



ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๓๒
๒๗ ธ.ค. ๕๐

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

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

ไดอารี่หมอดู

มาฟังถึงประสบการณ์สาวน้อยใจสู้
ที่สามารถเปลี่ยนตัวเองได้
ตามหลักวิปัสสนา

หน้า ๓๑

ลัทธิเพนเทอธรรม

พบกับมุมมองธรรมะ
กับอาการรักคุณ ใน
อกหักเมื่อวันวานแต่วันนี้ยังมีเธอ

หน้า ๔๒

เที่ยววัด

ตามคุณกลางวัน
ออกเดินทางกันอีกครั้ง
ใน แอ่ววัดนครศรีอยุธยา

หน้า ๕๔

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรินย์ โมตรีเวช

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์
ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรื่องมา
เตรียมเสียบยงไว้เลี้ยงตัว: อนัญญา เรื่องมา
เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรื่องมา
ไดอารี่หมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ
กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
ลัทธิเพนะธรรม: ชนินทร์ อาร์หนู

ธรรมะจากคนลึกลับ: พรราวพรรณราย
มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค

ของฝากจากหมอดู: พริม ท้วงศ์

แง่คิดจากหนังสือ: เกสรา เดิมสินวานิช

นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วอง
เทียววัด: เกสรา เดิมสินวานิช

ธรรมะปฏิบัติ: ชนินทร์ อาร์หนู

ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: ศदानันท์ จารุพูนผล
กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฏากรักษ์

กานต์พัทธ์ รัชพันธุ์ • จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ชนินทร์ อาร์หนู • ณัฐชญา บุญมานันท์

ณัฐธิดา ปันthanเต • ณัฐพร สกฤตอุทัยศักดิ์

ปริยาภรณ์ เจริญบุตร • ปิยมงคล โชติกเสถียร

พรราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค

พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตรวิชัย

พิทา จารุพูนผล • พีรยสตร์ อุบลวัตร

พรมฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร

เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี

วิมล ดาวรรวิภาส • วิมุตติยา นินาตั้งบงกช

ศदानันท์ จารุพูนผล • ศศิธร คิวะนันท์ ทากรณ

ศิราภรณ์ อภิรัฐ • สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

สารินี สาณะเสน • สิทธินันท์ ชนะรัตน์

สุปราณี วอง • อนัญญา อึ้งชล

อนัญญา เรื่องมา • อมรา ตั้งปริบูรณ์รัตน์

อัจฉรา มลาณวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ไพลิน ลายสนธิเสริกุล • กฤษฏ์ อักษรวงค์

ฝ่ายสื่อ Word: พีรยสตร์ อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศศักดิ์ อีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน โยธิน • มรกตอัมพร

วรรณรักษ์ ปัญจวพร

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้
ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

ธรรมะจากพระผู้รู้

๙

มหาสติปัญญาสูติ

๒๐

- ▶ เท้าทันความไม่เข้าใจตนของผู้สละ
ขั้นที่สามของการฝึกมีสติอยู่กับสภาพธรรม
- ▶ สำรองความพร้อมบรรลุมรรคผล
ขั้นที่สี่ของการฝึกมีสติอยู่กับสภาพธรรม

ไดอารี่หมอดู

๓๑

กวีธรรม

๓๕

- ▶ เป็นสุขที่เป็นสุขแท้ ▶ น้ำไหลนิ่ง ▶ ปัญญาธรรม
- ▶ ดอกสร้อยร้อยผูก (▶ ดอกวาสนา ▶ ดอกรัตติ)

คำคมชวนคิด

๔๐

ลัทธิเพนะธรรม

๔๒

- ▶ ออกหักเมื่อวันวานแต่วันนี้ยังมีเธอ

ของฝากจากหมอดู

๔๖

- ▶ มีไว้ทำไม ความเจ็บปวด

แง่คิดจากหนังสือ

๕๐

- ▶ Seasons Change – ไม่ว่าจะฤดูไหน...หัวใจก็เปลี่ยนแปลง

เรื่องสั้นอิงธรรมะ

๕๖

- ▶ บัลลังก์หญ้า ตอนที่ ๓

เที่ยววัด

๕๘

- ▶ แอ่ววัดนครหริภุญชัย

สวีสวีค่ะ

และแล้วปี ๒๕๕๐ ก็กำลังจะจากไป พร้อมกับอากาศอุ่น ๆ ของหน้าหนาวแล้วนะคะ :)
ใครที่มีไม่ตรีอันดีต่อกัน ก็เริ่มเดินสายส่งกระเช้า ส่งของขวัญกันไปข้างแล้ว
ต่างคนต่างก็ยิ้มแย้มอำนวยการขอให้มีความสุขกันถ้วนหน้า
ขอให้เรื่องร้าย ๆ ในปีที่ผ่านมาจงผ่านไป ขอให้ปีใหม่มีแต่ความสุขสดชื่นผ่านเข้ามา :)

...ถ้าความสุขมันขอกันได้ง่าย ๆ อย่างที่เขียนในการ์ดจริง ๆ ก็ดีซินะคะ

หลายคนเพลิดเพลินไปกับบรรยากาศของความสุขในช่วงปลายปีต่อต้นปีอย่างนี้
และหวังใจว่า ปีหมูทองบ้าง ปีหนูทองบ้าง จะนำมาซึ่งความสุขสมหวังเสียที

หลวงพ่อบุญรอดท่านพึ่งเทศน์ให้ฟังที่ศาลาลุงชินไปเมื่อไม่นานมานี้เองนะคะว่า
คำอวยพรขอให้มีความสุขอะไรต่าง ๆ เหล่านี้ นั่น ก็เป็นเพียงการให้กำลังใจกันเท่านั้น
เราคาดหวังเอา เราสร้างธรรมเนียมขึ้นมา หากกำลังใจให้ตัวเอง
เหมือนหลอกตัวเองไปเรื่อย ๆ ว่าปีนี้ทุกซ่จะผ่านไป ปีหน้าคงจะมีความสุข
แต่จริง ๆ แล้ว ชีวิตจริงมันก็ไม่ได้มีความสุขอย่างที่คิดไว้

**ความสุขที่เรารู้จักกันนั้น แท้จริงแล้ว ก็เป็นเพียงความสุขชั่วคราว
เป็นความสุขแบบโลก ๆ ที่ปิดบังความจริง คือความทุกข์ เอาไว้เท่านั้น
คนในโลกรู้จักแต่ความสุขที่ต้องอิงอาศัยคนอื่น อิงอาศัยสิ่งอื่น
เมื่อยังต้องพึ่งคนอื่น พึ่งสิ่งอื่น เราก็ยังต้องตกเป็นทาสของคนนั้น สิ่งนั้นเรื่อยไป**

แท้จริงแล้ว ความสุขที่แท้จริงนั้น ไม่จำเป็นต้องอาศัยสิ่งอื่นเลย
แต่เกิดขึ้นได้ง่าย ๆ เพียงด้วยการมีสติ
คอยรู้ทันความจริงที่เกิดขึ้นกับกายกับใจของเราเท่านั้น

และความสุขแบบนี้ก็ไม่ต้องรอปีปีหน้าราศีทองที่ไหน
แต่ว่ากันเป็นขณะจิตหนึ่ง ๆ เลยทีเดียว อย่างที่หลวงพ่อบุญรอดท่านบอกนะคะว่า

ทันทีที่สติตัวจริงเกิด จิตใจจะมีความสุขทันที นี่เป็นเรื่องอัศจรรย์มาก

“ทันที” นี้แปลว่า ณ ขณะเดียวกันกับที่สติเกิดเลยนะคะ
อย่างนั่งกัณฐ์มอกกัณฐ์มใจอยู่นี่ละคะ ทันทีที่ระลึกขึ้นได้ว่ากำลังกัณฐ์มใจอยู่
ความกัณฐ์มใจจะกระเด็นหายไปต่อหน้าต่อตาทันที

“อัศจรรย์แห่งความสุข” ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อมแบบนี้ สัมผัสกันได้ทุกคนนะคะ
เพียงแค่ แม้แต่ความสุขอัศจรรย์เอง ก็เป็นผลที่ย่อมเกิดแต่เหตุเหมือนกัน
ใครหมั่นฝึกฝนด้วยความใส่ใจ ก็ย่อมได้ประจักษ์ด้วยตัวเองอย่างแน่นอน

แต่น่าเสียดายแทนสำหรับหลาย ๆ คนใหม่คะ...

เหมือนมีคนเขียนแผนที่ให้เสร็จสรรพแล้ว มีคนคอยยืนบอกทางอยู่ที่ปากทางให้แล้ว
แต่เราเองนั่นแหละ ที่ไม่มีแรงพอที่จะลุกขึ้นยืนและลุกขึ้นเดินไปเอง

เหมือนปล่อยให้ตัวเองจมแช่อยู่ในหนองน้ำครำ

แล้วก็เฝ้าแต่คร่ำครวญรำพันว่า ไม่อยากจมอยู่กับความชื้นแฉะเลย

คนเรานั้นติดอยู่กับความหลงผิด และถูกกิเลสย้อมจิตย้อมใจกันมาชาติแล้วชาติเล่า
อยู่ ๆ จะลุกขึ้นมาตั้งตัวเองให้พ้นจากแรงดึงดูดที่ผูกมัดเราไว้วันบชาติไม่ถ้วน
ก็ย่อมต้องใช้กำลังใจที่เข้มแข็ง ความตั้งใจมั่น ความไม่ทอดท้อย่อหย่อน
และความพากเพียรต่อเนื่องสม่ำเสมอข้ามชั่วระยะเวลาหนึ่ง ๆ เป็นธรรมดา

เกมแห่งสังสารวัฏก็เป็นแบบนี้แหละนะคะ

หันไปทางไหนก็มีแต่สิ่งยวนใจ ที่หลายครั้งเราก็ไม่รู้เลยว่า มันคือกับดักดี ๆ นี้เอง
ถ้าไม่ตั้งมั่นจริง ไม่มีแรงจริง ก็ต้องหลงติดอยู่ในวังวนของสุขปลอม ๆ เช่นนี้เรื่อยไป

มีครูบาอาจารย์ท่านหนึ่งนะคะ ที่ท่านเน้นการดูแลอบรมสอนการปฏิบัติให้แก่พระเป็นหลัก
ครั้งหนึ่งท่านได้พูดคุยกับหลวงพ่อบราโมทย์ ท่านก็ถามหลวงพ่อบราโมทย์ว่า

“คุณสอนฆราวาสมาเยอะ ฆราวาสมีจุดอ่อนอยู่ที่ไหน?”

