองได้ เนื่องจากกรรมชั่วที่ลั่นสาบานไว้คอยบีบให้ต้องทำแบบไม่มีสิทธิ์ยับยั้งชั่งใจ

นี่คือตัวอย่างที่ไม่ควรเอาเยี่ยง นางมีกรรมคือปาณาติบาตให้ต้องเสวยผลอยู่แล้ว แคมกำหนดวิธีเสวยผลด้วยการสาบาน คือระบุเสร็จสรรพว่าถ้าทำจริงขอให้ต้องกินลูกตัวเอง แล้วในที่สุดก็ต้องไปกินลูกตัวเองจริงๆ คลอดแล้วกิน คลอดแล้วกิน นับว่าตายแล้วต้องไปเป็นผู้ถึงความพินาศ ไม่อาจแก้ตัวจากปาณาติบาต และไม่อาจแก้คำสาบานที่นี้กว่าไม่มีผล

แค่อ่านดูสำนวนของนางผู้ไปเป็นเปรตรายนี้เพียงประโยคเดียว ก็เดาได้ไม่ยากเลย ครั้นว่านิสัยใจคอเป็นอย่างไร ทำบาปโดยไม่ละอาย โทกตาไม่กะพริบ แกรมเป็นพวกหยาบคาย บาปที่หนาจึงบดบังปัญญามืด ไม่มีโอกาสสำนึกผิดจนตาย

ขอให้ทำความเข้าใจโดยทั่วกันว่าคำสาบานที่ยืนพื้นอยู่บนการอ้างกรรมที่ทำได้จริงนั้น ที่แท้ก็คือการตั้งอธิษฐานโดยอาศัยสัจจะนั่นเอง กรณีของนางเปรตนี้คือตัวอย่างของการทำบาปไปจริงๆ แต่ดันทะเล็งโงหกกว่าไม่ได้ทำ ถึงกับยอมลงทุนสบบสาบานเรื่อยเปื่อยหวังเอาตัวรอดเฉพาหน้า หากนางไม่ได้ฆ่าแล้วสาบานเช่นเดียวกันนี้ ผลที่จะต้องไปกินลูกก็ไม่เกิดขึ้นเลย

เท่าที่เห็นมา การท้าทายให้สาบานมักเจออยู่ด้วยโทสะ คำสาบานจึงควบคุมกับ คำสาปแช่งด้วยจิตที่หยาบคายเสมอๆ ถ้ากูทำขอให้กูพินาศ แต่ถ้าไม่ทำขอให้มึง พินาศแทน อะไรแบบนี้ละครับ ถึงแม้ว่าจะไม่ได้ทำจริงๆ แล้วก็ไม่ต้องรับผลของ คำสาบาน แต่อย่างไรก็ได้ชื่อว่าก่อวิญจโรต คิดประทุษร้ายผู้อื่นอยู่ดี ตนยอมได้ รับผลเป็นภัยเวร หรือได้รับความเดือดร้อนรำคาญใจอันเป็นผลสะท้อนจากการสาป แช่งในทางใดทางหนึ่ง ไขว่สาปแช่งแล้วจะมีผลเป็นความสวัสดิมีชัยแต่อย่างไร

ดังตฤณ

มกราคม ๒๕๕๐



เขียนให้คนเป็นเทวดา

วิธีออกตัว

คุณจะไม่เป็นด้วยการอ่านหนังสือเกี่ยวกับการวิ่ง และคุณมีสัญชาตญาณในการวิ่งอยู่แล้วโดยไม่จำเป็นต้องให้ใครสอน แต่แน่นอนว่าคุณจะวิ่งได้ดีขึ้นหากรู้หลักการวิ่งที่ถูกต้อง

การเขียนก็เหมือนกับการวิ่ง คุณอ่านหนังสือเล่มนี้หรือต่อให้อ่านคู่มือนักเขียนอีกกี่ร้อยเล่มก็ไม่ทำให้เกิดงานเขียนขึ้นมาได้ งานเขียนเกิดขึ้นเมื่อคุณนั่งลงแล้วเขียนขอเพียงคุณทำอย่างนั้น ถึงแม้ไม่เคยอ่านคู่มือนักเขียนเลยสักเล่ม ก็เกิดงานเขียนขึ้นมาได้

ทุกคนมีสัญชาตญาณในการสื่อสารอยู่แล้ว ถ้าคุณพูดให้คนอื่นฟังเข้าใจ คุณก็สามารถเขียนให้คนอื่นอ่านแล้วเข้าใจได้เช่นกัน

ส่วนใหญ่คนเราต้องเขียนหนังสือเพื่อสื่อสารในทางใดทางหนึ่ง ถ้าไม่จดหมายก็เอกสารการงาน อย่างนั้นนักเขียนต่างจากคนทั่วไปอย่างไร? ต่างกันคือนักเขียนเขียนในสิ่งที่ตัวเอง ‘อยากเขียน’ ไม่ใช่สิ่งที่ตัวเอง ‘ต้องเขียน’

เอาละ! เริ่มนับหนึ่งกันที่ตรงนี้เลยครับ ถ้าคุณอยากเป็นนักเขียน ทั้งหมดที่ต้องเริ่มต้นเพื่อการออกตัวคือ นั่งลง แล้วเริ่มเขียนอะไรก็ได้ที่ ‘อยากเขียน’ ไม่ว่าจะเป็สิ่งที่อยากบ่น สิ่งทีอยากระบาย ความในใจทีอยากให้ใครสักคนรู้ ฯลฯ คนเรากล้าเขียนสิ่งที่อยากเขียน ก็เหมือนได้พูดในสิ่งที่ต้องการ ไม่มีคำว่าอยากหยุด อยากพอ มีแต่จะพรั่งพรูออกมาไม่เลิกเท่านั้น

ขอให้เขียนอย่าหยุดมือไม่ต่ำกว่า ๕ นาทีโดยไม่คำนึงเลยว่าดีหรือไม่ดีอ่านแล้วรู้เรื่องหรือไม่รู้เรื่อง ได้ใจความตามลำดับหรือสะเปะสะปะมั่วซั่ว พุดง่าย ๆ คือให้มือทำงานปิดสมองไว้ก่อน

สมัยเราคงหาคนพิมพ์สัมผัสเป็นได้ไม่ยากนัก แน่แน่นอนว่าการพิมพ์สัมผัสจะช่วยให้ความคิดของคุณไหลออกม่ง่ายกว่าที่ต้องก้มมองแป้นพิมพ์ดีด และเร็วกว่าการ

เขียนด้วยปากกาดินสอหลายเท่าตัว หากยังพิมพ์สัมผัสไม่เป็นก็ขอแนะนำให้หัดเสีย
คุณเสียเวลาแค่ไม่เกิน ๗ วันในการฝึกจากช้าไปหาเร็ว แต่ช่วงชีวิตที่เหลือจะได้รับ
ประโยชน์เกินคุ้มแน่นอน ปัจจุบันมีซอฟต์แวร์ช่วยฝึกพิมพ์สัมผัสมากมาย เลือก
เอาสักอันที่ถูกๆมาใช้ คุณจะพบว่ามันเป็นเครื่องมือช่วยออกตัวที่สำคัญสูงสุดเลยก็
ว่าได้

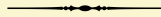
คนเราถ้าเขียน ๕ นาทีไม่หยุดอย่างน้อยก็ต้องได้สัก ๑๐ บรรทัด และขอแค่วันละ ๑๐
บรรทัดเท่านั้น ก็หมายความว่าภายใน ๓ เดือน คุณจะผ่านประสบการณ์ ‘ร้อยวัน
พันบรรทัด’ ซึ่งเท่ากับคุณเขียนหนังสือเล่มเล็กขนาด ๕๐ หน้ากับเขาแล้ว เป็น
หนังสือที่จะสอนให้คุณเขียนได้จริงๆ และเขียนสำเร็จโดยไม่ต้องใช้ความพยายาม
ใดๆเสียด้วย

ในตอนต่อไปผมจะพูดถึงวิธีเข้าเส้นชัย คือนำเอาสิ่งที่คุณเขียนมั่วๆเพื่อออกตัวมา
ทำให้กลายเป็นเรื่องเป็นราวขึ้นมาจริงๆ และเพื่อป้องกันความเข้าใจผิด ก็ขอบอก
คุณ บรรทัดนี้ว่า การเขียนธรรมะเป็นคนละเรื่องกันกับการเขียนเพื่อออกตัวจากจุด
สตาร์ท การเขียนธรรมะไม่เหมือนเขียนบ่น ไม่เหมือนเขียนด่า ไม่เหมือนเขียนเถียง
ไม่เหมือนเขียนยัดเยียด แต่เป็นการเขียนด้วยใจ ใจที่สงบผาสุก มีความเยือกเย็น
กลมกลืนกันดีแล้วกับธรรมะอันสว่าง

ถ้าคุณบอกว่าใจไม่มีความสว่างให้เริ่ม ก็อาจเริ่มจากการเขียนธรรมะได้ครับ หาก
เขียนธรรมะได้ดี ก็มีโอกาสที่ใจคุณจะถูกกลมกล่อมเกลามาให้นุ่มนวลลงได้มากที่สุดทีเดียว

ดังตฤณ

มกราคม ๒๕๕๐



ไดอารี่หมอดู

ช่วงนี้ไม่มีแต่ลูกค้าเก่าที่แวะเวียนกลับมาให้ดูดวงให้อีก และทั้งอาทิตย์ที่ผ่านมา ลูกค้าที่เคยดูไปนั้น ก็มีแต่คนที่มีการมเรื่องความรัก และเคยโกหกคนอื่นไว้มาดู ซึ่งเจอเหตุการณ์ซ้ำๆกันทั้งอาทิตย์

ผู้หญิงคนแรกเคยดูไว้ให้ว่า ชีวิตเขาเวลามีคนมาจีบมักจะเจอแต่สามีนคนอื่น ดังนั้น เวลาจะคบใครต้องเช็คก่อนเสมอว่าโสดจริงไหม ถ้าไม่โสดให้เลิกทันที และเธอก็บอกว่ามันเข้าไปแล้วค่ะ เพราะตอนนี้พี่แต่งงานแล้ว ผู้ชายไปหย่ากับเมียมาแต่งงานกับพี่ได้ประมาณปีหนึ่งแล้ว แต่ตอนนี้เขาก็เลิกกับพี่ไปหาเมียเขาแล้ว ที่พี่มาหาพี่ร์ ถามว่าผู้ชายจะกลับมาหาพี่อีกไหม รู้สึกได้ว่าผู้ชายเจ้าชู้มาก ก็บอกว่าเขาจะกลับมาแต่ไม่เลิกกับเมียเขา นะ ก็บอกไปว่าอย่ายุ่งเลย อย่าไปสร้างกรรมเพิ่มอีกเลย เขาไม่ใช่คู่ที่ทรอก เดียวมันจะมีแต่เรื่อง ดวงยิ่งตกๆอยู่เดี่ยวนั้นจะไม่จบง่ายๆ ตอนนั้นเธอเหมือนจะรับปากว่าค่ะๆไปอย่างนั้นเอง และเธอก็หายไปสองเดือน

อาทิตย์ที่แล้วเธอติดต่อขอดูทางโทรศัพท์ด่วน พอตีพักทานข้าวก็เลยคุยได้ เธอบอกว่าที่พี่ร์หายไปไว้วา แฟนเก่าที่เป็นสามีนคนอื่นที่พี่ไปแต่งงานด้วย และได้เลิกกันไปแล้วนั้น พี่ร์เคยทาบบอกว่าเขาจะกลับมา แต่จะกลับมาในฐานะที่เป็นสามีนคนอื่นอยู่ จำได้ไหม และพี่ร์ก็บอกว่าอย่าไปยุ่งกับเขาอีกะวังจะมีเรื่องมีราว พี่เอาชนะใจตัวเองไม่ได้ก็กลับไปคบกับเขาอีก พี่ไม่เชื่อที่พี่ร์เตือน พี่ชอบดูไพ่ยิปซีเชื่อไพ่ยิปซีมาก ก่อนหน้านั้น พี่ก็ไปดูกับหมอดูประจำตัวพี่ เขาบอกว่าผู้ชายคนนี้เป็นคู่พี่ หมอดูบอกว่ายืนยันว่าเป็นคู่ชัวร์ ซึ่งพี่เชื่อว่าผู้ชายคนนี้เป็นคู่ พี่รู้สึกเสียใจที่ไม่เชื่อพี่ร์

เมื่อวานพี่เพิ่งโดนเมียหลวงเขาพาเพื่อนอีกสองคนบุกเข้ามาในบ้านพี่
มาตบและก็ซ้อมพี่หน้าบวมหมดเลย
พี่ไม่กล้าไปหาพี่รเพราะหน้าบวมอยู่เลย
จะโทรมาปรึกษาว่าพี่ควรทำยังไงดี
จะฟ้องดีไหม เพราะตอนนี้ไปแจ้งความไว้แล้ว
ถามไปว่าพี่ฟ้องด้วยความเจ็บใจหรือเปล่า
เขาก็บอกว่าใช่ ถ้าอย่างนั้นอย่าฟ้องเลย
ให้มันจบแค่นี้ดีกว่า และอย่าไปยุ่งกับผู้ชายคนนี้อีกเลย
ให้อภัยคนที่เขามาทำร้ายไปดีกว่า
ก็ไปทำให้เขาเดือดร้อนไว้เหมือนกัน
และถ้าฟ้องด้วยความเจ็บใจเรื่องมันจะไม่จบแค่นี้
เธอก็ใจอ่อนลง และก็ตัดสินใจให้อภัยได้ ส่วนเธอก็รู้สึกอายด้วย

พี่คนนี้นะในอดีตจะเป็นเหมือนเจ้าแม่มาอยู่แล้ว เคยไปราวีคนอื่นมาเหมือนกัน
เพราะดวงของเธอจะเป็นดวงสังคมมรณะ เคยเกะกะระรานชาวบ้านไว้ด้วย
กรรมที่เธอทำมา มันเลยทำให้ชาติหน้าเธอจะสวยเชือกชีและดูๆ ร้ายหน่อย
ตอนนี้เธอก็เริ่มมาเชื่อเรื่องบาปบุญคุณโทษมากขึ้นแล้ว
มนุษย์กว่าจะคิดได้ ต้องให้กรรมของตัวเองนี้แหละเป็นผู้สั่งสอน จึงจะคิดได้