หลวงพ่อบราโมทย์กราบเรียนท่านเลยคะว่า

“ฆราวาสมีจุดอ่อนที่ ความต่อเนื่อง

ฆราวาสทำ ๆ หยุด ๆ ฆราวาสเห็นสิ่งอื่นสำคัญกว่าธรรมะ”

4 ธรรมะใกล้ตัว

ทั้งที่จริง ๆ แล้ว หลวงพ่อท่านว่า ธรรมะนั้น ไม่ได้เบียดบังเวลาทำมาหากินด้วยซ้ำไป แต่เราไม่เข้าใจ เราก็เลยมัวแต่ไปทุ่มเท ไปนึกคิดปรุงแต่งอะไรไปเรื่อย ๆ กะว่าว่าง ๆ ก่อนแล้วจะค่อยมาปฏิบัติ เราไม่รู้เลยว่า ธรรมะนั้นอยู่กับเราตั้งแต่เกิดจนตาย

สิ่งหนึ่งที่สัมผัสได้ เมื่อได้ฟังปฏิบัติของครูบาอาจารย์ทุก ๆ องค์ ก็คือ ท่านมีความตั้งใจอย่างไรแล้ว ท่านใส่ใจ พากเพียร และไม่เคยละทิ้ง ทำอย่างต่อเนื่อง และนั่นก็เป็นกำลังใจให้ผู้เดินตามอย่างเรา ๆ อยากรู้ว่าท่านให้ได้บ้างจริง ๆ ค่ะ

“หลวงพ่อก็ไม่ได้วิเศษกว่าพวกเราหรอกนะ แต่หลวงพ่อดีกว่าพวกเรา หลวงพ่อดี และหลวงพ่เป็นคนที่ไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ”

“ตั้งแต่หลวงพ่อ ๗ ขวบนะ หลวงพ่อภาวนา ไม่มีวันใดที่ไม่ทำเลย แต่ทำได้แค่สมณะ คิดว่าการปฏิบัติมีแค่นั้น ทำสมณะอยู่ ๒๒ ปี ไปต่อไม่เป็น”

“จนอายุ ๒๙ ไปเจอหลวงปู่ดูลย์ ท่านสอนให้ดูจิตตัวเอง ตั้งแต่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๕ ที่ท่านสอนนั้น ไม่มีวันใดที่ไม่ได้ดูจิตตัวเองเลย แทบจะเรียกว่า เว้นแต่เวลาทำงานที่ต้องคิด กับเวลานอน เวลาที่เหลือ คือเวลาดูจิต ถ้าเรากล้าทุ่มเทขนาดนั้นะ ตั้งแต่ตื่นจนหลับ หลับแล้วมันยังดูต่อเลย แล้วทำไม่มันจะไม่เร็ว ทำอยู่ทั้งวันทั้งคืน”

เคยได้ฟังปฏิบัติของครูบาอาจารย์องค์อื่น ๆ ด้วยแล้ว ก็ไม่ต่างกันเลยคะ สัมผัสได้ถึงความเด็ดเดี่ยวห้าวหาญ และตั้งใจมั่นในธรรมของท่านมาก ๆ แม้ตอนที่ท่านยังเป็นฆราวาส ความตั้งใจมั่นของท่านก็ยิ่งมากกว่าเราหลายเท่าตัว

แต่ได้ฟังอย่างนี้แล้วก็อย่าเพิ่งเคร่งเครียดขนาดลาออกไปอยู่ป่าอยู่วัดกันนะคะ :) ค่อย ๆ เก็บเล็กผสมน้อยไปตามกำลังนี้แหละ แต่ขอให้สม่ำเสมอต่อเนื่องก็แล้วกันคะ

คุณผู้อ่านรู้จักคำว่า อธิษฐานบารมี และ สัจจบารมี ไหมคะ ทราบไหมคะว่า บารมีทั้งสองนี้ ช่วยให้เราดำเนินไปบนทางด้วยกำลังใจที่มั่นคงได้ด้วย

แต่การอธิษฐาน ไม่ได้มีความหมายอย่างที่คนทั่วไปเข้าใจกันนะคะว่า หมายถึง การขอให้อะไรมาดลบันดาลให้เราได้ในสิ่งที่ขอตามใจอยาก

แต่ อธิษฐาน หมายถึง ความตั้งใจมั่น ความมั่นคง
ความแน่วแน่ ในทางดำเนินและจุดมุ่งหมายของตน

หรืออย่างที่คุณตั้งตาคอยเคยเปรียบให้ฟังง่าย ๆ ว่า
การอธิษฐาน ก็เหมือนการโปรแกรมจิตให้ทำงานแบบที่ต้องการนั่นเอง

บางคนก็เปรียบความตั้งใจนี้เหมือนหางเสือของชีวิต
เพราะเรือที่ไม่มีหางเสือ ย่อมลอยไปตามกระแสลม กระแสน้ำ ยากจะไปสู่จุดหมาย
แต่ถ้าตั้งใจว่า ต่อแต่นี้ไป จะตั้งใจทำแต่สิ่งที่เป็นกุศล จะรักษาศีล จะเจริญภาวนา
จะเพียรเพื่อให้พ้นทุกข์ พ้นจากสังสารวัฏ ก็เท่ากับเป็นการตั้งเป้าหมายให้ชีวิตไว้แล้ว
โอกาสที่เราจะดำเนินออกจากวิถีที่เราตั้งใจ ก็ย่อมเป็นไปได้ยากยิ่ง
เพราะมีความตั้งใจจริงกำกับไว้ ผลที่ปรารถนาก็สามารถจะสัมฤทธิ์ในวันหนึ่งได้

ส่วน สัจจบารมี นั้น คือการเอาจริงเอาจัง พุดแล้วทำจริง
ตั้งใจไว้ว่าจะทำอะไรแล้ว ก็ทำให้สำเร็จเช่นนั้นจนได้

เช่น พรุ่งนี้ตั้งใจไว้แล้วว่าจะไปฟังเทศน์ที่วัด ถึงมีเหตุให้หนอนดึกแค่วันไหนก็ไป
หรือตั้งใจไว้ว่าจะเดินจงกรม ๑๕ นาที จะเปื้อนแค่วันไหน ก็ไม่ล้มเลิกเสียก่อน
ทำได้เช่นนี้ สัจจบารมีก็จะค่อย ๆ เข้มแข็งขึ้นเรื่อย ๆ เองค่ะ

เหมือนตอนที่พระพุทธองค์ได้ทรงตั้งจิตอธิษฐานไว้ว่า
ถ้าตราบไถยังไม่บรรลुพระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ
พระพุทธองค์ก็จะไม่ลุกไปจากที่ประทับใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์นั้นเป็นอันขาด
และเมื่อดำรงมั่นตั้งนั้นแล้ว พระพุทธองค์ก็ทรงดำเนินเช่นนั้นจนตรัสรู้ธรรมในที่สุด

อธิษฐานบารมี และ สัจจบารมี จึงมักจะไปด้วยกันค่ะ
เป็นบารมีที่จะช่วยเป็นแรงหนุนให้เราดำเนินไปบนทางที่ตั้งใจและสำเร็จผลได้ในวันหนึ่ง

เช่นเดียวกัน ไม่ใช่ขึ้นปีใหม่ที่ ตั้งใจจะทำอะไรดี ๆ ไว้ แต่ทำได้สองสามวันก็เลิก
ตั้งใจมั่นแล้ว ต้องทำให้ได้ด้วย

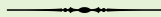
แต่สำหรับผู้ที่เพิ่งเริ่มเดินทางที่กำลังยังไม่แข็งแกร่งนั้น
ยังไม่ต้องรีบร้อนตั้งเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่เกินตัวนะค่ะ เพียงจะฝ่อเสียก่อน :)

เริ่มต้นจากจุดเล็ก ๆ นี้ล่ะคะ อย่างเช่นว่า
ก่อนนอน จะตั้งใจสวดมนต์ แล้วนั่งสมาธิ หรือเดินจงกรมให้ได้วันละ ๕ นาที
ตั้งใจไว้แค่นั้นละ ๕ นาทีก็พอคะ ถ้ามันจะทำได้นานกว่านั้นก็ไม่เป็นไร
แต่อย่างน้อยทำให้ได้ทุกวัน วันละ ๕ นาทีเท่านั้นเอง
อย่างน้อยไม่ได้อะไร ก็ยังได้อิทธิฐานบารมี และสัจจบารมีแก่ตนเอง :)

**แล้วการปฏิบัติไปตามกำลัง แต่ทำให้สม่ำเสมอต่อเนืองนั้น
ก็จะเป็นฐานให้เราพัฒนาไปสู่ขั้นต่อ ๆ ไปอย่างมั่นคงขึ้นเองคะ**

โชคติมหาศาลที่ได้มาพบพระพุทธศาสนาแล้ว ก็ตัดทางเสือชีวิตกันไว้วันะคะ
และเอากำลังแรงใจที่มี ผลักตัวเองให้พ้นจากแรงดึงดูดของสังสารวัฏให้ได้

เหมือนที่คุณดั่งตฤณเคยเขียนไว้ครั้งหนึ่งว่า
“ลองเถอะครับ ความเป็นมนุษย์นั้นเหมือนมิตที่คมกว่าเราคิด
เอาไปเฉาะดินเลนจนที่อกก็ได้ หรือเอาไปฟันฝ่าอุปสรรคในตัวเองก็ได้
และในเวลาที่ไม่เน้นซ้ำด้วย”



สำหรับฉบับนี้ เริ่มต้นกันด้วยคอลัมน์ “ศัพท์พระธรรม”
คุณ Jigsaw of Destiny หยิบเอาเรื่องราวของคนที่ผ่านมาประสบการณ์อกหัก
มาย้อนมองสิ่งที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่ผ่านไป แต่เธอเองไม่เคยสังเกตเห็น
กับเรื่อง **อกหักเมื่อวานแต่วันนี้ยังมีเธอ**
คนที่เคยมีความรักอาจเคยรู้สึกแบบนี้กันทุกคน
แต่จะมีใครคิดได้อย่างเธอทุกคนหรือเปล่านั้น อาจต้องลองถามตัวเองกันดูนะคะ

ส่วน *คุณหมอใบเตย* ไม่ได้อกหัก แต่ส่งเรื่องความเจ็บปวดมาฝากใน
คอลัมน์ “ของฝากจากหมอ” กับเรื่อง **มีไว้ทำไม ความเจ็บปวด :)**
ใครคิดว่าความเจ็บปวดมีแต่โทษอย่างเดียว อาจต้องคิดใหม่ะคะ
แต่ที่น่าสนใจคือ เมื่อความเจ็บปวดเกิดขึ้นแล้ว เราควรจะทำอย่างไรต่างหาก
คุณหมอใบเตยเขียนให้คุณหมอเอกรินทร์บอกไว้ในเรื่องราวนั้นแล้วคะ :)

ปิดท้ายด้วยหนังสือ ใน “แง่คิดจากหนังสือ” กับ
Seasons Change – ไม่ว่าจะฤดูไหน...หัวใจก็เปลี่ยนแปลง
คุณชลนิล ผากเรื่องราวง่าย ๆ กับภาษาสวย ๆ มาพร้อมกับความจริงของชีวิต
ที่เหมือนจะบอกเราว่า ความเปลี่ยนแปลงไม่ใช่ปัญหา
ใครกำลังทุกข์กับความเปลี่ยนแปลง เชื่อว่าเรื่องนี้จะทำให้คุณเบาใจลงได้ค่ะ

ฉบับนี้คงเป็นฉบับสุดท้ายของปี ๒๕๕๐ แล้ว
ขอให้ปีใหม่นี้ เป็นจุดสมมติในการเริ่มต้นความตั้งใจใหม่ ๆ ที่ดี ๆ
และทำให้ได้สมกับความตั้งใจ เพื่อเป้าหมายอันเป็นความสว่างของชีวิตกันทุกคนนะคะ
แล้วพบกันใหม่ปีหน้าค่ะ สวัสดีค่ะ

กลางชล

สารบัญ ←



ถาม: ในขณะที่รู้อารมณ์ต่างๆ นั้น ไม่ใช่มีแต่ตัวรู้กับสิ่งที่ถูกรู้เท่านั้น แต่มีส่วนอื่นอยู่ด้วยคือ ความรู้สึกผิดชอบชั่วดีส่วนหนึ่ง สติส่วนหนึ่ง ปัญญารู้ไตรลักษณ์ส่วนหนึ่ง แต่ละส่วนเขาจะแยกจากกัน ต่างส่วนต่างทำหน้าที่ของตน และเมื่อดูไปๆ ก็จะได้เห็นตัวกู-ของกูออกมาอีกส่วนหนึ่ง

จึงขอความกรุณาจากคุณสันตินันท์ เพื่อขอทราบความเห็นและคำแนะนำ ด้วยครับ กราบขอบพระคุณล่วงหน้ามา ณ ที่นี้ด้วย

สิ่งที่คุณพบนั้น เป็นเช่นนั้นจริงครับ
ในการปฏิบัตินั้น ไม่เพียงจะพบสิ่งที่คุณยกตัวอย่างมาเท่านั้น หากแต่จะพบขั้นที่ ๕ แจกแจงออกไปได้อย่างน่าอัศจรรย์ โดยเฉพาะสังขารชั้นนั้น มีมากมายเหลือเกินแม้ในภาวะอันหนึ่งๆ เช่นในขณะที่จิตสักแต่รู้เห็นอารมณ์นั้น จะมีเจตสิกธรรมเป็นอันมาก เช่น สติ สัมปชัญญะ อุเบกขา เอกัคคตา ปัญญา ฯลฯ

ในการปฏิบัตินั้น เราไม่จำเป็นต้องคอยจำแนกชื่อ ว่าสภาวะอันนี้ ชื่อว่าอย่างนี้ เพราะเราจะพบสภาวะต่างๆ มากมายในขณะหนึ่งๆ ซึ่พยายามจำแนกชื่อ จิตจะฟังชันจนปฏิบัติต่อไปไม่ได้ เพราะแทนที่จะรู้ กลับจะกลายเป็นคิดไป เราเพียงรู้สภาวะเหล่านั้น รู้หน้าที่และบทบาทของมัน เท่าที่จิตรู้ในขณะนั้นก็พอ ในทางปฏิบัติ เพื่อตัดข้อยุ่งยาก เราจึงมักสรุปย่อสภาวะทั้งหลาย ลงเหลือเพียง “ผู้รู้” กับ “สิ่งที่ถูกรู้” ก็พอครับ

เมื่อรู้ชัดว่า อันใดเป็นผู้รู้ อันใดเป็นสิ่งที่ถูกรู้แล้ว
ไม่เพียงจะเห็นความเกิดดับของอารมณ์เท่านั้น
ยังเห็นกลไกการทำงานของจิตตามหลักของปฏิจจนสมุปบาทด้วย
คือพบว่าเมื่อจิตรู้อารมณ์แล้ว เกิดเวทนาแล้ว
กิเลสจะแทรกตามเวทนา และกระตุ้นให้จิตเกิดตัณหาหรือความทะยานอยาก
จิตจะเคลื่อนออกยึดถืออารมณ์ เกิดภพขึ้น
แล้วก็เกิดตัวตนขึ้นมากระโดดโลดเต้นในภพนั้น
อย่างที่คุณบอกว่าเห็นตัวตนนั้นแหละครับ

๒๕ ตุลาคม ๒๕๔๒

<http://www.larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000567.htm?3#3>

ถาม: ไม่ทราบวาปฏิบัติธรรมให้ถูกจิตต้องสังเกตอย่างไรคะ

เรื่องของการปฏิบัติมีแง่มุมหลากหลายน่าสนใจมากครับ

เช่น เราทำสมาธิเพื่อข่มนิวรณ์ก็ได้

เรารู้นิวรณ์เพื่อให้จิตมีสมาธิก็ได้

เรามีสติระลึกรู้กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อให้จิตมี **ธรรมเอก**

หรือจิตมีสัมมาสมาธิก็ได้

เราเอาธรรมเอก ไประลึกรู้กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อเจริญวิปัสสนาก็ได้

ในขั้นการเจริญวิปัสสนานั้น อรรถกถาท่านกล่าวไว้ชัดเจนว่า

การเจริญสติปัฏฐานอันใดอันหนึ่ง ก็ทำให้จิตเข้าถึงมรรคผลนิพพานได้

และท่านตั้ง **ข้อสังเกต** ไว้ว่าฟังว่า

จิตของคนเรามี ๒ ชนิด คือตัณหาจิต กับทิวฐิฐิต

ผู้มีตัณหาจิต ซึ่งมีปกติวุ่นวายอยู่กับความอยากนั้นอยากนี้

ท่านแนะนำว่าเหมาะกับการเจริญกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน

และเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เพราะถ้าเห็นกายเป็นไตรลักษณ์ เห็นความทุกข์ความสุขเป็นไตรลักษณ์
ความดีนรณแสวงหาด้วยความอยากก็จะเบาบางลง

ส่วนผู้มีทิวฐิจริต ซึ่งมีปกติวุ่นวายอยู่กับความคิดประเภทปัญญาชนเจ้าทฤษฎีทั้งหลาย
ท่านแนะนำให้เจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานและธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
เพราะถ้าเห็นความแปรปรวนของจิต เห็นกลไกการทำงานของจิตชัดเจน
ก็จะเห็นนามธรรมทั้งปวงเป็นไตรลักษณ์

การปล่อยวางความคิดความเห็นต่างๆ ก็จะทำให้ว่าง

ท่านว่า เวทนานุปัสสนาละเอียดกว่ากายานุปัสสนา

และธัมมานุปัสสนาละเอียดกว่าจิตตานุปัสสนา

แต่ท่านก็สรุปไว้แล้วว่า การเจริญสติปัฏฐานทั้งปวง
เป็นไปเพื่อมรรคผลนิพพานทั้งสิ้น

ดังนั้น ใครจะทำอันใดก็ได้ ขอให้ทำให้ถูกเท่านั้นเอง

๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๓

<http://www.larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000921.htm?8#8>

ถาม: ในการปฏิบัตินี้ เมื่อถึงตอนละเอียดฟังต้องรู้ตลอดสายปฏิจจนุปบาท
อย่างชัดแจ้งใช่ไหมครับ

การเห็นปฏิจจนุปบาทตลอดสายอย่างชัดแจ้งนั้น ไม่ใช่วิสัยที่จะทำได้ในขณะนี้ครับ
ดังที่พระศาสดาทรงสอนว่า

“ผู้ใดเห็นปฏิจจนุปบาท ผู้นั้นเห็นธรรม ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นปฏิจจนุปบาท”

ปฏิจจนุปบาทจะยังไม่ปรากฏเป็นของตื่น หากยังไม่เห็นธรรมอย่างแท้จริง

ยิ่งพยายามจะเห็นปฏิจจนุปบาททั้งสาย ก็ยิ่งคิดมากกว่าเก่า

ตอนนี้ให้ยึดหลักการที่ว่า “รู้ตามความเป็นจริง” ไว้ครับ

เรารู้ได้แค่นั้นก็แค่นั้น ไม่ต้องคาดคะเนเพิ่มเติม
แล้วสติ สมาธิ ปัญญาจะค่อยเจริญไปตามลำดับ
ก็จะรู้เห็นปฏิจจสมุปบาทได้ครับ

ถาม: เรื่องการกำหนดรู้นิรวรณ์ เพื่อช่วยให้จิตเป็นสมาธิ
อันนี้ที่สังเกตเอง จิตรู้ได้ แต่ถอนไม่ขึ้นครับ
ไม่ทราบเป็นเพราะว่า การรู้เป็นอยู่แค่ความคิดหรือเปล่า
เช่น เห็นการฟุ้งซ่าน รู้อยู่ อันนี้พอจะได้
แต่พอถึงความง่วง ความอ่อนเพลีย ความหดหู่ของจิตนี้
นั่งรู้ไปเกิด แต่จิตไม่ยอมแยก แขน่เล่นๆ อย่างนั้นเป็นชั่วโม่ง จนต้องยอมแพ้
แถมเปลืองๆ หนอยเดียว มาทั้งความฟุ้งซ่าน และ ความมึน ความง่วง
ทีนี้ไปนอนเลยท่าจะ work กว่าแน่ๆ

ขอลถามว่า รู้แล้วเฉย แต่จิตไม่ยอมแยก นี่ต้องใช้อุบายให้แยกไหมครับ

เรื่องรู้แล้วเฉย แต่จิตไม่ยอมแยก จะใช้อุบายอะไรดี
ขอเรียนว่า มันไม่เฉยจริงหรอกครับ
ในขณะนั้น มีวิภวตัณหาเต็มๆ ทีเดียว
เพราะถ้าไม่ปฏิเสธมัน แล้วคุณจะไปพยายามแยกมันทำไมละครับ
แต่ถ้าคุณรู้เท่าทันตัณหาในขณะนั้น มันแยกเองเป็นอัตโนมัติครับ

๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๓

<http://www.larndham.net/cgi-bin/kratoo.p/000921.htm?15#15>

ถาม: อยากให้คุณสันตินันท์แนะนำการเดินทางจงกรม และเจริญสติตอนนั่งและนอน

ผมเดินจงกรมเหมือนกับนั่งสมาธิครับ
เพียงแต่ตอนเดิน จะรู้การเคลื่อนไหวของกายกับจิต
(แล้วแต่ว่า ขณะนั้นสติจะจดจ่อลงที่ใด)
ส่วนตอนนั่งและนอน จะรู้ลมหายใจกับจิต

จุดสำคัญไม่ได้อยู่ที่การยืน เดิน นั่ง นอน
แต่อยู่ที่ความต่อเนื่องของสติและสัมปชัญญะ

ระดับความเร็วของการเดิน เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่มีปัญหามาก
บางคนจะพยายามเดินช้า-ช้ามาก-ช้าที่สุด
ก้าวหนึ่งกำหนดได้ ๖-๗ จังหวะ
แต่บางคนก็เดินเร็วเหมือนตามควาย

การเดินเร็วโดยนับจังหวะก้าวไปด้วย หรือوبرกรรมไปด้วย
อาจจะมีประโยชน์บ้าง ในตอนที่จิตฟุ้งซ่าน
คือเดินและนับหรือوبرกรรมเร็วๆ จิตจะได้ไม่มีเวลาไปคิดเรื่องอื่น