ส่วนหนึ่งที่เธอกลับไปยุ่งกับสามี เพราะเชื่อโผยิบชีว่า
ผู้ชายคนนี้เป็นเนื้อคู่ของเธอ ทั้งที่มันผิดศีลด้วยแท้ๆ
ความจริงโผยิบชีจะขึ้นตามอารมณ์ปัจจุบัน
และมักจะขึ้นตามความอยาก ตามตัณหาของมนุษย์ขณะนั้น
ลองเวลาที่สบายๆ ไปดู โผจะโชว์แต่สว่างๆ
แต่ถ้าช่วงไหนทุกข์ไปดูโผมีแต่ความมืด

ส่วนคนที่สองหน้าตาน่ารัก วิยสามสิบกว่าๆ
ซึ่งก็เคยดูไว้ให้เธอนานแล้วว่า เธอมีวิบากเรื่องความรัก เคยนอกใจสามีไปมีชู้
จากกรรมตรงนี้ มักจะทำให้เธอไปรักคนที่เขาไม่รักเธอ
คนที่เขารักตัวเองก็จะไม่รัก

แต่ละคนที่เธอถูกใจรู้สึกรัก ก็มักจะเป็นคนเจ้าชู้เสมอ
ได้เตือนไว้ว่า ภายในสองสามปีนี้อ่าเพ็งคบใคร ควรที่จะเป็นโสดไปก่อน
ให้เปลี่ยนตัวเองให้ชนะกรรมเรื่องความรักให้ได้ก่อนแล้วค่อยมีแฟน
เพราะภายในปีสองปีนี้กรรมจะจัดฉากแบบเดิมๆ ให้เจอแต่คนกะล่อนเจ้าชู้ โกงหกเก่งมาก
เตือนไปแล้วคิดว่าเธอต้องเอาชนะได้แน่ เพราะดูเธอหนักแน่นมาก
ชีวิตรอบข้างก็มีแต่เพื่อนที่ปฏิบัติธรรม ชวนกันไปแต่ทำบุญสร้างกุศล
และเธอก็มีความรู้เรื่องบาป เรื่องบุญระดับหนึ่ง

แต่ความเป็นจริงมันช่างแตกต่างจริงๆ
วันนี้เธอกลับมาดูอีก เพราะอยากรู้ว่าชีวิตตัวเองมันจะเป็นอย่างไรต่อไป
คำนวณดวงมันก็โชคร้ายมาเลยอันดับแรกว่า ดวงกำลังตก เหมือนครั้งที่แล้วที่เคยตายไว้
ซึ่งเป็นสื่อเวลาคิวกรรมช้อกามให้ผลพหุติ จะส่งแฟนคนอื่นมาทดสอบใจ
และระวังจะเดือดร้อนถึงที่บ้าน ทำให้พ่อแม่ทุกข์ใจ
รู้สึกว่าจะมีคนปองร้ายด้วย

เธอก็สารภาพมาว่าตอนนี้ไปคบกับแฟนเก่าที่เธอเพิ่งแต่งงานไป
จิตใจเธอขณะที่เล่ามาได้สำนึกผิดเท่าไรเลย เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น
เธอไม่ได้ถามสักคำว่าจะทำอย่างไรดีที่จะเลิกให้ได้
เธอก็หวังดีไม่อยากให้ทำกรรมเพิ่มก็บอกไปว่า
ผลกรรมช้อกามไม่ได้เบาอะ มันเล่นงานตอนเป็นนี้แหละ
การผิดศีลจิตมันก็จะมืดเป็นสีดำ มีแต่ความทุกข์ชนะ
ผลของมันแรงกว่านั้นอีก เพราะเธอเองมีกรรมติดตัวมาอยู่แล้ว
อาจจะทำให้ต่อไปจะต้องไปเจอผู้ชายที่ติดเอดส์ได้

ก็ยกตัวอย่าง เพื่อนตัวเองที่เคยเป็นเมียน้อยคนอื่นมาแค่ครั้งเดียวเอง
แล้วผู้ใหญ่รู้จักเลยจับเลิกกันเพราะมันบาป เพื่อนไม่ได้สำนึกผิดเลย
ว่าสิ่งที่ตัวเองทำไปเป็นบาป ซึ่งดวงเพื่อนมีสิทธิ์ผิดช้อกามแค่ครั้งเดียวเอง
จะต้องโดนกรรมเล่นงานแล้ว ซึ่งเพื่อนก็ได้มาเจอแฟนใหม่ แต่งงาน
หลังจากนั้นก็มีความสุขห้าขวบแล้ว แต่เมื่อเดือนสิงหาคม ๒๕๔๙
ก็เกิดเหตุการณ์คือสามีเพื่อนป่วยกะทันหัน ไม่สามารถรักษาได้

เป็นมะเร็งที่สมอง ไม่สามารถรักษาหายได้ เพราะผู้ป่วยติดเอดส์ด้วย
ซึ่งก็ซ็อกกันทั้งบ้าน เพราะสามีเพื่อนขณะแต่งงานแล้วซื่อสัตย์มาก
แต่เขาติดมาก่อนแต่งแล้ว แต่ไม่มีใครรู้เลย
เล่าให้เธอฟังไป ใจมันก็ไม่วุ่นวายเลย ว่าสิ่งที่เธอทำมันบาปมากเลย
ก็ได้แต่แนะนำให้เลิกออกมาเพราะมันผิดศีล
ให้ใจเด็ดเลิกคุยไปเลย เพราะยิ่งคุยกันยิ่งเลิกไม่ได้
มันยิ่งผูกพันทางใจไปเรื่อยๆ พอเขาโกหกอะไรก็จะเชื่อเขาหมด
แยกอะไรไม่ได้เลย และให้ลองไปบวชชีพราหมณ์สักเจ็ดวัน จะได้ช่วย
ทำให้ใจที่ว้าววมในทางผิดศีลเบาลง หรือพยายามอ่านหนังสือธรรมะกระซอกใจหน่อย
ชวนเพื่อนๆ ไปทำบุญเรื่อยๆ จะช่วยได้

แต่เหมือนพูดไป เขาไม่อยากจะทำเลย
ความคิดในหัวเธอช่างสวนทางกับสิ่งที่บอกเหลือเกิน
ความคิดเธออยากจะถามด้วยซ้ำว่าผู้ชายคนนี้ เป็นคู่เขาไหม?
และแล้วเธอก็หลุดปากบอกว่าผู้ชายเป็นคนดีมาก
เข้าใจตลอดว่าต้องการอะไร เขาโดนบังคับแต่งงานค่ะ
ไม่ได้ไปยุ่งอะไรกับบ้านโน้นเลย อยู่คนละส่วนกัน

นั่งบอกทางออกไปตั้งนาน คิดแล้วว่าต้องออกมารูปแบบนี้
เหมือนอย่างที่เห็นเลยว่า จิตใจไม่ได้รู้สึกว่าเป็นบาปเลย

และช่วงนี้มีมักจะไต่ถามบ่อยมากเลย คำที่ว่าผู้ชายเป็นคนดีมาก
แม้แต่กับเพื่อนตัวเองเมื่อสองเดือนที่แล้วก็พูดแบบนี้
ทั้งที่เขาไปเป็นสามีคนอื่นแท้ๆ
และไม่ใช่แค่สองคนนี่
อีกหลายคนก็มักจะบอกเหมือนกันว่าเขาเป็นคนดี
บอกเธอไปว่า ถ้าเขาเป็นคนดีจริง เขาไม่ผิดศีล
ไม่เห็นแก่ตัวโดยที่ลากคนอื่นมาตกนรกพร้อมตัวเขาหรอก
คนดีเขาไม่ได้วัดกันแค่การกระทำที่ทำได้ด้วย
เขาวัดกันที่มีศีล มีธรรม หรือเปล่า

เธอบอกมาอีกว่าเคยไปดูหมอกับหมอดูชื่อดัง
ซึ่งหมอกคนนั้นบอกว่าผู้ชายคนนี้เป็นคู่ของเธอ
และสุดท้ายผู้ชายจะเลิกกับผู้หญิงคนนั้น
เธอก็มีสิทธิ์ในตัวผู้ชายคนนั้นคนละครึ่ง
ซึ่งก็บอกว่าเป็นไปไม่ได้หรอก ผู้ชายคนนี้แต่งงานกับผู้หญิงคนนี้
เพราะฐานะผู้หญิงเหนือกว่า สามารถช่วยเขาได้
เขาเลิกกันไม่ได้หรอก เธอเงิบเหมือนไม่ยอมยกเสียง
และก็ได้จ่ายตังค์แล้วก็ออกไปเลย ไม่ถามอะไรอีก

มนุษย์เราเมื่อทำบาปจนเคยชิน
ชีวิตจะตกอยู่ท่ามกลางกระแสของบาป
จะไม่รู้สึกว่าการกระทำที่ผิดศีลอยู่นั้นมันเป็นบาป
เพราะอำนาจของความชินมันปกปิดไว้
ต้องออกมาจากกระแสแห่งบาปก่อนจึงรู้สึกได้ว่าบาป

ทั้งสองคนมีกรรมคล้ายกันมา
คือเคยไปโกหกคนอื่น โกหกแฟนตัวเองมาด้วย
ทำให้ต้องไปปักใจเชื่อคำทำนายของหมอดู ทั้งที่จะทำให้เกิดศีล

การที่จะเชื่อคำทำนายทายทักของหมอดู
ขอให้ยึดศีลเอาไว้เป็นที่ตั้งก่อน
ว่าจะทำให้เกิดศีล หรือให้เชื่อแบบมงายไร้เหตุผลหรือเปล่า

หมอฟีร์

มกราคม ๒๕๕๐



น้อมบูชาพระพุทธรูป โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

.....ข้าฯขอนบพระพุทธรูปองค์ศาสดา
ด้วยพจนามาลัยกลอนอักษรศิลป์
ถวายเบื้องบาทงส์องค์มุนินทร์
น้อมดวงจันทย์ยอหัตถ์น้อมสการ

พระทรงเป็นบรมครูผู้แจ้งโลก
ทรงดับโศกสร้างสุขทุกสถาน
ชี้ทางขอบให้ก่อปรดีหนีชั่วพาล
นำดวงมานให้พิสุทธิผู้ต่องพรณ

“ พระวิสุทธิคุณ ” กรุณหล้า
“ พระปัญญาคุณ ” เลิศประเสริฐสรรค์
“ พระมหากรุณาธิคุณ ” อนันต์
ประกาศธรรมนำมวลสัตว์พ้นวิฎภัย

ทรงชี้ทางสู่สุขสุดวิมุติ
ตามอริยมรรคเลิศก่อเกิดให้
ล้างกิเลสเมาแก้วที่ลัวใจ
นำชีพไกลทางผิดอวิชชา

ตั้งแสงฉายพรายพร่างกระจ่างแจ่ม
แม้คืนแรมมีดหม่นบนโลกหล้า
ธรรมส่องใจให้แจ่มใจทุกเวลา
เป็นแสงกล้าส่องสว่างทางชีวี

ขอเดินตามเบื้องบาทพระศาสดา

น้อมบูชาหามุนินทร์ชินสีห์
ดำรงชีพดำรงธรรมสรรค์สิ่งดี
ให้สมที่เป็นชาวพุทธพิสุทธีย์

๔ มกราคม ๒๕๕๐

“อาภา”

โดย คำกลาง

ชีวิตันประดับด้วย ดวงใด
คอยขับกิเลสภัย ต่ำช้า
คือดวงหนึ่งแก้ไข ในคำ นั้นนา
ยามใฝ่ธรรมใจจ้า สดับถ้อยรสรธรรม

ชีวยามสว่างด้วย ตาวัน
ยังหมุ่นสุขสันต์ ใฝ่รู้
เพียรตรึกศึกษากัน ยามว่าง
ธรรมส่องชานาญรู้ ยิ่งด้วยตรงธรรม

ชีวิตันประดับด้วย แสงไฟ
นำส่องมองในไพร เปลี่ยวร้าง
เปรียบใจมันหมายไป พบสุข
บ หยุดลึงเลคว้าง ดุจได้ไฟพะเนียง

ดวงใจใดแจ่มแจ้ง เห็นธรรม
ดวงจิตติดแสงอำ- ไพจ้า
ดวงตาย่อมเห็นธรรม ไกลกว่า
เลิศสุดแสงในหล้า นี้ไซร์ปัญญา



เทพธิดาโรงงาน

โดย คนไกลวัด

สมัยที่ฉันเป็นอาสาสมัครทำงานให้กับสมาคมส่งเสริมการศึกษาแห่งหนึ่งในเมือง ฉันได้พบกับ Jane ซึ่งเธอเป็นหนึ่งในกลุ่มอาสาสมัคร หน้าตาบุคลิกของเธอก็เป็นสาวฝรั่งธรรมดาอายุในวัย 30 ปี ไม่มีอะไรน่าทึ่งหรือสะดุดตา มองผ่านๆ ออกจะเซ็กซี่ด้วยซ้ำ ปีนั้นเธอเป็นกรรมการจัดการประชุมของคณะกรรมการบริหารของสมาคม หน้าทีของเธอนอกจากหาสถานที่ประชุม นัดคณะกรรมการ ยังรวมไปถึงจัดหาอาหารเย็นมาเลี้ยงคณะกรรมการที่มาประชุมด้วย ฉันในฐานะเหรียญิกในปีนั้นจึงได้ร่วมงานกับเธอใกล้ชิดมากกว่ากับกรรมการคนอื่นๆ สมาคมนั้นนัดประชุมเดือนละครั้ง มักจัดในเวลาหลังจากกรรมการส่วนมากเลิกจากงานประจำกันแล้ว ช่วง 18-21 นาฬิกา กรรมการออกจากงานตรงมาเข้าประชุมและร่วมรับประทานอาหารเย็นกันไปด้วย