ส่วนการเดินช้า-ช้ามาก-ช้าที่สุดนั้น
เข่าว่ากันว่าเพื่อให้กำหนดสติทัน
แต่ผมเดินแบบนั้นไม่เป็น จึงไม่เห็นประโยชน์ของการเดินช้าเพื่อให้สติตามทัน
กลับเห็นว่า เราควรฝึกสติสัมปชัญญะให้ไว ให้ทันการเดินปกติให้ได้
เพื่อจะเจริญสติสัมปชัญญะได้จริงในชีวิตประจำวัน
แต่อันนี้ เป็นเรื่องความถนัดส่วนตัวครับ ใครอยากเดินอย่างไรก็ไม่ว่ากัน
ให้มีสติสัมปชัญญะให้ต่อเนื่องได้จริงๆ ก็แล้วกัน

ถ้าสติไวจริงๆ แค่อ้อมมือหยิบแก้วน้ำมาดื่มด้วยความเร็วปกติ
หรือก้าวเท้าเดินจงกรมด้วยความเร็วปกติ

ก็จะเห็นรูปเกิดดับต่อเนื่องกันถึยิบ ไม่ผิดกับภาพการ์ตูนเลย
นับไม่ทันด้วยซ้ำไปว่า มันก็ลึบก็ร้อยจังหวะกันแน่น
และการไล่ นับ ก็จะเป็นภาระอันใหญ่หลวง เข้าขั้นทรมานจิตทีเดียว
เหมือนกับการพยายามนับเม็ดฝนที่ตกลงต่อหน้าเรา

เวลาเดินจงกรมนั้น จุดสำคัญอยู่ที่ตอนที่หยุด หมุนตัว และเริ่มก้าวเดินใหม่
ยิ่งถ้าอายุมากแบบผม ขึ้นเดินพรวดพราดไปสุดทางจงกรม
ก็เหวี่ยงเท้าหมุนตัวกลับหลังหันทันที
ถึงสติจะไม่เคลื่อน แต่สังขารร่างกายเคลื่อนแน่นอน
ดีไม่ตีหน้ามิด ล้มคว่ำเอาง่ายๆ
ดังนั้นเดินไปสุดทางจงกรมแล้วหยุดอย่างสบายๆ เสียก่อน
ทำความเข้าใจตัวทั่วพร้อม แล้วค่อยหมุนตัวกลับ
จะเห็นรูปกายเกิดดับต่อเนื่องกันถึยิบในตอนหมุนตัว
แล้วก็มาหยุดรู้รูปยืนสักหน้อยหนึ่ง พอตั้งมั่นไม่ชวนเซแล้วจึงค่อยเดินต่อไป

งานกรรมฐานเป็นงานละเอียด
ปฏิบัติไปอย่างสบายๆ ประณีต เป็นธรรมชาติธรรมดา
อย่าไปปฏิบัติด้วยแรงจูงใจของกิเลส จนต้องวางมาดเป็นผู้ปฏิบัติ
แต่ถ้ากำลังจูงใจ กำลังวางมาด กำลังกดข่มบังคับกายและจิต
ก็ให้คอยรู้เท่าทันไว้
เดี๋ยวมันก็เป็นธรรมดาเองแหละครับ

๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๓

<http://www.larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000935.htm?2#2>

ถาม: การปฏิบัติอยู่ที่บ้านหรือปลีทวีเวก อันไหนจะดีกว่ากัน

ปัญหาเรื่องการปฏิบัติอยู่ที่บ้านดี หรือปลีทวีเวกดี เป็นเรื่องที่คุยกันมานานแล้วครับ ในความเห็นของผมเห็นว่า เราต้องแยกการปฏิบัติ ๒ ส่วนนี้ออกจากกัน ทั้งสองส่วนนี้ ดีด้วยกันทั้งคู่ แต่ดีต่างกรรมต่างวาระกัน

การออกวิเวกไปตามสถานที่ที่จิตเกิดความตื่นตัวพอเหมาะพอควรนั้น เหมือนการเข้าค่ายซ่อมมวย หรือเป็นช่วงติวเข้ม ใครจะว่าไม่สำคัญก็คงไม่ได้

เพราะพระศาสดาท่านยังทรงให้พระสาวกที่เรียนกรรมฐานแล้ว แยกย้ายกันไปปฏิบัติ ถึงกับทรงรับสั่งว่า โนนโคนไม้ โนนเรือนว่าง โนนภูเขา โนนป่า ให้ไปหาที่ปฏิบัติเอา บางครั้งทรงกำชับให้ไปตามลำพังก็มี ไปเป็นกลุ่มย่อยๆ ก็มี

แต่พระบางรูป ท่านปลีทวีเวกในภูของท่านก็มี เช่น ท่านธัมมวิตักโกภิกขุ หรือท่านเจ้าคุณนรรัตน์ราชมานิต อันนี้เป็นแบบอย่างของยอดคนอีกท่านหนึ่งที่แปลกออกไป

ส่วนการปฏิบัติที่บ้าน หรือปฏิบัติในชีวิตประจำวันนั้นเป็นสิ่งจำเป็นที่สุด เพราะเมื่ออยู่ที่ใด ก็ต้องปฏิบัติที่นั่น จะเกี่ยงเรื่องสถานที่และเวลาไม่ได้

ฝ่ายที่ชอบหาที่วิเวก กับฝ่ายที่เชียร์การปฏิบัติที่บ้าน จึงถูกด้วยกันทั้งคู่ครับ ขึ้นกับโอกาสและจังหวะเวลามากกว่า ว่าจะปฏิบัติที่ใด

ปกติผมก็ออกไปปฏิบัติที่นั่นที่นี้เสมอๆ แต่ไม่ได้พ่วงพาใครๆ ไปด้วย ผมเองตั้งแต่เริ่มปฏิบัติมา อยากจะปฏิบัติ ก็ออกไปเลยครับ พวกน้องๆ หลานๆ จึงไม่ควรจะรอไปกับคนนั้นคนนี้
อยากไปปฏิบัติในวัดป่า ก็จัดกระเป่าลุยไปเลย เป็นประสบการณ์ชีวิตที่เร้าใจดีมาก
ดีกว่าการไปเป็นทีมเป็นไหนๆ ที่ได้ยิว

ยิ่งประเภทไปนั่งในป่าช้าที่ละร่อยคนนั้น
ผมว่า ปฏิบัติอยู่ที่บ้านจะดีกว่า
โดยนั่งดูป่าช้าในกายนี้เองไปตามลำพัง
ไม่ต้องไปเบียดเสียดนั่งกันเต็มป่าช้าในวัดก็ได้ครับ

๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๓

<http://www.larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000942.htm?5#5>

ถาม: ทำไมพระอนุรุธเถระถึงตามเข้าไปในสมบัติของพระองค์ตอนที่ท่าน
ปรินิพพาน จนกระทั่งสามารถรู้ได้ว่า ขณะนี้พระองค์ปรินิพพานแล้ว
หรือว่าเห็นการสูญไปของจิต (หรือวิญญานหรือตัวตน) ของพระองค์

ท่านพระอนุรุธเถระ ไม่ได้ตามเข้าไปในสมบัติของพระพุทธเจ้าหรอกครับ
เพราะใครจะเข้าสมบัติก็เป็นเรื่องเฉพาะบุคคล
ท่านเพียงแต่กำหนดรู้ด้วยจิตของท่าน ซึ่งชำนาญชาญเป็นเลิศในทิพยจักขุ
ว่าขณะนี้ พระศาสดาทรงเข้าสมบัติใด หรือทรงออกจากสมบัติและปรินิพพานแล้ว

ถ้าถามว่าทำไมท่านจึงตามกำหนดดู
ผมว่า ปรากฏการณ์แห่งปรินิพพานนั้น ท่านใดตามดูได้ก็คงจะดู
เพราะเป็นเรื่องสะเทือนโลก นานแสนนานจึงจะมีสักครั้งหนึ่ง
อย่าว่าแต่พระพุทธเจ้าปรินิพพานเลย
กระทั่งครูบาอาจารย์พระป่าเวลาจะมรณภาพ
ลูกศิษย์ที่ตามดูได้ ก็ตามดูทั้งนั้น
เหมือนหนึ่งว่าพ่อแม่ของเรากำลังจะดับไปต่อหน้าต่อตา
ลูกๆ ก็ต้องเฝ้าดูอยู่เป็นครั้งสุดท้าย

ปรากฏการณ์นี้ เป็นบทเรียนที่เร้าใจ และงงงามที่สุด
อะไรจะอัศจรรย์เท่าการได้เห็น จิตที่สลายวับไปต่อหน้าต่อตา
เหมือนไฟที่ดับลงโดยไม่เหลือร่องรอยใดๆ ว่างเลย

อีกประเด็นหนึ่งครับ ท่านพระอนุรุทธเถระ ท่านไม่ได้เห็นตัวตนของพระพุทธเจ้าดับไป
เพราะพระพุทธเจ้าทรงปราศจากอุปาทานมาตั้งแต่ตรัสรู้แล้ว
และท่านพระอนุรุทธเถระเอง ก็ปราศจากอุปาทาน
จึงไม่มีตัวตนที่จะดับ และไม่มีตัวตนที่จะเห็นตัวตนดับแต่อย่างใด
คงมีแต่ชั้น ๕ เท่านั้นที่ดับไป

๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๓

<http://www.larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000956.htm?4#4>

**ถาม: ปฏิบัติธรรมมาได้นานพอสมควรแล้ว
แต่เมื่อพบว่าเป็นเนื้อร้ายก็เสียกำลังใจไปมาก รู้สึกละอายใจพอสมควร
เพราะได้พยายามปฏิบัติมาจนถึงขนาดนี้แล้วอาการทางจิตยังวางไม่ได้**

ผู้ปฏิบัติธรรมนั้น ไม่ใช่ไม่กลัวเจ็บ ไม่กลัวตาย ไม่กลัวพลัดพราก
กระทั่งพระอรหันต์ชั้นต้นๆ ก็ยังกลัวเหมือนกัน
ดังนั้น การที่จิตจะหวั่นไหวบ้าง ก็เป็นเรื่องธรรมชาติธรรมดาที่สุด

แต่นักปฏิบัติจนเข้าสายเลือดนั้น
เมื่อเวลาเผชิญหน้ากับภัย แบบหนีไม่ได้แล้วจริงๆ
จิตจะหม่นตัวตุ้ๆ ขึ้นมาเป็นอัตโนมัติ
เพื่อพิจารณาถอดถอนตนเองออกจากกองทุกข์
จะพ้น หรือไม่พ้น ก็สู้กันแค่ตายเท่านั้น

ผมรู้จักฆราวาสนักปฏิบัติรุ่นอาวุโสจำนวนมาก
ท่านหนึ่งคือป้าตุ โฆวินทะ เป็นผู้อุปัฏฐากหลวงปู่เทศก์มาตั้งแต่ท่านยังหนุ่ม

ช่วงวัยชรา ป้าตุ้เจ็บป่วยต้องผ่าตัดหลายครั้ง
เวลารอการผ่าตัด ญาติมิตรก็จะพากันไปเยี่ยม แล้วร้องไห้ สงสารคุณป้า
แต่ป้าก็มีชีวิตอยู่จนได้เผาศพคนที่ร้องไห้ นั้นเสียหลายคน
เมื่อผ่าตัดเสร็จแล้ว เวลามีใครไปเยี่ยม
ป้าตุ้จะเปิดแผลที่ผ่าตัดให้ดู หัวเราะเอิ๊กอ๊ากที่ถูกตัดอวัยวะไปทีละส่วน

ในเวลาเจ็บไข้ หลวงปู่จะส่งพระตัวแทนของท่านมาเยี่ยม
พระก็จะกลับไปเล่าถวายหลวงปู่และชาววัด
ถึงลวดลายนักปฏิบัติของป้าตุ้ เป็นที่ชื่นชมกันไปทั่ว
ในตอนจะตายนั้น ป้าตุ้ซึ่งนอนลุกไม่ขึ้นมานานแล้ว
ได้ลุกขึ้นไปหิบบรูปหลวงปู่เทศน์มาถึงใจ แล้วตายด้วยความเบิกบาน

ที่หินหมากเป้งตอนนี้ก็มีป้าเฉลาอีกคนหนึ่ง
เป็นโรคเดียวกัน และผ่าตัดมาหลายปีแล้ว
ในเวลาเจ็บไข้และผ่าตัดนั้น
ป้าเฉลาก็เล่าว่า จิตใจเกิดความห้าวหาญมาก
ไม่เหมือนเวลาที่รู้ว่าเป็นโรคใหม่ๆ ที่จิตท้อแท้ลง
เพราะนักปฏิบัตินั้น พอจวนตัวเข้าจริงๆ มักจะสลัดความท้อแท้ทิ้ง
แล้วเจริญสติรู้เวทนาและจิตไปอย่างอัตโนมัติ

สรุปแล้ว นักปฏิบัติก็ยิ่งกลัวเจ็บ กลัวตาย กลัวพลัดพราก
แต่เมื่อจวนตัวเข้าจริงๆ มักจะแตกต่างจากบุคคลทั่วไป
ตรงที่มีสติสัมปชัญญะเข้าเผชิญหน้ากับอันตรายทุกอย่าง
ด้วยความมองอาจกล้าหาญ สมเป็นศิษย์มีครูโดยอัตโนมัติ

สำหรับคุณนั้น โดยจิตนิสัยและสิ่งที่ได้อบรมมา
ถึงอย่างไรจะไม่ทิ้งลวดลายของนักสู้
ต่อไปก็จะเป็นตำนานเรื่องหนึ่งของนักปฏิบัติ
ที่จะได้เล่าให้ลูกหลานนักปฏิบัติฟังด้วยความเบิกบาน
ถึงวันที่ป้าได้ต่อสู้ ด้วยจิตที่เป็นนักสู้อย่างอัตโนมัติ

เหมือนที่คุณบ้านักปฏิบัติรุ่นก่อนๆ เคยเล่าให้ผมฟังมาแล้ว
ทำให้สบาย แล้วแพ้ยาน้อยๆ นะครับ

๑๔ มีนาคม ๒๕๔๓

<http://www.larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000989.htm?32#32>

สันตินันท์

(พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช ในปัจจุบัน)

สารบัญ ↩



เท่าทันความไม่ใช่ตัวตนของผัสสะ

ขั้นที่สามของการฝึกมีสติอยู่กับสภาพธรรม

โดย ดังตฤณ

หลังจากฝึกสติเท่าทันความเกิดดับของขั้น ๕ ได้ระยะหนึ่ง อุปาทานว่านี่กายมนุษย์ นี่ใจมนุษย์จะลดลงเรื่อยๆ เห็นแต่ว่านี่ก็ขั้นนี้ นั่นก็ขั้นนั้น เกิดแล้วดับตามเหตุผลอันสมควร ขั้นหนึ่งดับไป ขั้นใหม่เกิดขึ้นสืบแทน ไม่น่าสมมุติเรียกว่าเป็นกายใจของใคร จึงสรุปได้ว่าไม่เคยมีใครเกิดมา ไม่เคยมีใครตายไปสักคนเดียว

แม้ว่าที่นี่ เราก็กำลังเห็นอะไรต่างๆ ด้วยสิ่งที่ไม่ใช่ตัวเรา ดังนั้นถ้าคิดว่าเคยรู้เห็นหรือคิดว่าเคยมีอะไรมาเท่าไร ก็ล้วนเป็นความเข้าใจผิดไปทั้งสิ้น ทั้งหลายทั้งปวงเลอะเลือนแล้วสาบสูญไปทั้งสิ้น สิ่งที่มีจริงมีอย่างเดียวคือเรากำลังถูกหลอกให้คิดว่าขั้น ๕ เป็นเราไปเรื่อยๆ

ทว่าแม้ช้าแหละ ‘ฐานที่ตั้งของอุปาทาน’ ออกมาเป็นขึ้นๆแล้ว กิเลสก็ยังไม่ถูกทำลายลงทันที ทั้งนี้เพราะพวกเรายัง ‘อยากมีตัวตน’ เอาไว้เสพผัสสะอันน่าชอบใจอยู่

ดังนั้น สิ่งที่ต้องทำต่อไปคือเท่าทันผัสสะกระทบทั้งหลาย เพื่อเผาความอยากมีตัวตนให้เหือดแห้งไป เมื่อความอยากมีตัวตนเหือดแห้งไป สติย่อมเด่นชัดโดยปราศจากมลทิน ย้อนกลับมาเห็นความปรากฏแห่งกายใจและผัสสะทั้งหลายเป็นเพียงพันธนาการผูกมัดเราไว้กับภาระอันหนักอึ้ง สมควรที่จะปลดเปลื้องพันธนาการลงเสียที

เพื่อให้ง่ายและปฏิบัติได้จริงในเบื้องต้น ก่อนอื่นควรตั้งข้อสังเกตว่าเรากำลัง ‘ติดใจ’ อะไรอยู่บ้าง จะเป็นบุคคล การละเล่น วัตถุ หรือสิ่งอื่นใดแม้กระทั่งสถานที่บำเพ็ญภาวนาอันสงบวิเวกน่าชื่นใจก็ตาม

เมื่อยอมรับกับตัวเองตามชื่อว่าติดใจสิ่งใดอยู่ ก็ให้สังเกตความต่างของจิต คือ ขณะใดเจริญสติได้ผล จิตจะปลอดโปร่ง ปราศจากสิ่งห่อหุ้ม ไร้พันธะร้อยรัด ไม่มี ยางเหนียวยืดเหนียวเกาะกุม แต่เวลาใดใจประหวัดคิดถึง หรือจะเอาตัวเข้าไปใกล้สิ่ง ที่ติดอยู่ ความปลอดโปร่งจะหายไป คล้ายมีบางสิ่งเข้าโจมตีจับใจแบบปုပ်บับฉับพลัน ตั้งสติรู้เท่าทันได้ยาก ต้องเตรียมดูล่วงหน้าจึงเห็น

เราจะรู้สึกถึงพลังดึงดูดจากเป้าหมายภายนอก ล่อให้จิตทะยานยื่นออกไปเกาะ เกี่ยวเหนียวรัด ซึ่งหากปล่อยใจเพียงชั่วขณะเดียว สติจะขาดหาย เพราะจิตโดน ผูกมัดอย่างเหนียวแน่นด้วยอำนาจเสน่ห์ของผัสสะนั้นๆ

แต่หากมีอำนาจของสติคานกันได้กับอำนาจเสน่ห์ของผัสสะ เราจะรู้ที่อยู่เห็นอยู่ ว่าจิตมีอาการทะยานยื่นออกไปยึดเป้าหมาย และด้วยสติตนเอง อากาญจะเกิดขึ้นเพียงขณะเดียวแล้วปล่อยออก และรู้สึกถึงความเป็นอิสระของจิตที่พ้นจากการ เกาะกุม

เมื่อเห็นได้ครั้งหนึ่ง ก็จะสามารถเห็นครั้งต่อไป และถ้าเห็นชัดๆหลายรอบเข้า ความรู้ที่สำคัญจะเกิดขึ้น นั่นคือกิเลสไม่ได้เกิดขึ้นเองลอยๆ ต้องมีผัสสะกระทบอย่าง ใดอย่างหนึ่งนำมาก่อนเสมอ อาจเป็นความคิดความเก่าๆก็ได้ เมื่อเกิดผัสสะล่อใจ แต่ละครั้งแล้วเราปล่อยใจให้ล่อไป กิเลสก็จะพอกพูนขึ้นเรื่อยๆ แต่ถ้าตั้งสติรู้ ได้ทัน ใจก็จะถอนขึ้นจากหล่มกิเลสทีละเล็กทีละน้อย ครั้งแรกๆอาจยากเหมือน ฝัดฝืน แต่ครั้งต่อไปจะง่ายขึ้นทุกที เหมือนเป็นอัตโนมัติ

ทั้งนี้ทั้งนั้น ต้องยอมรับความจริงด้วยว่ากำลังสติของเราเท่าทันผัสสะได้เพียง บางชนิด ไม่ใช่ทุกชนิด อย่างเช่นแหล่งรวมผัสสะล่อใจ อันได้แก่บุคคลอันเป็นที่น่า ประารถนา นำสัมผัส ยั่วชวนให้เกิดกามารมณ์ หากไม่มีทางสู้ หรือสู้ไม่ได้ก็อย่าไป สู้ ให้อยู่ห่างไปเลย ช่วงโดยอมเข้าไปใกล้แหล่งรวมผัสสะที่ร้อนแรง ย่อมชั่วช่วงนั้น เรายังไม่เต็มใจไปให้ถึงความหลุดพ้นจริงจิ่ง แน่นนอนว่าไม่ใช่บาปผิดตามคติโลก แต่ ถือเป็นความผิดต่อนิพพาน

เมื่อสติเจริญเต็มกำลัง เราจะเห็นละเอียดลออกะทั่งขณะแห่งการเกิดความยึด ติดในทันทีที่ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้สัมผัส และได้รู้สึก แยกแยะได้ดังนี้

๑) ในการได้เห็น

ด้วยสติที่คมชัด เราจะทราบว่ามีการณ์เงืงตาเกิดขึ้นก่อน จากนั้นรูปจึงปรากฏชัดขึ้น ซึ่งถ้าเป็นรูปที่ต้องตา น่าฟังใจสำหรับเรา ความยึดติดก็เกิดขึ้น เป็นเหตุให้ใคร่จดจ่อ อยากรมีตัวตนไว้เงืงแลรูปนั้นนานๆ

๒) ในการได้ยิน

ด้วยสติที่คมชัด เราจะทราบว่ามีการณ์เงืงหูเกิดขึ้นก่อน จากนั้นเสียงจึงปรากฏชัดขึ้น ซึ่งถ้าเป็นเสียงที่น่าฟังสำหรับเรา ความยึดติดก็เกิดขึ้น เป็นเหตุให้ใคร่จดจ่อ อยากรมีตัวตนไว้เงืงหูฟังเสียงนั้นนานๆ