เย็นวันหนึ่งซึ่งนัดประชุมนั้นหิมะตกหนักในช่วงเลิกงานพอดี วันนั้นกรรมการจึงมาเข้าประชุมกันไม่ถึงครึ่ง ในขณะที่ตักอาหารกันอยู่ ฉันเหลือบไปเห็นถาดอาหารอีกถาดวางอยู่ใต้โต๊ะอาหาร ก็หันไปพูดกับ Jane ว่า น่าจะนำถาดนี้ขึ้นมาตั้งไว้บนโต๊ะให้เขาเลือกตักกันนะ คงไม่ต้องสำรองไว้ให้กรรมการที่จะมาเสริมกันทีหลัง หิมะตกไม่หยุดอย่างนี้คงไม่มีใครมาเสริมอีกหรอก เธอตอบว่าอาหารถาดเดียวก็เหลือแล้ว อีกถาดเรายังไม่เปิดก็จะได้นำไปให้ที่โรงงาน (Soup Kitchen) ทางโรงงานจะได้เก็บใส่ตู้เย็นได้หลายวัน (อาหารที่ตักกันแล้ว จะเก็บไว้นานไม่ได้ เมื่อทางโรงงานได้ไปก็จะแจกจ่ายทันที ถ้าพ้นเวลาอาหารเย็นแล้ว ก็มักจะทิ้งไม่เก็บข้ามวัน) ฉันถามกลับไปว่า ในคืนที่หิมะตกหนักเช่นนี้ ใครจะเอาถาดอาหารนี้ไปที่โรงงานล่ะ (โรงงานที่นี้มีกระจกตั้งอยู่กลางใจเมือง แหล่งที่หนาแน่นด้วยคนไร้บ้าน ซึ่งหลับนอนตามซอกตึกบ้าง ใต้สะพานบ้าง น่าจะปลอดภัยเพราะมีไฟฟ้าข้างทางสว่างไสวตลอดคืน) Jane บอกว่าเธอจะนำถาดอาหารไปที่โรงงานเอง ตอนกลับบ้านหลังจากเสร็จการประชุมแล้ว ฉันมองเธอด้วยสายตาที่เปลี่ยนไป ชมเธอว่าอะไรก็จำ

ไม่ได้แล้ว คิดว่าคงมีคำว่า amazing อยู่ด้วย เธอจึงเล่าต่อว่า นี่เป็นเรื่องธรรมดาณะ
เรื่องที่ทำให้ญาติสนิทมิตรสหายประหลาดใจสุดๆ คือ ในวันแต่งงานของเธอนั้น
เธอเห็นว่าอาหารเลี้ยงแขกในงานนั้นเหลือมากมาย หลังส่งแขกมาอวยพรแล้ว จึง
รวบรวมอาหารที่เหลือใส่ถาดนำไปให้ที่โรงพยาบาลในชุดเจ้าสาวนั้นแหละ! ฉันฟังแล้ว
เห็นเธอสดสวยสว่างเป็นเทพธิดาชุดขาวในบัดนั้นเอง

ความเมตตาภรณ์นั้น ไม่เพียงผู้รับเท่านั้นที่ได้ประโยชน์ แม้แต่ผู้ที่อยู่ใกล้ชิด เพียง
แต่ได้เห็นและได้ฟังก็ได้สัมผัสกระแสบุญนั้นไปด้วย ฉันไม่ได้ลิ้มรสอาหารที่เหลือจาก
วันงานแต่งงานของ Jane แต่ฉันยังรู้สึกอึ้งจนถึงขณะที่พิมพ์เรื่องของเธอในหลาย
ปีต่อมา แบบนี้เขาเรียกว่าอาหารทิพย์กระมัง?





เครียดได้...แต่อย่างนาน

โดย หมออดิ

ข่าวระเบิดรับปีใหม่ปีนี้ช่างน่ากลัวจริงๆนะครับ!!

ฟังข่าวจากทีวีแล้วบอกได้คำเดียวว่า ‘หวาดเสียว’

หลายคนโทรหากันด้วยความเป็นห่วง หลายคนร่ำร้องในใจว่า ‘โชคดี ที่ไม่ใช่เรา’

และหลายคน คงเกิดความวิตกกังวลขึ้นมาแล้วล่ะครับ

เพราะไม่ว่าชีวิตนี้ จะอยู่อย่างปลอดภัยได้อย่างไร

มีหลายคนเล่าให้ฟังว่า เครียดจนไม่กล้าออกจากบ้านไปไหน

โดยเฉพาะคนที่ต้องผ่านจุดเกิดเหตุในคืนนั้น

บางคนถึงกับเอาไปฝันว่า ตัวเองวิ่งหนีระเบิดในห้างหัวซุกหัวซุนก็มี

ความเครียดเป็นของที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา

แม้กระทั่งวันหยุดคริสต์มาสประจำปีของฝรั่งก็ตาม ก็ยังมีความเครียดเกิดขึ้นได้

ความเครียดน้อยๆเหล่านั้น ไม่ได้ส่งผลกระทบต่ออะไรนัก

เพราะความเครียดจะเป็นปัญหาก็คือต่อเมื่อ

เรตกอยู่ในสถานะที่มีความเครียดสูงเป็นเวลานานๆ

ซึ่งจะส่งผลต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ดังนี้

- **ความผิดปกติทางร่างกาย** ได้แก่ ปวดศีรษะ ไมเกรน
ท้องเสียหรือท้องผูก นอนไม่หลับหรือง่วงเหงาหาวนอนตลอดเวลา
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ ท้องอืดเพื่อ
ประจำเดือนมาไม่ปกติ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ มือเย็นเท้าเย็น
เหงื่อออกตามมือตามเท้า ใจสั่น ถอนหายใจบ่อย ๆ ฯลฯ
- **ความผิดปกติทางจิตใจ** ได้แก่ วิตกกังวล คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน หลงลืมง่าย
ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด โกรธง่าย ใจน้อย เบื่อหน่าย ซึมเศร้าเหงา ว้าเหว
สิ้นหวัง หมดความรู้สึกสนุกสนาน เป็นต้น

ซึ่งอาจรุนแรงจนกลายเป็นความผิดปกติ หรือเป็นโรคทางจิตเวชขึ้นมา ทำให้การรักษายากขึ้นไปอีก ดังนั้น ทางที่ดีกว่า ก็คือการป้องกันเอาไว้เท่าที่จะเป็นไปได้

เมื่อคนเราต้องเผชิญกับความเครียด

เรามักมี กระบวนการจัดการกับความเครียด อยู่สองแบบ ได้แก่

1. หลีกหนีปัญหา

อย่างไรในกรณีของระเบิดปีใหม่ คนที่เครียดมาก ๆ ก็อาจจะไม่ยอมออกจากบ้าน ไม่กล้าเดินห้าง กลัวการเข้าไปในสถานที่เกิดเหตุ เป็นต้น วิธีการนี้ก็ดีครับ รับรองว่าปลอดภัยจากการไปเผชิญกับระเบิดนอกบ้าน แต่หากใช้วิธีการนี้อยู่เรื่อยๆ อาจจะทำให้เกิดความเสื่อมของสุขภาพกายและจิตมากกว่าเดิม ก็เป็นไปได้

2. เผชิญปัญหา

คือกล้าที่จะเข้าไปในสถานที่ต่างๆ แม้จะยังมีความกังวลใจอยู่บ้าง แต่ก็สามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม และปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ได้ง่าย

การจัดการกับความเครียด ก็มีหลากหลายวิธี เช่น

1. ออกกำลังกาย

เพื่อผ่อนคลายความเครียด

รู้หรือเปล่าครับ ตอนที่ออกกำลังกายได้ที่แล้ว

จะมีสารที่เรียกว่า สารสุข (endorphin) หลั่งออกมา

ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น มีภูมิคุ้มกันที่ดีขึ้น

และยังทำให้จิตใจร่าเริงแจ่มใสอีกด้วย

2. มองโลกในแง่ดี

คือคิดถึงเรื่องดีๆ คิดหลายๆมุม

คิดหาเหตุผลที่เหมาะสม มีความยืดหยุ่นกับความคิดบ้าง

ผมชอบคำสอนของหลวงปู่ชา ที่ว่า ‘มันไม่แน่นั้’

คือท่านสอนว่าอะไรที่เราคิดว่าใช่แน่ๆ มันอาจจะไม่แน่ก็ได้
หรืออย่างหลงตามนึก ท่านก็มักจะถามอยู่เรื่อยๆว่า
'แน่ปอ ดีปอ (ใช่หรือ ดีหรือ)'
การถามตัวเองเรื่อยๆอย่างนี้
จะทำให้เราไม่ยึดติดหรือจริงจังกับความคิดของเราจนเกินไป

3. การทำสมาธิ

เพื่อเป็นการผ่อนคลายความเครียด
บางท่านแนะนำว่าการฝึกหายใจด้วยท้อง
จะทำให้คลายเครียดได้ดีกว่าการหายใจด้วยปอด
แต่ผมคิดว่า การทำสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน
ไม่ว่าจะด้วยวิธีไหน ก็มีประโยชน์ด้วยกันทั้งนั้นครับ
ขอเพียงได้ทำเท่านั้นเอง

4. มีสติ

อันนี้สำคัญที่สุดครับ เพราะเมื่อเรามีสติขึ้นมา อะไรก็ง่ายเข้า
การมีสติจะทำให้เรารู้ว่า อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ
ทำแล้วจะได้ผลลัพธ์เป็นอย่างไร ต้องทำวิธีไหน
และเรามีศักยภาพทำได้หรือไม่
นอกจากนั้น ที่สำคัญคือ ทำด้วยความรู้เนื้อรู้ตัว
ไม่เผลอ หลงไปตามความอยากของกิเลส

5. ระบายความเครียด

หากทดลองปฏิบัติด้วยตนเองตั้งข้อข้างต้นแล้วยังไม่ได้ผล
ก็อาจจะระบายความเครียด โดยพูดคุยกับคนที่เราไว้วางใจได้
เช่น เพื่อนสนิท หรือพ่อแม่พี่น้อง บางคนก็ไปหาหมอดู บ้างก็ไปพูดคุยกับพระ
การทำบุญสุนทาน ปล่อยนกปล่อยปลา หรือการสวดภาวนาของศาสนาคริสต์
ก็เป็นการระบายความเครียดอย่างหนึ่งเช่นกัน

ใครใช้วิธีการไหนแล้วได้ผลดี ก็ขอให้ทำต่อไปเรื่อยๆนะครับ
แต่หากทำวิธีต่างๆที่กล่าวมาข้างต้นแล้วยังไม่ได้ผล
หรือกลับมีอาการมากขึ้นเรื่อยๆ ก็ควรปรึกษาจิตแพทย์

เพราะบางครั้ง การกินยาลดความเครียดเพียงไม่นาน
ก็สามารถหยุดความเครียดไม่ให้ก่อตัวรุนแรงขึ้นจนกลายเป็นโรค
ซึ่งอาจจะรักษายากขึ้นกว่าการจัดการกับความเครียดธรรมดาๆ

อย่างที่กล่าวไว้ข้างต้นครับว่า ความเครียดกับจิตใจ เป็นของคู่กัน
ดังนั้น การจะจัดการกับความเครียดให้ดีที่สุด ก็คือ

ให้เราเรียนรู้ตัวว่ากำลังเครียดไวๆ

อย่าปล่อยให้ความเครียดแฝงอยู่ในใจนานจนเกินไป
เพราะมันอาจจะส่งผลเสียในระยะยาว

**หากเราสามารถจัดการกับความเครียดได้แต่เนิ่นๆ
ปัญหาสุขภาพจิตย่อมไม่เกิดขึ้นอย่างแน่นอนครับ**

แก่!

โดย หมอ กุ๊กไก่

สมัยเด็กๆ หมอเคยได้ยินสุภาษิตนี้บ่อยๆค่ะ คนจะแก่ แก่ความรู้ ใช้อยู่นาน...
แต่อันที่จริง การที่จะบอกว่า คนไหนแก่ คำใช้จะรวดเร็วกัน ถ้าหมอจะบอกว่า
ความแก่ ตามหลักทางการแพทย์ไม่ได้แปลว่าอายุที่มากขึ้น คุณเชื่อไหม แต่
หมอยืนยันว่าเป็นความจริงค่ะ

ความแก่ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระของร่างกาย และการทำงานของส่วน
ประกอบย่อยต่างๆในร่างกายที่มันทำงานมานาน เอ! แล้วต่างจากที่แก่เพราะอายุ
มากตรงไหน หมอหมายความว่า ถ้ามีคนที่มีอายุ 50 ปีเท่ากัน คนหนึ่งสามารถว่ายน้ำ
น้ำได้วันละหนึ่งกิโล กะอีกคนเดินขึ้นบันไดก็เหนื่อย หรือคนอีกคู่หนึ่งอายุ 30
เท่ากัน แต่คนหนึ่งผิวใสยังกับวัยรุ่น กะอีกคนหน้าตาเหมือนมีนกกาฝากรอยเท้าไว้
เยอะ ทางกรแพทย์ พวกเค้าไม่ได้แก่เท่ากันนะค่ะ

การเปลี่ยนแปลงที่หมอเล่าให้ฟังหมายถึงอะไร หลายนคนคงเริ่มอยากรู้ เอาตัวอย่าง
ง่ายๆเช่นที่ผิวหนังของเรา สมัยสาวผิวจะเปล่งปลั่ง ดูมีน้ำมีนวล มีความยืดหยุ่น

ประมาณแก้มนุ่มน่าหอม แต่พออายุมากขึ้น แก้มก็ตบลง เริ่มมีความเหี่ยวย่น มีริ้วรอยล่องลึก ให้หอมพริ้วก็มีน้อยคนอยากจะหอม ตรงนี้เกิดจากส่วนประกอบที่เรียกว่า “คอลลาเจน” มีจำนวนลดลง หรือยกตัวอย่างหัวใจของเรา พอเวลาผ่านไปหัวใจของบางคนมันจะเริ่มเต้นไม่เป็นจังหวะ เพราะหัวใจจะเริ่มตอบสนองต่อสารกระตุ้นการเต้นได้ไม่ดี ส่วนการขยายตัวของกล้ามเนื้อหัวใจก็ลดลง เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจก็มีคราบมาเกาะ ที่หมอยกตัวอย่างนี้เป็นสิ่งที่พบในภาวะแก่ และจุดสำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คืออวัยวะของเราต่าง ๆ มันแก่ไม่พร้อมกันค่ะ

มองให้ลึกลงไปอีก ถึงระดับส่วนประกอบของอวัยวะต่างๆของเรา ส่วนที่เล็กที่สุดเรียกว่า “เซลล์” เจ้าเซลล์นี่จินตนาการว่ามันเป็นเหมือนห้องๆหนึ่งในคอนโดมิเนียม แต่ละห้องจะมีสิ่งของเครื่องใช้คล้ายๆกัน เช่น แอร์ ตู้กับข้าว เตาแก๊ส ตู้เย็น โดยแต่ละห้อง สามารถทำอาหารเลี้ยงตัวเองได้ เราเอาห้องเล็กๆพวกนี้มาต่อกัน ก็จะเป็นแขน ขา หัวใจ และอวัยวะต่างๆของเราค่ะ อุปกรณ์ต่างๆในห้อง ก็เปรียบได้กับส่วนประกอบของเซลล์ สมัยนี้ เค้าศึกษาเรื่องความแก่ลงมาถึงเจ้าห้องนี้แล้วค่ะ เมื่อห้องมันถูกใช้งานมานาน มันก็เริ่มเก่า อะไรที่ใช้บ่อยๆโดยไม่ได้ถนอม มันก็พัง ตอนนี้อากำลังศึกษาว่า อะไรเป็นสาเหตุให้เกิดความเสื่อมในร่างกายเรา ทำไมอวัยวะแต่ละชิ้นแก่ไม่พร้อมกัน ทั้งๆที่เกิดในคนๆเดียวกัน อายุเท่ากัน หรืออวัยวะขึ้นเดียวกัน แต่ในคนละคน ทำไมไม่แก่เท่าๆกัน ตัวอย่างเช่น ตู้เย็น ถ้าเราไม่ล้างสักที มีคราบเกาะ เจ้ายางตรงขอบตู้เย็นมันก็จะเสื่อมเร็ว หรือในห้องหนึ่งคนที่ทำกับข้าวบ่อย ครรึกก็พังก่อน ใครที่นอนบ่อย นอนนาน เียงก็เสียวก่อน เป็นต้น แสดงว่าต้องมีอะไรสักอย่างที่ทำให้เกิดการแก่ต่างกัน มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่เร่ง หรือชะลอการแก่

ยุคนี้ เราศึกษาพบว่า เมื่อจำกัดสภาพแวดล้อมต่างๆให้เหมือนกัน เมื่อเกิดการเผาผลาญอาหารในระดับเซลล์จะมีสารชนิดหนึ่งเกิดขึ้น เรียกว่า “อนุมูลอิสระ” ขณะนี้เราเชื่อว่า เจ้าสารตัวเล็กๆนี้แหละเป็นต้นเหตุแห่งความเสื่อม โชคดีที่ร่างกายเราก็มียังจะมีกำจัดมันได้ทันทีที่มันเกิดขึ้น แต่โชคร้ายที่กำจัดมันได้ไม่สมบูรณ์ โดยเฉพาะในผู้ที่มีอายุมากขึ้น จึงมีความเชื่อที่ว่า ถ้าเราสามารถกำจัดมันได้สมบูรณ์ แปลว่า เราจะแก่ช้าลง!

พอมาถึงจุดนี้ จึงมีการศึกษาต่างๆเอะอะเยะเยะ เกี่ยวกับเรื่องอนุมูลอิสระที่เกิดจากการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย มนุษย์ก็พบอีกว่า มีสารอีกชนิดที่นอกเหนือจากกลไกตามปกติของร่างกายเรา สามารถทำให้เจ้าสารอนุมูลอิสระกลายเป็นสารที่ไม่เป็นพิษต่อร่างกายได้ เราเรียกกันว่า “สารต้านอนุมูลอิสระ” หรือ “แอนตี้ออกซิแดนท์” (Antioxidant)...

ที่หมอเล่ามาทั้งหมดนี้ ถ้าทุกท่านสังเกต ก็จะพบตัวอย่างมากมายของคนที่ไม่แก่ คนที่อายุเป็นจำนวนตัวเลขเยอะแต่ยังแข็งแรง นอกจากปัจจัยด้านพันธุกรรมแล้ว การออกกำลังกาย การนอนหลับที่เพียงพอ และอาหาร ก็เป็นเรื่องสำคัญ แต่ที่หลายคนยังไม่รู้ คือ การปฏิบัติธรรม มีรุ่นพี่ หลายคนที่เป็นนักภวานา ดูดีผิวสวย แก้มใส ดูเด็กกว่าอายุจริง อาจจะเป็นการสร้างสารต้านอนุมูลอิสระวิธีใหม่ที่ประหยัดและดีที่สุดก็ได้คะ เหมือนที่พี่บางคน เค้มาแล้วว่า พี่ใช้แป้งตราภวานา...

ไว้คราวหน้า ถ้าโอกาสอำนวย หมอจะเล่าเรื่องสารต้านอนุมูลอิสระ ที่นักวิทยาศาสตร์ เค้ศึกษากันว่าไปถึงไหนแล้วนะคะ แล้วถ้ามีเงินเหลือ เราควรจะมีอาหารเสริมต้านแก่ตัวไหน ที่ไม่ค่อยมีผลเสียกับร่างกาย และน่าจะเป็นประโยชน์ที่สุดในขณะนี้ เพื่อความแข็งแรงของร่างกาย เพราะชีวิตนี้น้อยนัก ต้องถนอมมันหน่อยคะ

ประสบการณ์ใกล้ขีดความตายของหมอ หมอม้า

ใครว่าเป็นหมอแล้วไม่รู้สึกถึงความตาย หลายคนชอบพูดให้ได้ยินอยู่บ่อยๆว่าเป็นหมอกงเห็นคนตายมาเยอะมากจนไม่รู้รู้สึกอะไร ความจริงรู้สึก และรู้สึกทุกครั้ง แต่รู้สึกต่างกันไป บางทีอาจรู้สึกเหมือนเฉยๆ ทว่าแท้จริงเป็นการพยายามปิดกั้นอารมณ์ผิดปกติกของตัวเองต่างหาก

งานที่มัวทำอยู่ทุกวันเจอคนเจ็บคนตายหลายรูปแบบ เห็นการตายที่แตกต่างพิสดาร การตายที่แสนทรมาณหรือบางคนก็ตายไปเงียบๆ บางครั้งนึกสงสารคนข้างหลังที่ร้องไห้ฟูมฟาย บางครั้งก็แอบนึกตำหนิอยู่ในใจว่า ถ้าเขาดูแลสุขภาพให้ดีกว่านี้ตั้ง

แต่แรกก็คงไม่ตาย

บางคนนั่งดูทีวีอยู่กับลูกเมียอยู่ดีๆก็แน่นหน้าอกหัวใจวายตายขึ้นมาเฉยๆ บางคนนอนป่วยเป็นอัมพาตดูเหมือนน่าจะตายไปเสียตั้งนานแล้วแต่ก็ไม่ตาย ป่วยหนักมากสลับบกับป่วยน้อยกลับไปกลับมาอยู่หลายรอบกว่าจะได้ตายจริงๆสักที บางทีก็เหมือนเล่นตลก ไม่ได้คิดอยากตายจริงๆ แค่อยากกินยาประชดใคร แต่กลับเป็นว่ายาที่กินนั้นนะ ร้ายแรงเสียจนทำให้ตายได้โดยที่เจ้าตัวไม่ได้คาดคิดมาก่อน

การได้เห็นลมหายใจเฮือกสุดท้ายของคนหลายๆคน ทำให้เปลี่ยนมุมมองและความรู้สึกของการเป็นหมอได้อย่างไม่คาดคิด ลมหายใจสุดท้ายของแต่ละคนเป็นลมหายใจออก ส่วนลมหายใจก่อนสุดท้ายคือลมหายใจเข้า ความต่างของสองลมหายใจสุดท้ายนี้ต่างกันตรงที่ ลมหายใจเข้านั้นในบางคนมีความทรมานทรมาย ความแน่นอึดอัดแฝงอยู่ด้วย ส่วนลมหายใจสุดท้ายนั้นคือความผ่อนคลาย ความคลายออก และแผ่วเบานุ่มนวล

ความตายของเหล่าคนตายดูเหมือนกันในความรับรู้ของคนข้างหลัง แต่สำหรับคนตายเราไม่มีทางรู้ว่าเขาเห็นต่างกันอย่างไร เว้นแต่ว่าเราจะมีความรู้สึกเสมือนเข้าไปเป็นคนตายเสียเอง

มีอยู่ครั้งหนึ่งสมัยมี๊วเป็นแพทย์ใช้ทุน กำลังหลับอยู่ก็ฝันไปว่าเจอคนชายหญิงคู่หนึ่งมาหา ขอให้ช่วย ความรู้สึกในตอนนั้นเหมือนกำลังช่วยคนหลงทาง แล้วก็ถูกลูกด้วยเสียงโทรศัพท์ เพราะต้องไปชั้นสูตรศพที่โดนรถไฟชน ตอนแรกยังไม่รู้ด้วยซ้ำว่าชนอะไร เพราะว่ามีตมมาก เลยยังเห็นเป็นเรื่องสนุก เล่าความฝันกับพยาบาลและคนขับรถไปตลอดทาง พอไปถึงที่สถานีรถไฟก็ต้องลงเดินอีกร่วมกิโลกว่าจะถึงตำแหน่งพบศพ เป็นผู้หญิงกับเด็ก สภาพແหลกและเป็นขึ้นๆ แสบดูไม่ออกว่าขึ้นไหน เป็นของใคร หลายคนบอกว่าที่มาเข้าฝันคงเพราะอยากให้ช่วยเก็บศพให้ครบๆ แต่จริงๆแล้วสัมผัสได้ว่าเขาไม่รู้สึกโยติในร่างกายเลย มีแต่เพียงจิตที่หลงทางและแว้งคว้างต่างหาก

ช่วงแรกๆที่โรงพยาบาลก็ตื่นเต้นกันอยู่พักหนึ่ง นัยว่าสงสัยหมอมิ๊วโดนผีหลอก หรือไม่กี่ใจสักันว่ามีสัมผัสที่หก แต่ไม่นานเรื่องก็เงียบแล้วก็ลืมกันไป แต่สิ่งที่ติดอยู่ในใจ

ตลอดมาคือ เมื่อตายแล้วกายไม่ได้เป็นทุกข์อีกต่อไป มีแต่จิตเท่านั้นที่ต้องหาทางออกจากทุกข์ให้ได้

เรื่องมันอยู่ที่ปลายจมูกนี่เอง เดินเข้าออกโรงพยาบาลทุกวัน เห็นทุกวัน สัมผัสทุกวัน รู้สึกอยู่ทุกวัน แต่อาจจะมีอารมณ์ร่วมบ้าง ไม่มีอารมณ์ร่วมบ้าง ต่อเมื่อสนใจธรรมะ หมออย่างเราก็อาจรู้สึกได้เปรียบคนทั่วไป ที่เห็นความตายเป็นเครื่องเตือนสติได้ทุกวัน นั่นคือเตือนให้ระลึกว่าใจของเราพบทางพ้นทุกข์แล้วหรือยัง...





อารัง ผี? ทวงแค้น

แกฆ่าฉัน..ฉันจะตามฆ่าแก..ต่อไปเป็นผีก็ไม่หายแค้น

หนังสือของขวัญสายพันธุ์เกาหลีเรื่องนี้ มีกลิ่นอายเหมือนหนังไทยเรื่อง “เดอะซัดเตอร์ กัดติดวิญญาณ” ไม่น้อย โดยเฉพาะการตามล่าล้างแค้น กลุ่มชายหนุ่มอารมณ์หื่นที่เคยก่อคดีข่มขืนมาก่อน

หนังเล่าผ่านตำรวจหนุ่มสาวสองคนที่มีจุดมุ่งหมายในการเป็นตำรวจต่างกัน

ตำรวจหนุ่ม เขาเลือกอาชีพนี้เพื่อตามหาคนรักครั้งแรก

ส่วนตำรวจสาว เธอเป็นตำรวจเพื่อตามล่าชายคนที่สร้างรอยต่างแก่ชีวิตชายคนนั้น มีแผลเป็นที่ข้อมือ

คดีที่ทั้งคู่ร่วมกันทำคือ การตายปริศนาต่อเนื่องของชายกลุ่มหนึ่ง ซึ่งรูปการณส์ส่อไปในแนวว่า พวกเขาจะโดน..ผีหักคอ

ยิ่งสืบลึกไปเท่าไร ยิ่งเห็นว่าชายกลุ่มนี้มีความสัมพันธ์โยงใย เคยร่วมกันข่มขืนสาววัยรุ่นคนหนึ่งเมื่อ 9 ปีก่อน และจนบัดนี้เธอก็ยังหายสาบสูญ ไร้ร่องรอย

หนังหักมุมได้เจ็บ หลังจากหลอกคนดูมาตลอดให้คิดว่าฆาตกรเป็นผีทวงแค้น แต่กลับเปิดเผยฆาตกรตัวจริงกลายเป็นนายตำรวจหนุ่มผู้ติดตามคดีนี้มาตลอด

เขาบอกว่า มาเป็นตำรวจเพื่อตามหาคนรักครั้งแรก

คนรักคนแรกของเขาถูกข่มขืนแล้วหายสาบสูญ เขาเก็บความแค้น ความรู้สึกผิดมาตลอด 9 ปี จนได้เป็นตำรวจ มีโอกาสแก้แค้น และตามหาคนรักเก่า

โคลแม็กซ์ของหนังอยู่ตรงการเปิดเผยเงื่อนไขปมการตายของผู้หญิงที่ถูกข่มขืน กับฉากตำรวจหนุ่มกำลังจะฆ่า คนที่ฆ่าคนรักเก่าของเขา

ตำรวจหญิงตามมาทัน บอกให้เขายอมมอบตัว แต่เขากลับทำทนายให้เธอฆ่าเขา ด้วยการกรีดข้อมือตัวเองให้เป็นแผล แบบเดียวกับชายคนที่ตำรวจหญิงกำลังตามล่า

“ถ้าทำอย่างนี้คุณคงจะฆ่าผมได้ง่ายขึ้น” เขาบอก

ตำรวจหญิงไม่ยอมฆ่าเขา คำพูดที่เธอบอกตำรวจหนุ่ม เป็นคำพูดที่เธออยากส่งไปให้ถึงชายคนที่สร้างรอยต่างแก่ชีวิตเธอ

“ฉันจะไม่ฆ่าคุณ ฉันจะให้คุณมีชีวิตอยู่จนแก่ มีลูกมีหลาน”

เพื่ออะไร?