๓) ในการได้กลิ่น

ด้วยสติที่คมชัด เราจะทราบว่ามีการณ์สูดดมเกิดขึ้นก่อน จากนั้นกลิ่นจึงปรากฏชัดขึ้น ซึ่งถ้าเป็นกลิ่นที่หอมหวานน่าเคลิบเคลิ้มสำหรับเรา ความยึดติดก็เกิดขึ้น เป็นเหตุให้ใคร่จดจ่อ อยากรมีตัวตนไว้สูดดมกลิ่นนั้นนานๆ

๔) ในการได้ลิ้ม

ด้วยสติที่คมชัด เราจะทราบว่ามีการณ์ลิ้มเกิดขึ้นก่อน จากนั้นรสจึงปรากฏชัดขึ้น ซึ่งถ้าเป็นรสที่เอร็ดอร่อยสำหรับเรา ความยึดติดก็เกิดขึ้น เป็นเหตุให้ใคร่จดจ่อ อยากรมีตัวตนไว้ลิ้มรสนั้นนานๆ

๕) ในการสัมผัส

ด้วยสติที่คมชัด เราจะทราบว่ามีการณ์กำหนดรู้สึกทางกายเกิดขึ้นก่อน จากนั้นสัมผัสแต่ละต้องจึงปรากฏชัดขึ้น (อย่างเช่นนั้นนานๆจะลิ้มว่าพื้นที่นั้นมีความแข็งหรืออ่อนนิ่ม จนกว่าจะกำหนดดูส่วนของร่างกายซึ่งสัมผัสกับที่นั้นอยู่ จึงทราบว่าเป็นแข็งหรือนิ่มเพียงใด) ถ้าเป็นสัมผัสที่น่าเพลิดเพลินสำหรับเรา ความยึดติดก็เกิดขึ้น เป็นเหตุให้ใคร่จดจ่อ อยากรมีตัวตนไว้แนบสนิอยู่กับสัมผัสนั้นนานๆ

๖) ในการรับรู้

ด้วยสติที่คมชัด เราจะทราบว่ามีกำหนดใจเกิดขึ้นก่อน จากนั้นสิ่งกระทบใจจึงปรากฏชัดขึ้น สิ่งกระทบใจนั้นอาจเป็นความนึกคิด ความรู้สึกทางจิต นิमितพื้น นิमितสมาธิ ความว่างของอากาศ ไปจนกระทั่งสูญตาภาพแห่งนิพพาน ถ้าสภาพธรรมที่ถูกรู้ที่น่ายินดีสำหรับเรา ความยึดติดก็เกิดขึ้น เป็นเหตุให้ใคร่จัดจ้อยอยากมีตัวตน วัฏรับรู้สภาพธรรมนั้นนานๆ

ผัสสะอันน่าชอบใจทั้งปวง เว้นไว้แต่นิพพานแล้ว ย่อมยังให้เกิดความอยากมีตัวตนเพื่อส่องแสงไม่เลิกรา และตราบเท่าที่ยังอยากมีตัวตน ตราบนั้นจะมีนิमितแห่งตัวตนปรากฏขึ้นเสมอ ทั้งในแบบที่เป็นนามธรรม และทั้งในแบบที่เป็นรูปธรรม

ไม่มีทางที่เราจะพ้นทุกข์ตราบเท่าที่ยังยอมถูกผูกมัดไว้ด้วยต้นเหตุแห่งทุกข์ การสละความน่าติดใจของผัสสะภายนอก จะทำให้เราเข้ามามีความสุขกับโลกภายในมากขึ้น เห็นความไร้สาระแก่นสารของอาการทะยานอยากชัดขึ้น ไม่ว่าจะรูปร่างหน้าตาของเพศตรงข้ามจะสะดุดตาเพียงใด ไม่ว่าดนตรีจะไพเราะเพราะพริ้งถูกใจขนาดไหน ขอเพียงมองมาที่ใจอันเป็นอิสระจากทุกข์ ก็พบว่าไม่คุ้มเลยกับการยอมกินเหยื่อล่ออันโอชะเหล่านั้น

สำรวจความพร้อมบรรลุผล

ขั้นที่สี่ของการฝึกมีสติอยู่กับสภาวะธรรม

โดย **ดั่งตฤณ**

เมื่อเจริญสติตามแบบฉบับของพระพุทธเจ้าตามลำดับโดยไม่เลิกล้มกลางคัน นักเจริญสติรู้สึกถึงความเป็นไปได้ที่จะบรรลุผล ด้วยการมีปกติเห็นว่ากายใจไม่ใช่บุคคล ไม่แม้กระทั่งอยากได้มรรคผลเพื่อตนเอง เพราะอุปาทานว่ามีตนลดน้อยถอยลงทุกที

อย่างไรก็ตาม ความรู้สึกเข้าใจล้มรรคผลมีหลายแบบ แบบไม่รู้อะไรเลยแต่นึกว่ารู้ก็มี แบบย่ำลอกตัวเองให้เชื่อว่าเข้าใจภาวะบรรลุผลเข้าไปทุกทีก็มี แบบสำคัญผิดคิดว่าภาวะของจิตบางอย่างเฉียดมรรคเฉียดผลก็มี ตัวความรู้สึกจึงไม่ใช่เครื่องประกันที่ดี ตรงข้าม อาจลงเราให้ไขว้เขว มัวหลงเมากิเลสรูปแบบใหม่ก็ได้

เราจึงควรมีหลักเกณฑ์ที่ชัดเจนไว้ตรวจสอบคุณภาพของจิตว่าพร้อมบรรลุผลจริง และเป็นหลักเกณฑ์ชนิดที่เราสามารถเทียบวัดได้ด้วยตนเอง อาศัยประสบการณ์ภายในมาตัดสินว่าใช่หรือไม่ใช่ ดังนี้

๑) มีสติเป็นอัตโนมัติ

สติคือความสามารถในการระลึกได้ และไม่ใช่อะไรที่สูงส่งพิสดารเกินจินตนาการ เอาแค่กายๆอย่างเช่นตอนนี้ก็นั่งอยู่รู้ใหม่ว่ากายนี้ก็นั่งอยู่ ถ้ารู้ก็นั่นแหละ ปากทางไปนิพพาน

อย่างไรก็ตาม สติชนิดที่พร้อมจะพาไปถึงมรรคถึงผลได้จริงนั้น หมายถึงรู้อยู่เรื่อยๆ เปลี่ยนทำนองก็รู้ เปลี่ยนจากสบายเป็นอึดอัดก็รู้ เปลี่ยนจากสงบเป็นฟุ้งก็รู้ เปลี่ยนจากจิตดีๆเป็นจิตตกก็รู้ เปลี่ยนจากปลอดโปร่งเป็นกระโจนออกไปหาเหยื่อล่อทางหูดาก็รู้ กล่าวโดยย่อ ไม่ว่าจะอะไรเกิดขึ้นกับกายใจก็รู้อยู่อย่างเป็นอัตโนมัติ ไม่ใช่เวลาส่วนใหญ่ผลอ เหม่อ หรือหลงลืมไปว่ากายใจเป็นอย่างไร

ยิ่งไปกว่านั้น เราต้องทราบด้วยว่าถ้าสติเป็นอัตโนมัติจริง ก็ต้องไม่ใช่แค่กำลังเพื่อ
ฟังเสียงอย่างหนักหน่วง เพราะยังตั้งใจออกแรงฟังมากขึ้นเท่าไร ตัวตนและมโนภาพ
แบบนักฟังก็ยิ่งเข้มข้นขึ้นเท่านั้น คำว่า ‘เป็นอัตโนมัติ’ ในที่นี้ต้องหมายถึงสติที่
มาเอง เป็นไปเองตามธรรมชาติ ไม่มีการฝืน ไม่มีการพยายามเกินกว่ากำลังที่มีอยู่

ถ้าทำความเข้าใจกันเนิ่นๆตั้งแต่เริ่มฝึกเจริญสติ สติก็จะเป็นอัตโนมัติได้ไม่ยาก
เช่น สังเกตดูจะทราบที่เราออกแรงเพียงน้อยนิด ก็สามารถรู้สึกถึงลมหายใจเข้าออก
ได้แล้ว ไม่ใช่ต้องฝืนจดจ้องลมหายใจเสียมากมาย ยิ่งออกแรงกำหนดรู้บ่อยลงเท่าไร
ลมหายใจก็ยิ่งชัดเจนขึ้นเท่านั้นด้วยซ้ำ

การออกแรงเพียงน้อย แต่สามารถรู้ได้อย่างต่อเนื่อง กับทั้งไม่เกียจจนว่าต้องเป็น
เฉพาะสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ชอบ มีอะไรให้รู้ก็รู้ จะนำไปสู่การมีสติแบบเบาแรง สบายกาย
สบายใจ และพัฒนาเป็นความเคยชินที่จะรู้ไปทุกสิ่งที่กำลังปรากฏเด่น ไม่ว่าจะลมหายใจ
อริยาบถ สุขทุกข์ สภาพจิต ตลอดจนสภาวะธรรมหยาบและละเอียดทั้งปวง

กล่าวอย่างเจาะจง สติที่แท้ต้อง ‘รู้ตามที่ปรากฏ’ ไม่ใช่ ‘รู้แค่สิ่งที่อยากให้
ปรากฏ’ หลายคนจะเกิดสติก็ต่อเมื่อใจสบาย โปร่งโล่ง แต่ตอนอึดอึดคัดแน่นจะ
ไม่ยอมรับ และพยายามเรียกร้องหาภาวะที่ดีขึ้นแบบทันทีทันใดเดี๋ยวนั้น อย่างนี้
เรียกรู้ตามอยาก ไม่ใช่รู้ตามจริง

สรุปคือถ้าเจริญสติมาเรื่อยๆ ก็จะไม่เป็นผู้หลงลืมเหม่อลอย ไม่ออกแรง
ฟังเคร่งเครียด และไม่เรียกร้องเอาแต่สภาพดีๆที่ถูกต้อง แต่จะสะสมสติอย่าง
ค่อยเป็นค่อยไปจนเป็นอัตโนมัติขึ้นมาเองในวันหนึ่ง และเมื่อสติเป็นอัตโนมัติแล้ว
ก็เห็นว่าเราได้หัวหน้าขบวน นำความพร้อมบรมรรคลมรรคผลข้ออื่นๆตามมาเป็นลำดับ

๒) มีการพิจารณาสิ่งถูกรู้ด้วยปัญญา

เมื่อสติเป็นอัตโนมัติดีแล้ว ก็ได้ชื่อว่าเท่าทันสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นตามจริง และการ
มีความสามารถล่วงรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตรงหน้าได้ตามจริงนั้น ก็จะพลอยได้ชื่อว่าเป็น
สัมมาทิฐิ เป็นผู้มีความเห็นชอบ เป็นผู้ทรงปัญญาเยี่ยงพุทธแท้

ข้อนี้บอกเราว่าสติที่ถูกย่อมนำมาซึ่งปัญญาด้วย กล่าวคือเมื่อมีสติย่อมเอาภาวะตรงหน้าเป็นตัวตั้งเสมอ ไม่ว่าจะเป็นกายหรือเป็นใจ ไม่ว่าจะเป็นดีหรือเป็นร้าย กับทั้งเท่าทันไม่ว่าตอนเกิดหรือตอนดับ ซึ่งก็พาให้เกิดปัญญา รู้ว่าภาวะตรงหน้าไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ขณะที่สติชนิด ‘รู้อะไรไปอย่างนั้นเอง’ ไม่อาจพาเราไปถึงความมีปัญญาได้