เพื่อให้เขาอยู่กับบาปกรรมของตัวเองไปตลอดชีวิต ให้เขาคอยหวาดผวา ระแวงต่อ ผลกรรมที่จะมาทวงคืนในวันใดวันหนึ่ง

ชีวิตที่ต้องแบกบาปผิด ทูรันทุรายในกรรมมีดไปชั่วชีวิต ย่อมไม่ใช่ชีวิตที่เป็นสุขแน่นอน

เธอเชื่อใน “กรรมวิบาก” มั่นใจในความ “ยุติธรรม” ของการส่งผลกรรม

เธออาจยังไม่สามารถ “อภัย” ให้คนคนนั้นได้อย่างหมดใจ แต่เธอไม่ต้องการก่อเวรเพิ่ม เพราะเธอเชื่ออย่างยิ่งว่า “กรรม” จะตามไล่ล่าชายคนนั้นเอง

บทสรุปของสองตำรวจหนุ่มสาวนี้ต่างกัน

ตำรวจหนุ่มที่จมอยู่กับความแค้น ก่อเวรด้วยการแก้แค้น ทำให้เขาเลือกจุดจบที่เป็นการเริ่มต้นอัตภาพใหม่อันน่าสะพรึง..เขาฆ่าตัวตาย..

ส่วนตำรวจสาว หลังจากปลงใจในกรรมวิบาก หมดความอยากไล่ล่าชายชั่ว จิตใจเธอก็เกิดการให้อภัยโดยไม่ต้องฝัน

เธอไม่ต้องจมอยู่ในฝันร้ายที่ลอกหลอน ใจสว่าง เปิดกว้างพร้อมจะดำเนินชีวิตไปข้างหน้าโดยไม่มีรอยเสี้ยนใดมายอกคาใจอีก

การแก้แค้นที่เด็ดขาดที่สุดคือ “แม่เมตตา” ..ให้อภัย..

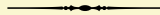
แต่ใจคนที่เป็นทาสกิเลส โลก โกรธ หลง จะมีสักกี่คนทำได้

ถ้ายังทำไม่ได้ ก็ขอให้มันใจใน “กรรมวิบาก” ให้วิบากกรรมทำงาน โดยคุณเพียง
ออกมาเป็นพยานผู้ดูอยู่ข้างนอก อย่าเข้าร่วมเล่นเกม..ก่อกรรมต่อ

เมื่อเป็นผู้ดู ก็ขอให้ดูเฉยๆ เหมือนดูการแสดงฉากหนึ่ง ถ้าผลมาไม่ทันใจ ไม่จำเป็น
ต้องเดือดร้อน หรือถ้าได้เห็นผลทันตา ก็ไม่ต้องร่วมสนใจ

เป็นคนดู สนุกกว่าเป็นคนเล่นเองเยอะเลย..ไม่เชื่อลองทำดูสิ

ชลนิล



“คำคมใกล้ตัว...ลายเซ็นชวนคิด”

ตอนที่เพิ่งตถุณกล่าวถึง “คำคมชวนคิด” หนึ่งในคอลัมน์ที่หนุนนำสติปัญญาของผู้อ่าน บนนิตยสารออนไลน์ “ธรรมะใกล้ตัว” ก็แทบไม่ต้องไปเสิร์ชหาจาก Engine ที่ไหนให้ใกล้ตัวเลย เพราะผู้เขียนได้เห็นและอ่านอยู่ทุกวันแบบไม่ต้องลงแรงอะไรอยู่แล้ว จากลายเซ็นเก๋ไก๋ของเหล่ากัลยาณมิตรสมาชิกลานธรรม ซึ่งลายเซ็นของบางท่านทำให้ผู้เขียนไม่สามารถ อ่านขำง อ่านทิ้งเฉยๆได้ แต่กลับส่งเสียงอยู่ในใจว่า “อืมมม นะ ใช้เลย จริงแฮะ”

คำคมที่ใกล้ตัวจากลายเซ็นของบางท่าน ก็ทำให้ผู้เขียนทั้งได้คิด และได้มยิ้ม (เป็นกิริยากะ ไมใช่ขนมหวาน) หรือไม่ก็ สาธุ ด้วยความรู้สึกรอบอุ้มที่รินอยู่ในใจ เมื่อคำคมสูงค่าเหล่านั้นถูกระบุว่ามีที่มาจาก พระสุปฏิปันโนทั้งหลาย ต้องขอบพระคุณเจ้าของลายเซ็นทุกท่านด้วยค่ะ

และก่อนที่ลายเซ็นเหล่านี้อาจจะถูกแทนที่ด้วยลายเซ็นสละสลวยอันใหม่ในอนาคต ตามกฎของไตรลักษณ์ ดังนั้น ผู้เขียนจึงอยากขออนุญาตเพื่อนสมาชิกลานธรรมเสวนา นำลายเซ็นปัจจุบันของท่านที่สะกิดใจผู้เขียนเป็นพิเศษ มาขยายประโยชน์ต่อในบทความประเดิมนี้ (สำหรับธรรมะใกล้ตัว) ของผู้เขียนด้วยค่ะ

มาเริ่มเปิดสมองเก็บเกี่ยวคำคมใกล้ตัวจากลายเซ็นกันเลยนะคะ อานิสงส์ใดๆที่ผู้เขียนจะได้รับ ขอยกเครดิตให้กับเจ้าของลายเซ็น และผู้อ่านทุกท่านค่ะ

นายโจโจ้:

ผู้ที่แสดงธรรม จะมากมายหรือยาวนานปานใด ไม่จำเป็นต้องเป็นผู้เห็นธรรมจนกว่าจะเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันเป็นสิ่งที่ถ่ายทอดกันไม่ได้ด้วยภาษา

“สำหรับผู้ที่จะเดินตามทางพรหมจรรย์ความดีของเพศตรงข้ามเป็นสิ่งที่ทำให้หลงง่ายที่สุด ฉะนั้นท่านพ่อ (ลี) เคยเตือนพระลูกศิษย์ว่า “ผู้หญิงก็เหมือนเถาวัลย์ที่ขึ้นตามต้นไม้ ตอนแรกเขาก็มีอ่อนๆน่าเอ็นดู แต่พอเลื้อยไปเลื้อย

มาเขาก็รีดตัวเราเข้า แล้วผลสุดท้ายก็คลุมหัวเราตาย”

คนไกลวัด:

สุขไม่เที่ยง ยึดถือแล้วเป็นทุกข์

benyapa:

การยกโทษ อาจดูเหมือนเรายอม เราไม่ตั้งใจ ไม่เอาเรื่อง
แล้วจะทำให้เขากำเริบ ส่วนเราเสียเปรียบ
ความจริงไม่ใช่ เรากำลังบำเพ็ญบารมีขั้นสูงสุด คือ “อภัยทาน”
อันเป็น “ทานบารมี” ที่สูงส่ง
การยอมแพ้อาจเป็นชัยชนะยิ่งใหญ่ข้ามภพชาติ
(ส่วนหนึ่งจาก “อภัยทาน”)

ไก่อแก้ว:

“การปฏิบัติภาวนานั้น
เราจะเลือกปฏิบัติ เฉพาะเวลาสุขนั้นไม่ได้
เราต้องปฏิบัติภาวนาให้ได้ ทั้งในเวลาสุข และทุกข์”
(หลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ วัดป่าเขาน้อย จ. บุรีรัมย์)

พุทธศิษย์:

~ จงมองด้วย ตา แล้วปล่อยให้ ปัญญา เป็นผู้วินิจฉัย ~

กล้วยป่า:

อยู่บนเส้นทางธรรมที่ปลอดภัยนี้ดีที่สุด..ไม่ถึงฝั่งวันนี้..ก็ยังมีโอกาสถึงฝั่งวัน
หน้า

ศิราภรณ์ อภิรัฐ:

“ดวงคนเรามีดวงเดียว คือดวงใจ
ขอให้กำหนดใจเราให้ดี ทุกอย่างจะดีเอง”

- หลวงปู่ขาว อนาลโย -

กอบ:

ดูกระทู้ แล้วย้อนมาดูใจตน ชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือเฉยๆ

.....

อ่านหนังสือ อย่าลืมาอ่านใจตนเอง

ตรงประเด็น:

สอุปาทิเสสะ นิพพานธาตุ
ธรรมประกาศ งดงาม ด้วยความหมาย
ดับกิเลส เย็นใจ ให้สบาย
ไม่วุ่นวาย ด้วยผ่องผุด วิมุติธรรม

อนุปาทิเสสะ นิพพานธาตุ
ไม่มีชาติ เพราะขาดจบ ภาพทั้งหลาย
ไม่ต้องมา เวียนเกิด และเวียนตาย
ขอบรรยาย กราบธรรม ด้วยคำกลอน ฯลฯ

นรชาติ:

ชีวิตที่มีคุณค่า คือ ชีวิตที่ทำความดี ละความชั่ว และหมั่นให้มีสติ

ไม่ว่าจะเป็นฆราวาส หรือ นักบวช ต่างก็มีลมหายใจ ใช้ลมหายใจให้เกิดประโยชน์กับชีวิตนี้

มีชีวิตอยู่เพื่อรู้ทุกข์ รู้เหตุของการเกิดทุกข์ รู้การดับของทุกข์ รู้ทางให้ถึงการดับของทุกข์

praw:

“...ขออย่าประมาทอย่าละทิ้งการภาวนาทำเป็นไม่เป็นก็ช่างเถาะขอให้ได้ทำอย่างเดียว นานๆเข้าก็ติดจิตไปด้วย สะสมวันละนิด งานก็ใหญ่ขึ้น...”

หลวงปู่จันทร์โสม กิตติกาโร

กระตังน้อย:

ความรู้สึกล้มไม่เคยว่าง ให้รู้สึกถึงความไม่ว่างนั้นตามจริง

นอกจากนี้ ขอปิดท้ายด้วยคำคมที่แสนท้อและเรียบที่สุดจากผู้เขียนเอง แต่ถึงแม้จะเรียบที่ผู้เขียนก็ยกให้เป็นประโยคประจำใจที่นำมาใช้กับตัวเองอยู่บ่อยครั้งและเกิดประโยชน์กับตัวผู้เขียนได้จริง คือ “Do not give up” ไม่ว่าจะต้องประจัญกับวิบากจากภายนอก หรือ กิเลสจากภายใน “อย่ายอมแพ้” ค่ะ

ศดานัน

๕ มกราคม ๒๕๕๐

“ความสุขทางโลกเกิดจากการแสวงหา ความสุขทางธรรมเกิดขึ้นโดยไม่ต้องทำอะไร”

เขมกร

๕ มกราคม ๒๕๕๐

ชีแมว กับ แพนฉับ บุญรักษ์

เช้าวันนี้เป็นวันหยุด แพนผมตื่นก่อนและออกไปหน้าบ้าน สักพักก็ผลุนผลันเข้ามา ลากผมลงจากเตียงด้วยอารมณ์แบบว่าหงุดหงิดเต็มที่

“พี่มาทำอะไรเร็ว” ผมปล่อยให้เธอลากไปหน้าบ้านทั้งๆ ที่ยังงัวเงียอยู่ วันหยุดแท้ๆ จะนอนให้ตะวันมันเลียกันสักหน่อยก็ไม่ได้ ถึงหน้าบ้าน แพนผมเธอก็ให้ดูกองชีแมว 3-4 กองบนสนามหญ้า

ผมเข้าบ้านหลังนี้ได้ 3 เดือนกว่า เป็นทาวนเฮ้าส์เล็กๆ มีพื้นที่ว่างข้างที่จอดรถ อยู่ติดหน่อย เลยเอาไม้กระถางและหญ้ามาลงไว้ ไม่เคยเลี้ยงแมวหรือสุนัข ดังนั้น การมีกองของเสียแมวเกลื่อนกลาดอยู่ในบ้านจึงดูเป็นเรื่องแปลก

“แมวบ้าที่ไหนเนี่ย จับได้จะเขี่ยนให้ตายเลย” แพนผมบ่นออกมาอย่างเหลืออด

แพนผมดูจะหงุดหงิดเป็นพิเศษ เธอเป็นคนจมูกไว หอมมากเหม็นมากอยู่เป็นนิสัย ระหว่างพูดยังเอามืออุดจมูกอยู่เลย ส่วนผมไม่หงุดหงิดเท่าไรฯ ยังพอทนไหวอยู่ แค่แปลกใจที่ว่าแมวที่ไหนมาทำธุระไว้ซะทั่วสนามหญ้าแบบนี้ เมื่อเช้าวันก่อนตอน ออกมารดน้ำต้นไม้ผมยังไม่เห็นเลย

“พี่เก็บให้หมดเลยนะ” แพนผมหันมาสั่งผมชะงัดงั้น

“รดน้ำต้นไม้ยังไง แมวมาชี้ไว้ 3-4 วันแล้วยังไม่เห็นอีก” เธอบ่นใส่ผมด้วยความ หงุดหงิดแล้วเดินเข้าบ้านไป

ผมชินกับการถูกระบายอารมณ์ใส่แบบนี้หรือว่าปล่อยวางได้อันนี้ยังไม่แน่ใจ แต่เดาว่าคงเป็นอย่างแรกมากกว่า ก็บើยรดน้ำต้นไม้หลายเช้าแล้วเหมือนกันเลย ไม่ทันเห็นกองชีแมว ระหว่างกำลังคิดว่าจะหาอะไรมาตักชีแมวออกจากสนามหญ้า หางตาเหลือบไปเห็นเจ้าของบ้านข้างๆ อุ้มแมวขาวเข้าบ้านเหมือนกลัวผมจะเห็น