ยกตัวอย่างเช่นบางคนบอกว่าตนสามารถรู้สึกตัวได้เรื่อยๆ จะขยับเคลื่อนไหวท่าไหนรู้หมด เท่าทันไปหมด อันนั้นก็อาจจะจริงอยู่ ทว่าเขารู้ด้วยอาการ ‘ยึดมั่น’ ว่ากายของเขาขยับ กายของเขาจึงเป็นสิ่งคงที่อยู่ ต่อเมื่อเขารู้สึกตัวด้วยอาการ ‘เห็นจริง’ ว่าธาตุชั้นธัมมขยับ กายของเขาจึงปรากฏตามจริงว่าเปลี่ยนท่าทางไปเรื่อยๆ เปลี่ยนลมเข้าออกไปเรื่อยๆ เปลี่ยนไออุ่นไปเรื่อยๆ

กล่าวแบบเฉพาะเจาะจงให้เห็นภาพชัดขึ้น การมีสติรู้ว่ากายขยับนั้น นักยิมนาสติกจัดว่าเหนือกว่าคนธรรมดาทั่วไปหลายเท่า แต่ก็ไม่มีใครบรรลุมรรคผลเพียงเพราะเล่นยิมนาสติกเก่ง ทั้งนี้เพราะจิตยังถูกหลอกว่า ‘มีตัวเราขยับ’ หรือ ‘กายเรายึดหยุ่นว่องไวเหนือคนอื่น’ อยู่เสมอ

สำหรับผู้ฝึกเจริญสติตามลำดับ ย่อมผ่านการเห็นว่าลมหายใจไม่เที่ยง อิริยาบถไม่เที่ยง กายเป็นของสกปรก กายเป็นธาตุ และกายเป็นของสูญ ไม่มีบุคคล ไม่มีตัวใครอยู่ในกายนี้ ดังนั้นถ้าสิ่งที่กำลังปรากฏเด่นคือการขยับกายเคลื่อนไหว กับทั้งมีสติรู้การขยับกายนั้นโดยอัตโนมัติ ก็จะทำให้เกิดปัญญาอย่างใดอย่างหนึ่ง ระหว่างเห็นลมหายใจไม่เที่ยง เห็นอิริยาบถไม่เที่ยง หรือเห็นความไม่มีบุคคลอยู่ในกายนี้ นั่นเองเป็นเหตุให้เห็นตามจริงว่าไม่มีเราขยับ มีแต่ธาตุชั้นธัมขยับ

การมีทั้งสติและปัญญา ย่อมทำให้นักเจริญสติไม่หลงยึดเอาภาวะใดภาวะหนึ่งที่ตนชอบใจมาเป็นเกณฑ์วัดว่าตนใกล้จะถึงมรรคผล ดังเช่นที่หลงยึดกันมากกว่าอย่างอื่นเห็นจะเป็นความรู้สึกกว้างๆ พอว่างๆก็มักเหมื่อนว่านั่นคือว่างจากความรู้สึกในตัวตน จึงพยายามกลับไปสู่ความรู้สึกว่างชนิดนั้นท่าเดียว ไม่สนใจภาวะทางกายใจที่เกิดขึ้นจริงต่อหน้าต่อตาเลย ในที่สุดย่อมติดอยู่กับความรู้สึกเฉียดมรรคเฉียดผลอยู่อย่างนั้น ไปจนชั่วชีวิต ทั้งที่ยังอยู่อีกห่าง ต้องเจริญสติเพื่อรู้ตามจริงอีกมาก

อนึ่ง การพิจารณาธรรมชาติหมายถึงความสามารถในการรับมือกับกิเลส เฉพาะหน้าได้อย่างท่วงทั้นด้วย เช่น เมื่อเกิดราคะกล้า รู้แล้วว่าราคะเป็นสภาวะ เตนให้เห็นชัดในปัจจุบัน แต่ราคะยังไม่หายไปเพียงด้วยการตั้งสติรู้นั้น ก็เปลี่ยนแผน รับมือกิเลสเสียใหม่ อาจระลึกถึงก้อนเสลดในลำคอ ซึ่งทั้งลิ้น ทั้งเหนียว ทั้งเหม็น หากเชี่ยวชาญในการนี้ ก็รู้สึกถึงความสกปรกได้ชัด ก็ยอมถอนราคะได้ทันสถานการณ์ นี่นับเป็นตัวอย่างของปัญญาพิจารณาสิ่งถูกรู้เพื่อให้เกิดธรรมอันควร

๓) มีความเพียรพิจารณาธรรม

เมื่อปัญญาในการเห็นสภาวะธรรมต่างๆเกิดขึ้นเต็มที่ สิ่งที่จะตามมาเป็นธรรมดา คือความเพียรไม่ย่อหย่อน เพราะพบแล้วว่าหลักสำคัญของการเจริญสติมีอยู่นิดเดียว นั่นคือ ‘มีอะไรให้ดูก็ดูให้หมด’ ไม่ใช่เลือกดูแต่ที่ดีๆ หรือที่พอใจจะดูเท่าเดียว

พอเกิดปัญญาเห็นจริงว่าควรดูให้หมด เราจะไม่มีข้ออ้างในการเว้นสติ แม้แต่ขณะที่รู้ได้น้อยที่สุดอย่างเช่นยามขี้เกียจ ยามเหม่อ ยามฟุ้งซ่าน เราก็ถูกฝึกให้รู้สึกตัวว่า กำลังขี้เกียจ กำลังเหม่อ กำลังฟุ้งซ่าน โดยเห็นว่าภาวะเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวเรา เกิดได้ก็ดับได้ถ้ามีภาวะอันเป็นปฏิปักษ์มาแทนที่

นักเจริญสติมักปักใจเชื่อผิดๆ นึกว่าความเพียรหมายถึงการย่ำทำอะไรรซ้ำๆอยู่กับ ที่ให้ต่อเนื่องนานๆ เช่น การนั่งสมาธิหลายๆชั่วโมงโดยไม่พักนั้น เป็นตัววัดว่าเพียร พยายามแก่กล้า ทั้งที่ระหว่างนั่งหลับตาอาจเต็มไปด้วยความฟุ้งซ่านจับอะไรไม่ติด จัดเป็นความเพียรที่สูญเปล่า ไม่เกื้อกูลให้สติเจริญขึ้นเลย

ผลของการเพียรนานแบบผิดๆนั้น คือการเหนื่อยหน่าย เซ็ดขยาด ท้อแท้เพราะ ไม่เห็นความก้าวหน้า จึงไม่อยาก ‘บำเพ็ญเพียร’ อีกเลย แต่หากความเพียรยืนพื้น อยู่บนการพิจารณาธรรมโดยไม่เที่ยงจนว่าเป็นภาวะใด เช่น ขณะนี้รู้สึกพรา่เลื่อน ไม่พร้อมจะตั้งสติ ก็ทำความรู้จักอาการพรา่เลื่อนสักชนิดหนึ่ง ดูว่ามันมีสภาพให้รู้สึก อย่างไร แล้วจะแปรไปเป็นแบบไหนอีก เท่านั้นนี้ก็ถือเป็นส่วนหนึ่งของความเพียรแล้ว

ผู้มีความเพียรพิจารณาทุกสภาวะธรรม ย่อมร่าเริงในการเห็นสภาวะต่างๆใน
ขอบเขตกายใจ ว่าเกิดขึ้นแล้วต้องดับไปจริงๆทุกสภาพ แต่ผู้เพียรจะเอาแต่สภาวะธรรม
ที่น่าพอใจ ย่อมหดหู่แบบไม่รู้ตัวเพราะพบกับความล้มเหลวไม่ได้อย่างใจจำไป

๔) มีความอึดใจในการเท่าทันสภาวะธรรม

เมื่อความเพียรพิจารณาธรรมแก่กล้าเต็มกำลัง สิ่งที่เกิดตามมาเป็นธรรมดา
คือความอึดใจ และความอึดใจในที่นี้ก็มีใช้ลักษณะเดียวกับความสมหวังน่าชื่นมื่น
แบบโลกๆ เพราะเป็นความอึดใจอันปราศจากเหยื่อล่อแบบโลกๆ กับทั้งมิใช่ความ
ปลาบปลื้มกับการนึกว่าจะได้มรรคผลรำไรในอนาคตอันใกล้ เพราะใจเราจะพอมอยู่
กับสติที่มาถึงแล้วเดี๋ยวนี้ ไม่ใช่มรรคผลที่ยังมาไม่ถึงเบื้องหน้า

ความเท่าทันธรรมจะทำให้เราตระหนักว่าความอึดที่เท่านั้น ไม่ใช่กายได้กิน
มากเท่าใด กับทั้งไม่ใช่ใจสมอยากเพียงไหน แต่เป็นความพอ เป็นความหยุดอยาก
เป็นการยุติอาการไขว่คว้าเหยื่อล่อภายนอกทั้งสิ้นทั้งปวง

ถึงขั้นนี้ เราจะมีชีวิตอยู่ด้วยความรู้สึกอีกแบบหนึ่ง คือเป็นผู้เห็นทรัพย์ภายในน่า
ปลื้มใจกว่าทรัพย์ภายนอก ยิ่งจิตเป็นอิสระจากการเกาะเกี่ยวเท่าไร ก็เหมือนทรัพย์
ภายในยิ่งเอื้ออำนวยล้นออกมากขึ้นเท่านั้น หากปราศจากความอึดใจในขั้นนี้แล้ว ใจเรา
ย่อมทะยานออกไปไขว่คว้าเหยื่อล่อภายนอกไม่รู้จบรู้อิ้น ไม่สิ่งใดก็สิ่งหนึ่ง ไม่คนใด
ก็คนหนึ่ง เป็นต้องกระซากความรู้สึกของเราให้ยื่นไปยึดได้เสมอ ไม่วันนี้ก็วันหน้า

๕) มีความสงบระงับเยือกเย็น

เมื่ออึดใจเต็มเปรมใจเต็มที่ ถึงขั้นไม่ยอมได้อะไรรองจากมีสติรู้นั้น ย่อมตามมาซึ่ง
ความสงบระงับเยือกเย็นเป็นธรรมดา กายขยับเท่าที่จำเป็นต้องขยับ ใจเกิดปฏิกิริยา
เท่าที่จำเป็นต้องเกิดปฏิกิริยา พ้นจากสภาพคนอยู่ไม่สุข นั่งนิ่งไม่เป็น ใจเย็นไม่ได้

ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจว่าความสงบระงับมีหลายระดับ ระดับที่กายหมดความ
กระสับกระส่ายเพราะนอนหลับสบายก็มี ระดับที่กายใจผ่อนคลายหลังสะสางการทำงาน
ยุ่งเหยิงเสร็จสิ้นก็มี ระดับที่จิตใจสงบสุขเพราะเรื่องราวผ่านไปก็มี ระดับที่กายใจ