แมวด่วนั้น ชะรอยจะเป็นเจ้าตัวนี้เองที่สร้างปัญหาให้ผมต้องกลายเป็นเทศบาล
จำเป็น ผมเริ่มหงุดหงิดขึ้นมาบ้าง เวิร์กอะไรกันหนอ นอนอยู่ดีๆ ถูกปลุกให้
มาเก็บขี้แมวซะยังงั้น เลี้ยงก็ไม่ได้เลี้ยง บ้านท่านมีทำไมท่านไม่ทำธุระซะที่บ้านท่าน
มาทำบ้านผมเลอะเทอะทำไม พอคนเลี้ยงรู้ว่าแมวของตัวเองมาถ่ายไว้เต็มบ้านเขา
จะขอโทษสักคำก็ไม่มี อุ้มจำเลยหนีเข้าบ้านเฉย แพนผมก็อีกคน เจอแล้วเก็บ
ซะทั้งหมดเรื่อง ต้องไปลากผมมาจากเตียงอันแสนนุ่มสบาย แลผมยังใช้ผมเป็นที่
ระบายอารมณ์เสียอีก ผมรำพึงรำพันในใจวนไปวนมา ระหว่างที่เอาคีมคีบถ่านคีบ
เก็บขี้แมวจากสนามหญ้าไปใส่ไว้โคนไม้กระถาง

○○○○○○○○

หลังจากวันนั้น สนามหญ้าหน้าบ้านผมก็กลายเป็นสุขาของแมวข้างบ้านไปแบบ
ไม่เต็มใจเป็นอย่างยิ่ง มันทำให้ผมต้องมีหน้าที่เก็บขี้แมว เพิ่มจากรดน้ำต้นไม้ซึ่งทำ
อยู่เดิมในทุกเช้า(เฉพาะเช้าที่ขยันนะครับ)วันไหนลืมหือขี้เกียจเก็บขี้แมวจนปล่อย
ให้แพนผมมาเป็นคนเจอขี้แมวเข้า วันนั้นผมเป็นได้ถูกเอ็ดดะโรลันบ้าน ไอ้แมวเจ้า
กรรมก็ช่างขยันซะจริงๆ ไม่เคยเว้นให้ผมได้ว่างเลยซักวัน

จากหนึ่งวันเป็นสองวัน จนเป็นกว่าหนึ่งสัปดาห์แล้ว จากยังไม่ค่อยจะแน่ใจว่าจะ
เป็นแมวข้างบ้านหรือไม่ จนมีวันหนึ่งเห็นมันปล่อยท่อนระเบิดกลางสนามหญ้า
กับตา จึงเป็นที่แน่ใจว่าเป็นมันแน่ๆ ความหงุดหงิดในอารมณ์เริ่มสะสมขึ้นเรื่อยๆ
จนเริ่มรู้สึกลามไปยังเจ้าของแมว เจอหน้ากันเมื่อไหร่ผมอดทำหน้าตาซึ่งเคียดใส่เขา
ไม่ได้ หน้าตาบูดบึ้งของผมคงลามไปยังที่ทำงาน วันนี้มีมหาสนั่นจึงเข้ามาทักผมแบบ
ตั้งใจ

“หงุดหงิดอะไรมาหรือพี่ สองสามวันนี้หน้าพี่ตีกว่าบ้านท้ายผมหน่อยเดียว” มหาสนั่น
ทักผม

“หงุดหงิดแมวข้างบ้านนะซี มาขี้ทิ้งไว้ให้ข้าเก็บอาทิตยกว่าแล้ว” ผมตอบ

สนั่นไม่ได้เป็นมหาจริงๆ หรือกระครับ แต่ความที่เขาเป็นคนธรรมชาติโมที่เพื่อน
ฝูงพึ่งพาได้เสมอ ติดขัดข้อธรรมะเรื่องใดก็ตามได้เรื่องทุกข้อ ถ้ามหาสนั่นไม่รู้เขาก็

จะไปค้นมาตอบให้ฟังจนได้ แถมยังเป็นหัวเรียวหัวแรงในงานบุญต่างๆ อยู่บ่อยๆ เพื่อนฝูงจึงยกเป็นมหาและมอบตำแหน่งมรรคนายกประจำบริษัทให้ เจ้าตัวเองก็ไม่ใส่ใจอะไรนัก ใครอยากเรียกอะไรก็เรียกไป สุดท้ายทุกคนจึงเรียกเขาว่ามหาสนั่นกันทั้งในและนอกบริษัท

“ผมมีวิธีให้พี่หายหงุดหงิดขึ้นอยู่กับว่าพี่จะเชื่อผมและทำตามวิธีของผมหรือเปล่า” มหาสนั่นบอกผม

“ทำยังไงวะ? ไหนลองว่ามาซิ” ผมถามด้วยความอยากรู้มรรคนายกและรู้สึกหงุดหงิดกับอารมณ์บูดๆ แบบนี้เต็มแก้ว

มหาสนั่นอธิบายให้ผมฟังเสียยืดยาว ผมฟังเข้าใจบ้างไม่เข้าใจบ้าง แต่ก็ตั้งใจว่าจะลองเอาวิธีที่เขาบอกผมมาลองใช้ดู ก็ไม่เห็นจะเสียหายอะไร

○○○○○○○○

เข้าวันนี้เป็นวันหยุดอีกครั้งหนึ่ง แพนผมตะโกนเรียกแต่เข้าไปเก็บชี้แมวเพราะเดี่ยวสายๆ จะมีแขกมาเยี่ยมบ้าน ผมลุกจากเตียง ล้างหน้าล้างตาแล้วเตรียมไปเก็บชี้แมวใส่โคนไม้เหมือนทุกวัน พอถึงสนามหญ้าจึงเห็นว่าวันนี้ชี้แมวไม่เป็นกองอย่างทุกวัน ดูเป็นก้อนเล็กๆ รายไว้เป็นทาง เหมือนท่านแมวท่านเดินไปชี้ไปยังไถ่ยังงั้น ดูซิดูมันท่า เกือบวันละกองก็ราคาญพอแรงอยู่แล้ว นี่ดันทำเป็นกองเล็กกอนน้อยเรียกรวดไปหมด ผมเริ่มรู้สึกหงุดหงิดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในขณะที่คืบชี้แมวไปใส่โคนไม้ทีละก้อนๆ

ยังเก็บไม่ทันเสร็จ สายตาเหลือบไปเห็นเจ้าของแมวข้างบ้าน กำลังชะงอกหน้ามองข้ามรั้วมาดูผมเก็บชี้แมวอยู่พอดี เท่านั้นเองผมก็คล้ายลูกโป่งที่ถูกสูบลมจนเต็มแล้วระเบิดออก ความหงุดหงิดเพิ่มทวีขึ้นจนกลายเป็นความโกรธแค้นเต็มอก นึกจะเอาชี้แมวละเลงหน้าเจ้าคนข้างบ้านซะทีนี่ง โทษฐานที่ปล่อยปละละเลยในการดูแลแมว จนคนอื่นเขาเดือดร้อน ในช่วงเวลาที่มือขยับจะเอาคีมคืบชี้ป้ายหน้าเจ้าของแมวข้างบ้าน คำพูดหลายวันก่อนของมหาสนั่นก็ผุดขึ้นในใจผมได้ทันเวลา

○○○○○○○○

“หงุดหงิดให้รู้ว่าหงุดหงิด” มหาสนั่นบอกผม

“อะไรของเอ็งวะ หงุดหงิดให้รู้ว่าหงุดหงิด” ผมถามฉุนๆ อย่างไม่เข้าใจ

“คืออย่างงั้นพี่ ผมจะขยายความให้ฟัง คือเวลาที่คนเราหงุดหงิดเนี่ย การจะตัดสินใจทำอะไรมันจะผิดพลาดไปหมด เพราะอารมณ์โกรธจะเป็นผู้ชักนำตัวเรา แทนที่จะใช้ปัญญาเหมือนตอนที่ไมโกรธ ดังนั้น ถ้าเรารู้ตัวว่าตอนนี้เรากำลังหงุดหงิด จะทำให้เราตัดสินใจได้ ไม่ผล่อทำอะไรผิดๆ ออกไป นอกจากนั้นนะพี่ การรู้ว่าตัวเองหงุดหงิดอยู่ จะเป็นการตัดเชื้อที่สร้างความหงุดหงิด ทำให้อารมณ์หงุดหงิดนั้นสลายตัวไปเอง”

“ยังงงๆ อยู่วะ มันเป็นอย่างงั้นวะ ไอ้แค่รู้จักหายหงุดหงิดได้เนี่ย” ผมยังคงงงตีบอยู่เหมือนเดิม

“ยกตัวอย่างนะพี่ ตอนที่พี่เก็บชี้แมวอยู่ พี่หงุดหงิดเพราะอะไร พี่คงรู้สึกว่ามีโซ่ที่ หรือรู้สึกเหม็น หรือรู้สึกอยากตะบันหน้าคนข้างบ้าน ความรู้สึกแบบนี้ทำให้พี่หงุดหงิดเพราะเป็นความอัดอั้นขัดข้องที่ไม่ได้อย่างใจพี่ แต่พอพี่มารู้เกี่ยวกับความหงุดหงิด พี่จะไม่คิดว่าการเก็บชี้แมวเป็นหน้าที่ของพี่หรือเปล่า ชี้้แมวเหม็นหรือไม่เหม็น ความรู้สึกอยากตะบันหน้าคนก็ไม่มี พวกนี้เป็นเชื้อของความหงุดหงิด เมื่อขาดเชื้อ ความหงุดหงิดก็สลายตัวไป”

“คล้ายกับจะพอรู้เรื่องขึ้นมาบ้างวะ แต่วิธีการที่เอ็งบอกเข้ามาเนี่ยไม่เห็นจะทำให้ไอ้แมวบ้าข้างบ้านเลิกเข้ามาชี้้ในบ้านข้าเลยนี่หว่า”

“ผมบอกวิธีให้พี่หายหงุดหงิดนะ เรื่องอื่นที่คิดเอาเองมังชิ คนอะไรจะต้องให้บอกซะทุกเรื่อง” มหาสนั่นพูดไปยิ้มไปแบบกวนๆ

“เออไอ้เวร บอกมากก็ไม่เห็นจะเข้าใจ ยิ่งมากวนทำอีกเดี๋ยวบัด...” ผมขยับทำเป็นจะเตะมหาสนั่นซะยังงั้น รู้จักกันมานานครับ ตั้งแต่ยังไม่ได้ฉายา ‘มหา’ เลยด้วยซ้ำ มหาสนั่นขยับทำท่าหลบพอเป็นพิธี

“พี่ลองทำดูแล้วกัน พอโกรธขึ้นมาก็ให้รู้ไว้เฉยๆ ไม่ต้องทำ ไม่ต้องพูด ไม่ต้องคิด

พอหายใจแล้วค่อยคิด ค่อยพูด ค่อยทำ ได้ผลยังไงเล่าให้ผมฟังบ้าง”

๐๐๐๐๐๐๐

อาการขยับมือของผมค้างไว้อย่างนั้น ผมรู้สึกได้ถึงความรู้สึกโกรธอัดอยู่เต็มอก แต่ความที่นึกถึงคำพูดของมหาสนั่นขึ้นมาได้ เลยหยุดการกระทำทุกอย่างไว้อย่างนั้น ผมรู้สึกได้ถึงมือที่สั้นน้อยๆ ด้วยความโกรธอย่างเต็มที่ ใจหนึ่งอยากจะเอาชี้แมวป้ายหน้าเขา อีกใจหนึ่งก็รู้สึกว่ามันเป็นการกระทำที่ไม่ดี คล้ายใจถูกแบ่งออกเป็นสองฝ่าย แต่ละฝ่ายพยายามดึงเราไปเข้าพวกให้ได้ เป็นอยู่อย่างนั้นสักพักหนึ่งจึงรู้สึกได้ว่าความโกรธเริ่มคลายตัวลง เหลือบมองไปที่รั้วอีกครั้งก็พบว่าเจ้าของแมวข้างบ้านหายไปจากสายตาแล้ว ความโกรธในใจผมก็เริ่มหายไปจนเกือบหมดเช่นกัน เหลือเพียงความหงุดหงิดเล็กๆ ฟุ้งรบกวนอยู่เบาๆ เหมือนควันไฟเบาบางที่เหลือจากเพลิงไหม้ครั้งใหญ่ เจ้าของแมวข้างบ้านคงเห็นท่าไม่ดีจึงหลบหน้ากลับบ้านไป ผมหันมามองชี้แมวที่ยังคงอยู่ในคิมคิบถ่าน ความหงุดหงิดทำท่าจะวูบวาบลุกติดไฟขึ้นมาอีก เลยตัดสินใจว่าอย่าเพิ่งมองเจ้าจำเลยที่หนึ่งก่อนนี่คงจะดีกว่า สายตาจึงสอดสายไปยังไม่กระดากที่ปลูกไว้จนไปพักอยู่ที่ช่อดอกเข็มสีแดงสดช่อหนึ่งสวยดีเหมือนกันนะ ต้นเข็มของผมไม่ได้ออกดอกให้เห็นมานานเท่าไรก็จำไม่ได้แล้ว หันไปดูกุหลาบก็กำลังออกดอกตูมเล็กๆ สักวันสองวันคงบานล้อแข่งกับเข็มแดงของผม เข็มแสดกับเข็มชมพูก็กำลังชูช่อดอกตูม เตรียมผลิดอกให้ผมได้ชมเช่นกัน หันกลับมาจ้องดูชี้แมวในคิมคิบถ่านอยู่พักใหญ่ จึงเพิ่งรู้สึกได้ว่า นี่เป็นครั้งแรกในรอบหลายๆ วันที่ผมเห็นชี้แมวโดยที่ไม่มีความหงุดหงิดอยู่ในใจ

ใช้ดอกไม้หรือเปล้าที่ทำให้ผมหายใจโกรธ ลองนึกย้อนกลับไปก็พบว่าไม่ใช่ ความโกรธของผมเริ่มลดลงตอนที่ผมได้คิดว่า ใจฝ่ายหนึ่งอยากเอาชี้แมวป้ายหน้าเจ้าของแมวข้างบ้าน หรือว่านี่คือสิ่งที่มหาสนั่นบอกว่าให้รู้ความโกรธไว้เฉยๆ แล้วมันจะหายไปเอง

ผมมองชี้แมวสลบกับดอกเข็มอยู่อีกพักหนึ่ง พลันความคิดคล้ายสว่างวาบผุดขึ้นมาจากกลางใจ เจ้าชี้แมวนี่เองที่ได้กลายเป็นปุ๋ยชั้นดีให้ไม้ดอกของผมชูช่อดอกสวยๆ อวดผมอยู่อย่างนี้ ผมไม่เคยให้ปุ๋ยไม้กระถางของผมเลย ได้แต่รดน้ำบ้างไม่รดน้ำ

บ้าง บางทีรดน้ำให้เขาวันเว้นสองวันยังมี ตั้งแต่เจ้าแมวขาวข้างบ้านมาทำธุระไว้ให้ เก็บทุกเช้า ผลก็คือต้นไม้ของผมได้รับการรดน้ำจากผมทุกวันไปด้วย ชี้แมวยังเป็น ปู่ให้ผมได้ชมดอกไม้สวยๆ หลังจากที่ไม้ได้เห็นดอกไม้ของเขามาหลายเดือน ผมเก็บ ชี้แมวที่ยังเหลืออยู่บนสนามหญ้าหน้าบ้านใส่โคนไม้จนหมดด้วยความแจ่มใสเป็นพิเศษ ความหงุดหงิดในการเก็บชี้แมวถูกแทนที่ด้วยความยินดีที่ได้ปุ๋ยฟรี และความหวังที่จะได้เห็นสวนไม้ดอกเล็กๆ ของผมเต็มไปด้วยดอกไม้หลากสี

๐๐๐๐๐๐๐

ไม่น่าเชื่อที่ต้องเชื่อนะครับ หลังจากเหตุการณ์วันนั้นผมไม่เคยหงุดหงิดในการเก็บชี้แมวอีกเลย กลับกลายเป็นว่าทุกเช้าผมออกไปหน้าบ้านด้วยความหวังว่าจะได้เจอชี้แมวสักกองหนึ่ง บางวันหาชี้แมวไม่เจอกลับทำให้ผมหงุดหงิดซะด้วยซ้ำไป วันไหนเจอกองใหญ่ก็ยิ่งอารมณ์ดีเป็นพิเศษ เวลาเก็บชี้แมวแต่ละก้อน นอกจากไม่หงุดหงิดแล้วกลับรู้สึกมีความสุขด้วยซ้ำ ตอนนั้นสวนไม้ดอกบ้านผมแข่งกันออกดอกสลอนสวยพราวไปหมด เป็นความมหัศจรรย์อย่างใหญ่หลวงจริงๆ นะครับ เพียงมุมมองที่พลิกไปนิดเดียว ผลของอารมณ์กลับกลายเป็นคนละชั่วได้ขนาดนี้

ผมเล่าเรื่องที่เกิดขึ้นให้มหาสนั่นฟัง เขาอนุโมทนาสาธุเสียยกใหญ่ แถมยังชี้ให้ผม เห็นด้วยว่าผมเสียใจเข้าใกล้คู่ใจไปแค่ไหน ตอนแรกผมก็ไม่เข้าใจจนเขาอธิบายผมว่า วันนั้นถ้าผมเอาชี้แมวป้ายหน้าคนข้างบ้านเข้าจริงๆ เขาอาจแจ้งตำรวจมาจับผม ผมอาจต้องเข้าไปนอนกินข้าวแดงอยู่ในคุกก็ได้ คงไม่ได้อยู่บ้านและชื่นชมดอกไม้สวยเหมือนอย่างทุกวันนี้ และถึงแม้ว่าเจ้าของแมวจะไม่เอาเรื่องผมจนเข้าคุก แต่การที่เปิดการวิวาทกันกับคนข้างบ้านก็เหมือนการสร้างนรกไว้ที่บ้านของคุณนี่ ทั้งคู่ยอมไม่มีวันอยู่อย่างสงบสุขได้ ผมไม่เห็นด้วยในข้อหลังสุดนี้เท่าไร ผมแย้งมหาสนั่นไปว่า แมวของเขาเป็นฝ่ายมาทำบ้านผมเลอะเทอะ เขาควรเป็นฝ่ายเดือดร้อนด้วยไม่ใช่ปล่อยให้ผมเดือดร้อนอยู่คนเดียว

“ผลยอมไหลมาแต่เหตุนะพี่” มหาสนั่นบอกผม

“พี่ต้องเคยไปทำให้บ้านใครเขาเลอะเทอะไว้ กรรมถึงส่งให้พี่ต้องโดนใครมาทำให้บ้านพี่เลอะเทอะบ้าง”

“เฮ้ย... ข้าไม่เคยไปทำบ้านเขารกสักนิดเลยนะ ต่างคนต่างอยู่คู่กันสักคำยังไม่เคย”
ผมแย้ง

“ไม่ใช่แบบนั้นพี่ แบบนั้นเขาเรียกว่า ‘เวร’ ‘กรรม’ ไม่จำเป็นต้องตาต่อตาฟันต่อฟันแบบนั้นหรอก แบบว่าพี่อาจเคยผลอขว้างหินไปโดนหัวใครมาสักหลายคนมาก่อน พอมาชาตินี้เลยมีกิ้งไม้ร่วงใส่หัวพี่อะไรประมาณเนี่ย” มหาสนั่นยกตัวอย่าง

“แล้วแบบนี้ถือว่าพี่หมดกรรมหรือยัง” ผมถามมหาสนั่นด้วยความอยากรู้

“ตอบไม่ได้หรอกพี่ แต่เห็นได้ชัดอย่างหนึ่งว่า ผลของกรรมที่ทำให้บ้านพี่เลอะเทอะ ไม่มีผลกับพี่แล้ว ชี้แมวไม่ทำให้พี่หงุดหงิดได้อีก ตรงกันข้าม กลับทำให้พี่สบายใจ อย่างนี้อาจเป็นได้ว่าผลของกรรมที่ไม่ดีออกผลกับพี่ไม่ได้ พี่ลองคิดดูซิ จะมีใครมีความสุขกับการเก็บชี้แมวเหมือนอย่างพี่ ไปเล่าให้ใครฟังใครเขาจะเชื่อ”

ผมเห็นด้วยกับมหาสนั่นในเรื่องนี้ไม่เจอกับตัวเองก็ไม่เชื่อว่าใครจะบ้ามีความสุขกับการเก็บชี้แมว “แต่ข้าก็ยังคงเก็บชี้แมวยูดี ทำยังไงแมวข้างบ้านถึงจะเลิกขำม ร้วมาชี้บ้านข้าล่ะวะ” ผมถามมหาสนั่น “มาย...ชาย...กิจ...ของ...ผม” มหาสนั่นพูดจบปุ๊บก็ขยับหนีผมปั๊บ คงจะกลัวผมเหวี่ยงแข้งใส่ ผมไม่ทันจะได้คิดทำอะไรเขาหรอกครับ กำลังคิดอยู่ว่าจะทำอย่างไรดีที่จะทำให้เจ้าแมวข้างบ้านเลิกใช้สนามหญ้าบ้านผมเป็นสุขาซะที

○○○○○○○○

ที่จริงผมคิดมาตั้งนานแล้วนะครับ ไอ้การหาวิธีที่จะปราบชี้แมวเนี่ย จะบอกเจ้าของแมวให้เขารู้เขาจะได้กันแมวเขาไว้ ก็ไม่เห็นจะเกิดประโยชน์อะไร เพราะจริงๆ เขาก็รู้ว่าแมวของเขาเข้ามาปลดทุกข์ในบ้านผม ถ้าเขาจะจัดการให้ผม เขาก็คงทำไปนานแล้ว จะกันแมวไม่ให้เข้าบ้านก็ไม่รู้จะกันยังไง แมวนะครับท่านผู้อ่าน ปีนโน้นโคตนี้ขำมุ่นได้ทั่วไปหมด เคยคิดจะหาหมามาไล่แมวก็กัคิดว่าต้องมาเก็บชี้หมาแทนซะยังงั้น คิดวนไปมาก็ยังหาข้อสรุปไม่ได้ ถึงผมจะไม่หงุดหงิดกับชี้แมวแล้ว แต่การไม่มีแมวมาชี้เลอะบ้าน ก็ถือว่าเป็นลาภที่ประเสริฐกว่าจริงมั๊ยครับ

○○○○○○○○

เมื่อยังคิดหาวิธีจัดการเจ้าแมวขาวข้างบ้านยังไม่ได้ ก็ได้แต่ปล่อยให้มันเป็นไป ไอ้ผมนี่ไม่ค่อยจะเดือดร้อนเท่าไรแล้ว แต่ที่ยังเดือดร้อนอยู่ก็คือแฟนผมนั่นแหละ ความมุกไวของเธอกงทำให้เธอรับรู้กลิ่นของเสียของท่านแมวได้ดีเป็นพิเศษ บางทีผมไม่ได้กลิ่นเอาเสียเลย คุณเธอก็บ่นว่าเหม็นจนแทบทนไม่ได้ นี่ยังดีนะครับที่ลมมักจะพัดจากหลังบ้านออกไปหน้าบ้าน ถ้าวันไหนลมหวนกลับทิศละก็ ผมต้องหนีไปอยู่ที่อื่นสักพักใหญ่ๆ จึงจะกลับบ้านได้ ไม่ใช่ผมเหม็นกลิ่นขี้แมวที่ลมหอบเข้าบ้านมานะครับ แต่ผมขี้เกียจฟังแฟนผมบ่นเป็นหมื่นพันสิ่งต่างหาก คุณเธอจะบ่นถึงกลิ่นขี้แมวจนกว่าลมจะเปลี่ยนทิศนั้นทีเดียว มากบ้างน้อยบ้างตามกำลังแรงของลม ผมไม่รู้จะทำอะไรก็ได้แต่หลบออกนอกบ้านไปเป็นพักๆ สำหรับคนข้างบ้านดูเขาพยายามจะเข้ามาคุยกับผมอยู่เหมือนกัน แต่พอเจอหน้ากันจริงๆ เขาก็หลบหน้าผมทุกที ผมว่าเขายังก้าวผมจะเอาขี้ป้ายหน้าเขาอยู่นั่นแหละ เรื่องอะไรผมจะเอาขี้ไปป้ายหน้าเขาละครับ เสียตายแย่เลย สู้เก็บไว้เป็นปุ๋ยก็ไม่ได้ อยากรักดีจนแล้วจนรอดผมกับเขาก็ยังไม่เคยได้คุยกัน ดังนั้น เรื่องจะญาติติดต่อกันคงต้องพักเอาไว้ก่อน

๐๐๐๐๐๐๐

หลายวันผ่านไปจนถึงวันหยุดอีกครั้งหนึ่ง ผมสะสมสะสมตื่นขึ้นจากการที่ได้ยินเสียงคนคุยกันอยู่หน้าบ้าน ล้างหน้าล้างตาเสร็จแล้วพอเดินออกมาดู จึงเห็นว่าเป็นแฟนผมกับมหาสนั่นกำลังสนทนากันอยู่

“ผมกลับเลยนะพี่...สวัสดีครับ” มหาสนั่นยกมือไหว้ผมแล้วขึ้นมอเตอร์ไซค์ทำท่าจะรีบกลับซะยังงั้น

“เฮ้ย...มาตั้งนานแล้วฟังมาทำเป็นรีบกลับ ยังไม่ทันมีเรื่องกันเลย” ผมหยอกเขาเล่น

“อยู่รอมีเรื่องกันก่อนซี” ผมแหงต๋อ

“มาเอาของจากบ้านพี่สาวไปให้แม่ล่ะพี่ พอดีเจอเจ๊อยู่หน้าบ้านเลยแวะคุยด้วย ปานนี้แม่รองกแล้ว ผมกลับเลยดีกว่า” พุดจบก็หันหัวมอเตอร์ไซค์กลับ สตาร์ทเครื่องแล้วออกรถไปจากบ้านผม

พี่สาวของมหาสนันเข้าบ้านอยู่ถัดจากบ้านผมไปไม่กี่หลัง ห้องเช่าของมหาสนัน และแม่ของเขาก็อยู่ห่างจากแถวนี้ไม่มากนัก ทั้งเขาและแม่ของเขาจึงมักจะเวียน มาเยี่ยมเยือนแถวนี้อยู่เสมอ ทำให้ครอบครัวของเราทั้งสองค่อนข้างสนิทกันเป็นพิเศษ มหาสนันยังชอบเรียกแฟนผมว่าเจ๊จนติดปาก ทั้งที่ความจริงอายุเขามาก กว่าแฟนผมตั้งหลายปี

“แล้วมหาเขามีฐานะอะไรเป็นพิเศษหรือเปล่า” ผมหันไปถามแฟนผม

“ไม่มีเรื่องอะไรเป็นพิเศษหรอกพี่ คุณกันเรื่องชี๊แมวนี่แหละ พี่นี่ก็ไม่ไหวเลย คุณกับพี่ มหาแปปเดียวก็เรียบริ้อยแล้ว” พูดจบแฟนผมก็เดินกลับเข้าบ้าน ก่อนเข้าประตูยังไม่วายหันมาสบตาไว้กับผมอีก

“เก็บชี๊แมวซะด้วยละ” พูดจบจึงเดินเข้าประตูบ้านไป

ผมเก็บชี๊แมวและรดน้ำต้นไม้ตามปกติ มหาสนันคงมีอุปนิสัยๆ อะไรสักอย่างมา บอกแฟนผมให้คล้ายหงุดหงิดจากกลิ่นชี๊แมวเป็นแน่ ดีเหมือนกัน ผมจะได้ไม่ต้องทนฟังคุณเธอบ่นเวลาลมหอบกลิ่นอันไม่พึงประสงค์เข้าบ้าน ผมอยากจู้จี้ว่ามหาสนันบอกอะไรกับแฟนผม ผมถามเจ้าหล่อน เธอได้แต่ไล่ให้ไปถามมหาสนันเอาเอง

๐๐๐๐๐๐๐

สามวันผ่านไป ผมถึงเริ่มรู้สึกได้ถึงความผิดปกติ ไม่มีชี๊แมวให้ผมเก็บมาสามวันแล้ว นับจากเช้าวันที่มหาสนันแวะมาที่บ้าน สนามหญ้าหน้าบ้านผมไร้ริ้วแวงของชี๊แมวให้เห็น พยายามหาดูว่าท่านแมวย้ายที่ปลดทุกข์ไปมุมไหนของบ้านหรือเปล่าก็ไม่

“นี่เธอ สองสามวันนี้เธอเห็นชี๊แมวบ้างไหม” ผมถามแฟนผม

“ไม่เห็นมีนี่พี่ ไม่มีชี๊แมวก็ดีแล้วนี่นา พี่ถามทำไม”

ผมไม่ได้ตอบอะไรออกไป หากบอกเธอว่าผมคิดถึงชี๊แมวเดี๋ยวจะกลายเป็นชวนข้อพิพาทของครอบครัวไปซะอีก คงเป็นเพราะคำพูดของมหาสนันแน่ๆ จึงมีผลทำให้ชี๊แมวหายไปจากบ้านผมได้ หรือมหาจะยุให้แฟนผมจับแมวไปเชือดทิ้งเสียแล้วก็ไม่รู้ ผมเองก็ไม่ได้เห็นเจ้าแมวขาวข้างบ้านมาหลายวันแล้วเหมือนกัน หรือจะ

เป็นเจ้ามหารสนั่นนั่นแหละที่เป็นฆาตกร หลายวันนี้ก็ไม่ค่อยได้เจอเขาเลย คงหลบหน้าผมอยู่เป็นแน่ ผมมั่นใจในข้อหลังนี้มากกว่า เพราะแฟนผมคงใจไม่ถึงพอที่จะฆาตกรรมแมวได้หรอก แต่มหารสนั่นเองก็ธรรมะธัมโมสูงอยู่ไม่ใช่หน่อย จะฆ่าแมวทั้งตัวได้เสียหรือ เขาว่าฆ่าแมวเหมือนฆ่าเณรเสียวนะ

๐๐๐๐๐๐๐

จนวันนี้ความอดทนของผมก็เป็นอันถึงที่สุด ผมดักกรอมหานั้นอยู่หน้าห้องเจ้านายของเขา กะว่าสายๆ เขาต้องเอางานมาให้ลูกพี่เขาเซ็นแนฯ วันนี้ยังงี้ต้องถามให้รู้เรื่อง คนอะไรจะใจดำถึงขั้นฆ่าแมวได้ลงคอ รอยุ่สักพักก็เห็นเขาเดินขึ้นบันไดมา ผมตรงรี่เข้าไปหาเขาทันที

“มหา...หยุดคุยกันแป๊บนึงก่อน” ผมทักและจุดเขาออกจากโถงบันไดที่มักจะมีคนพลุกพล่าน

“มีอะไรด่วนไหมพี่ ขอเอางานไปให้นายเซ็นก่อน เดี่ยวค่อยออกมาคุยกัน” มหาดูรีบร้อนกว่าปกติ

“ไม่ได้ เอ็งต้องตอบข้าก่อนว่าเอ็งฆ่าแมวทำไม” ผมยิงคำถามที่อัดอั้นมานาน กะว่าไม่ให้ได้ตั้งตัวกันละทีนี้

“แมวอะไรที่ไหนกันพี่ ยุงสักตัวยังไม่ตบมาหลายปีแล้ว” มหารสนั่นปฏิเสธเสียงหลง

“ถ้าเอ็งไม่ได้ทำแล้วใครทำ ยังงั้นก็ไม่พินเอ็งอยู่ดีนั่นแหละ เอ็งใช้ไหมที่กล่อมแฟนข้าให้เอาแมวไปเชือด” ผมไล่เบียดต่อ ยังงี้วันนี้ผมต้องไล่มหารสนั่นให้จนกลางกระดานให้ได้

“โอ๊ยพี่...ผมจะไปกล่อมเจ้ให้ทำบาปทำกรรมแบบนั้นทำไม พี่ใจเย็นๆ ก่อนซิ ทำไมพี่ถึงคิดว่าผมหรือเจ้เป็นคนฆ่าแมวละพี่”

“ก็แมวขาวข้างบ้านข้าไง มันหายไปตั้งแต่วันที่เอ็งไปบ้านข้านั่นแหละ ถ้าไม่ใช่เอ็งที่ยุแฟนข้าก็คงเป็นฝีมือเอ็งเองใช้ไหมละ ยอมรับมาตีๆ เถอะนะ”

“อ้อ...นี่กว่าเรื่องอะไร คือยังงั้นะพี่ วันนั้นแวะไปคุยกับเจ๊ ผมเห็นเจ๊แสบ่นเรื่องชี้แม่ ผมก็เลยช่วยจัดการให้” มหาสนั่นเริ่มคายออกมา

“นั่นไง บอกมาเตี้ยวันนี้นะว่าเอ็งจัดการยังไง” ผมเร่ง

“ผมก็เข้าไปคุยกับคนข้างบ้านพี่นะซี ผมเข้าไปบอกเขาว่าแมวบ้านเขาเข้ามาทำธุระ บ้านพี่ทุกวันเลย ยังพาเขามาดูหลักฐานที่บ้านพี่ด้วย”

“เข้าไปคุยกับ...คน...ข้าง...บ้าน” ผมพูดจึงง้ออยู่ในลำคอ

“เขาขอโทษขอโพยใหญ่เลยนะพี่” มหาสนั่นพูดต่อ

“เขาไม่เคยรู้เลยว่าแมวของเขามาสร้างความเดือดร้อนให้บ้านพี่ เขารับปากจะดูแล แมวของเขาอย่างดีไม่ให้ก่อเรื่องอีก เขายังบอกอีกนะพี่ว่าสงสัยเพราะเรื่องชี้แมวนี่ ละมั้ง จะเข้าไปคุยกับพี่ที่ไรพี่ทำหน้าที่เหมือนอยากเอาชี้ป้ายหน้าเขาซะทุกทีไป”

ผมไม่มีคำพูดจะกล่าวได้แต่มองหน้ามหาสนั่นนั่งอยู่อย่างนั้น

“พี่นี่ก็แปลกคนนะ ทนเหม็นชี้แมวอยู่ได้ตั้งเป็นเดือน” มหาสนั่นบ่นก่อนเดินจาก ผมไป





การปฏิบัติธรรมนั้น ไม่ใช่สิ่งอื่นใดเลย นอกจากการตามรู้กายใจไปเพียงเท่านั้น
ทำไมการปฏิบัติจึงดูง่ายตายขนาดนี้ จนเราไม่อยากจะเชื่อว่าแค่การตามรู้ตามดู
กายใจไปเพียงเท่านั้นจะได้อะไร

จริงอยู่ว่า มีส่วนประกอบอื่นๆอยู่ด้วยในการภาวนา เช่น ทาน ศีล และการเจริญ
สมณะพร้อมกับวิปัสสนา แต่หลักสำคัญที่สุดอยู่ตรงการตามรู้กายใจและต้องตามรู้ด้
วยความเป็นกลาง ไม่แทรกแซง ไม่ดัดแปลง ไม่มีการกระทำใดๆขึ้นมาในจิตใจเรา
เพราะเราต้องการการรู้เห็นตามความเป็นจริง ฉะนั้น การที่เราเคยศึกษาธรรมมานั้น
เราจดจำสิ่งต่างๆจากการอ่าน เป็นสัญญาการจดจำ ที่เป็นการทำงานของชั้นห้ำ
ซึ่งถ้าเราเฉลียวใจว่า เราพยายามจะละวางชั้นห้ำ แต่เราไม่เข้าใจกลไกการทำงานของ
ของชั้นห้ำ เราก็คงไม่ทราบว่ามีสิ่งที่เราทราบมาและทำอยู่ ล้วนเป็นการทำงานของ
ชั้นห้ำอย่างอัตโนมัติ

จากจุดนี้เองที่ทำให้เราปฏิบัติผิดพลาดไปจากทางที่ควร เราจึงทำบางสิ่งบางอย่าง
ขึ้นมาเสียเอง เพราะไม่เห็นว่ามีมีการกระทำ สัญญาและสังขารมีปกติทำงานของมัน
อย่างสอดคล้องและแนบเนียน เป็นธรรมชาติของเขาที่ทำงานไปตามกรรมวิบาก
เราสร้างกรรมใหม่ตลอดเวลาด้วยการกระทำทางจิตโดยขาดการมีสติสัมปชัญญะ
หรือเผลอไปกับโมหะที่ครอบงำอยู่แทบจะตลอดเวลา ครูบาอาจารย์ท่านจึงกล่าว
ว่า เราถูกกิเลสครอบงำอยู่จนงงหัวไม่ขึ้นก็เพราะเหตุนี้ แต่เราไม่เคยทราบ เพราะ
เราขาดสติสัมปชัญญะที่จะรู้ได้ แต่เราสามารถสร้างกรรมใหม่ที่ดีได้ ด้วยการทำจิต
ให้เป็นกลางและเข้าไปรับรู้สิ่งต่างๆอย่างตรงไปตรงมา ด้วยการรู้กายและใจที่ทำงาน
ของเขาไปอย่างปกติ เพิ่มความรู้สึกรู้ตัวเข้าไปเพียงแค่นั้นเอง

ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นจึงมีความจงใจ หรือมีการกระทำทางจิตก่อน เป็นสิ่งที่เรา
ทำอย่างอัตโนมัติ เราคิดอยู่ทุกแทบขณะ แม้แต่ตอนนอนซึ่งก็คือฝัน ที่บางคนอาจ
จะไม่สังเกตหรือจดจำได้ว่าตัวเองฝัน แต่กลไกของการปรุงแต่ง (สังขาร) นั้นทำงาน
อย่างต่อเนื่องตลอดเวลาทั้งกายและใจ ร่างกายก็มีการเปลี่ยนแปลงทางเคมีอยู่ตลอดเวลา
หรืออย่างที่เราว่า มันปรุงและปรับธาตุของมันเองอยู่ตลอดเวลา การปรุงนั้น

ถ้าปกติสมบูรณ์ ภายก็จะสบายอยู่ได้ เมื่อใดธาตุแปรปรวน ปรับไม่ได้สมดุล เราก็เกิดความไม่สบายกาย เกิดความเจ็บป่วยขึ้นมาได้ ตัวจิตเองก็เช่นกัน จิตปรุงอยู่ตลอดเวลาเช่นกัน แต่การปรุงของจิตนั้น เป็นการงานที่ก่อให้เกิดกิเลสเข้ามาเป็นส่วนมาก ไม่ใช่เป็นการดำรงไว้อย่างกาย แต่กลับกันคือ เป็นการทำลายจิตไปเรื่อยๆเพราะกรรมวิบากเป็นตัวส่งให้ปรุง (จิตคิดจิตถูกทำลาย คำพูดหลงปัญญา)

เหตุนี้ การดำรงอยู่ของชั้นรหานั้น อยู่ได้ด้วยกรรมวิบาก ถ้ามีกรรมวิบากดี ส่วนของจิตก็จะสร้างกุศลให้เกิดขึ้นและส่งผลให้เป็นวิบากดีที่จะทำให้จิตเจริญเข้ามารู้จักตัวเองดีขึ้น และเห็นว่าส่วนใดคือจิต ส่วนใดคือเจตสิก ตัวปรุงแต่งจิตในส่วนต่างๆ ที่เป็นทั้งกุศลและอกุศล ซึ่งสองส่วนนี้ทำงานอย่างสอดคล้องกันมาในจิตใจมนุษย์มาตลอด แต่ถ้าไม่มีองค์สมเด็จสัมมาสัมพุทธเจ้าอุบัติขึ้นในโลก เราก็จะไม่มีโอกาสฟังธรรมของท่านและไม่มีโอกาสทราบสิ่งเหล่านี้ได้เลย จิตที่ไม่ได้ฟังธรรมไม่มีโอกาสที่จะรู้ธรรมได้เอง นอกเสียจากพระปัจเจกพุทธเจ้าเท่านั้น

เราโชคดีมหาศาลที่มีกายใจนี้เป็นทรัพย์สินสมบัติที่จะพาเราไปสู่อริยทรัพย์เบื้องต้น ชีวิตเราคงไม่ได้เกิดมาเพื่อดำรงชีวิตอยู่เพียงไม่ถึงร้อยปีแล้วก็ตายไปอย่างเปล่าประโยชน์ แต่เราเกิดมาเพื่อเรียนรู้ที่จะไม่เกิดอีกต่อไป เพราะการเกิดเป็นทุกข์อย่างยิ่ง เราไม่ต้องเป็นเด็กอนาถาที่เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏะสงสารนี้อีกต่อไป เพียงแค่เราเกิดมามีกายใจนี้แล้ว ใช้มันอย่างเป็นประโยชน์ที่สุด คือเป็นอุปกรณ์พาเราไปสู่การไม่เกิดอีก ไปสู่แดนนิมิตติหลุดพ้น สุขอย่างยิ่ง พระนิพพานในชาติปัจจุบันนี้เป็นเป้าหมาย

satima



ศรันย์ ไมตรีเวช
 อลิสสา ฉัตรานนท์
 สุภิดา โหนกนุ้ม
 ปรียาภรณ์ เจริญบุตร
 ศิราภรณ์ อภิรัฐ
 เอกอร อนุกุล
 กฤษณ์ อักษรวงศ์
 ณัฐชญา บุญมานันท์
 อนัญญ์อร ยิ่งชล
 กาญจนา สิทธิแพทย์
 วรางคณา บุตรดี
 อนุสรณ์ ตรีโสภา
 สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์
 อนัญญา เรืองมา
 กานต์ ศรีสุวรรณ
 ศदानัน จารุพูนผล
 ชนินทร์ อารีหนู
 และทีมงานท่านอื่นๆ