หยุดกระโจนไปหากรมก็มี ระดับที่จิตดับความเร่าร้อนของเพลิงพยับบาทหลงด้วยน้ำใจ
อภัยได้ก็มี

แต่ความสงบระงับที่กล่าวมาทั้งหมด ยังด้อยคุณภาพนักเมื่อเทียบกับความสงบ
ระงับในขั้นนี้ เพราะในขั้นนี้จิตอึดใจในธรรมจนไม่อยากจะกลับไปหากิเลส อยากตีตัว
ออกห่างจากกิเลส และเมื่อจิตไม่เอากิเลส กิเลสย่อมปรากฏเป็นของอื่น เป็นของ
แปลกปลอมจากสติผู้รู้ผู้เห็น ยากที่จะกอดตันกายใจกระสับกระส่ายได้อีก

เครื่องชี้ว่าเรามาถึงความสงบระงับจริง คือการปราศจากแรงดันใดๆ ลองสังเกต
ดูง่ายๆ ตอนที่เปลี่ยนจากความสงบระงับเป็นฟุ้งซ่าน หากรำคาญตัวเอง อยากสงบ
ให้ได้อย่างใจทันที ตลอดจนออกแรงกตจิตให้นิ่งตามเดิม อันนั้นเป็นตัวบอกว่ายังมี
แรงดันอยากสงบอยู่ ยังไม่ใช่ของจริง แต่หากฟุ้งแล้วรู้ทันทีว่าฟุ้งโดยไม่อึดใจขบอบ ไม่
ตื่นรนใดๆ กระทั่งความฟุ้งแสดงความไม่เที่ยงด้วยการระงับไปเอง อย่างนี้จึงเรียกว่า
ของจริง เพราะแม้แต่แรงดันที่จะสร้างความสงบก็ไม่มี

๖) มีความตั้งมั่น

เมื่อจิตระงับความกระเพื่อมไหว เหมือนแผ่นน้ำกว้างใหญ่สงบราบคาบจาก
ใจกลางถึงขอบฝั่ง สิ่งที่เกิดตามมาเป็นธรรมดาคือความตั้งมั่นแห่งจิต และไม่ใช้ตั้ง
มั่นที่อ้อๆแบบไม่รู้อะไรเลย แต่เป็นความตั้งมั่นอยู่อย่างรู้เห็น ทราบว่ากายใจสักแต่
เป็นสภาวะไร้บุคคล เกิดภาวะหนึ่งแล้วต้องเสื่อมจากภาวะนั้นเป็นธรรมดา

เพื่อเข้าใจ ‘ความตั้งมั่นแห่งจิต’ ในที่นี้อย่างแท้จริง ก็สมควรอาศัยการ
เปรียบเทียบกับช่วงก่อนเจริญสติ คือตั้งแต่เราเกิดมา จะมีความตั้งมั่นชนิดหนึ่งอยู่
เองโดยธรรมชาติ นั่นคือตั้งมั่นในความรู้สึกอยู่ว่ากายใจนี้คือเรา

ต่อเมื่อเจริญสติกระทั่งกายใจไม่กระสับกระส่าย สงบระงับเยือกเย็นบริบูรณ์ จึง
ถึงความตั้งมั่นอยู่กับความรู้สึกว่ากายใจนี้ไม่ใช่เรา ไม่ว่าจะขยับท่าไหน เกิดปฏิกิริยาทาง
ใจหนักเบาเพียงใด ก็ล้วนเป็นภาวะแห่งรูป เป็นภาวะแห่งนามไปทั้งสิ้น

ความตั้งมั่นอันปลอดโปร่งไร้อุปาทาน จะทำให้จิตปรากฏเด่นดวง มีความเป็นใหญ่ รู้ลักษณะของตัวเองมากกว่ากาย เครื่องกระทบภายนอกน้อยใหญ่ไม่มีอิทธิพลพอจะทำให้หวั่นไหวเสียการทรงตัว ลดระดับความสามารถรับรู้ตามจริงเลย

๗) มีความเป็นกลางวางเฉย

เมื่อจิตตั้งมั่นจนความยินดียินร้ายทั้งหลายหายเจียบ สิ่งที่เกิดตามมาเป็นธรรมดา คือความรับรู้อย่างเป็นกลางวางเฉย อะไรๆสักแต่เป็นสภาวะธรรม สักแต่เป็นนิमित หลอกใจ ไม่ใช่บุคคล ไม่ควรเก็บมาเป็นอารมณ์ ควรรับรู้อยู่เฉยๆถึงการผ่านมา แล้วจากไปของสรรพสิ่ง จิตตีตัวออกห่างจากความถือว่ามี ถือว่าเป็น เห็นใครตาย ก็รู้ว่าแค่ภาวะแห่งรูปหนึ่งดับไป หรือแม้เห็นความคิดแย้งๆผุดขึ้นในหัวก็รู้ว่าแค่ภาวะแห่งสังขารชั้นธเกิดขึ้น ไม่มีบุคคลอยู่ในที่ไหนๆทั้งภายในและภายนอก

ความมีใจรู้อย่างเป็นกลางเต็มที่ ก็คือปล่อยวางถึงขีดสุดนั่นเอง และการปล่อยวางถึงขีดสุดนั่นเอง เป็นคุณภาพของจิตที่พร้อมจะถึงฌานในแบบมรรคผล

เมื่อถึงความพร้อมบรรลุมรรคผล จิตจะคล้ายฟองสบู่ที่พร้อมแตกตัวหายวับโดยไม่มีดีกับการมีการเป็นของตน มโนภาพบุคคลเหลือน้อยเต็มที และนิमितแสดงความไม่ใช่ตัวตนของกายใจก็ปรากฏชัดขึ้นเรื่อยๆ

เราเจริญสติมาทั้งหมดก็เพื่อสร้างเหตุให้เกิดไฟล้างผลาญกิเลส และเพื่อดูว่าจิตพร้อมจะลุกโผลงเป็นไฟล้างกิเลสไหม ก็ดูได้จากการมีสติรู้เฉพาะหน้า มีความเพียรพิจารณาธรรมจนอิมใจ สงบระงับ ตั้งมั่นเป็นสมาธิรู้เห็นกายใจอย่างเป็นกลางวางเฉยนั่นเอง

สารบัญ ←

ไดอารี่หมอดูหน้าที่ ๓๒

โดย หมอพีร์

สวัสดีค่ะทุกคนที่อ่านไดอารี่หมอดู

สำหรับอาทิตย์นี้นิตยสารธรรมะใกล้ตัวคงเป็นฉบับที่ครบรอบหนึ่งขวบพอดี นิตยสารฉบับแรกเกิดขึ้นเมื่อมกราคม พ.ศ. ๒๕๕๐ ตอนนี้นี่สิ้นปีพอดี เวลาปี ๆ หนึ่งช่างผ่านไปรวดเร็วเหลือเกินจริง ๆ

ก่อนอื่นต้องขออนุโมทนากับพี่ดังตฤณที่มีผลงานดี ๆ มากมายออกมาเพื่อช่วยคนให้เข้าใจ หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ง่ายขึ้น แลผมยังสามารถเผยแพร่ออกไปได้หลากหลายช่องทางมาก ซึ่งหนึ่งในนั้นคือ นิตยสารธรรมะใกล้ตัว ที่ได้ถือกำเนิดมาจากความคิดช่วยคนของพี่ดังตฤณ

ธรรมะใกล้ตัวผ่านมาหนึ่งปี มีคนกลุ่มใหญ่ได้รับประโยชน์มาก ๆ มีคนส่วนหนึ่งที่ฝากมาขอบคุณว่าสามารถเปลี่ยนชีวิตตัวเองได้ เพราะได้อ่านธรรมะใกล้ตัวทีเดียว และยังสามารถเอาไว้อำนาจต่ออีกทอดหนึ่ง คือส่งต่อให้เพื่อนที่ไม่เคยเข้าหาธรรมะได้อ่าน และก็ได้รับประโยชน์ สามารถดึงเพื่อนให้สนใจธรรมะได้ง่าย ๆ สำนักงานบางแห่งเลยกลายเป็นที่สนทนาธรรมกัน

นอกจากนั้นบุคคลที่สำคัญคือ ทีมงานธรรมะใกล้ตัวทุก ๆ คน ต้องขออนุโมทนาสารด้วยจริง ๆ ค่ะ ที่เสียสละเวลาอันมีค่า เสียสละร่างกายแบบไม่กลัวความเหน็ดเหนื่อย และขอขอบคุณที่ช่วยตรวจสอบและพิสูจน์อักษรงานให้ด้วยนะค่ะ ขอให้อันสงฆ์ของบุญของแต่ละคนที่ได้ช่วยคนให้มีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นเป็นผลให้ทีมงานทุกคนมีชีวิตที่ดีขึ้นตาม ๆ กันด้วยนะค่ะ

วันนี้ตอนกำลังนั่งเลือกหัวข้อว่าจะเอาเรื่องไหนมาเขียนดี พบว่ามีหลายเรื่องเลยที่น่าสนใจ สุดท้ายเลยสรุปได้ เป็นเรื่องราวของสาวตัวเล็กหัวใจนักสู้

ประมาณเมื่อต้นปีที่ผ่านมาน้องสาวคนนี้ได้อ่านธรรมะใกล้ตัว และได้อ่านคอลัมน์ ไต่อารีห์มอดดูเลยสนใจที่อยากจะดูดวง ได้โทรนัดที่จะมาดูดวง วันนั้นจำได้ว่าเธอมาคนเดียว รูปร่างผิวพรรณผิวขาว หน้าตาน่ารัก เรียกอีกอย่างหนึ่งคือหน้าตาคุณหนู ทำให้เห็นภาพเลยว่าหน้าตาอย่างไร โหงวเฮ้งหน้าตาของเธอบ่งบอกว่าเกิดในบ้านที่ค่อนข้างมีฐานะ เพราะผลของบุญที่เธอได้สร้างไว้

พื้นชีวิตชะตาของเธอมองดูจากภายนอกเหมือนจะไม่มีปัญหาชีวิตอะไรที่ต้องทำให้ทุกข์ใจหนัก แต่มองเข้าไปข้างในจิตใจ และจากดวงของเธอ พบว่าตอนนี้เธอกำลังมีความสุขใจหนักเหมือนกัน ไม่ใช่เรื่องเงินแต่เป็นเรื่องของการทำงาน

ดวงเธอไม่ได้เป็นดวงตงงานนอกจากลาออกเอง เธอก็บอกว่าไม่เคยตงงาน แต่เธอยังค้นหาตัวเองไม่พบว่าถนัดกับงานอะไร ทำให้ทำงานที่ไหนก็ทำได้นานสุดท้ายก็อยากลาออกอยากเปลี่ยนงาน เธอมีจิตใจที่ค่อนข้างอ่อนแอ โลเล คิดมาก เบื่อง่าย ความอดทนต่ำในการเป็นลูกน้องคน อยากที่จะทำงานของตัวเองแต่ก็ไม่ว่าจะทำอะไร

ความจริงงานที่เหมาะสมกับเธอเป็นงานด้านบริหาร วิเคราะห์ วางแผน ไม่เหมาะสมกับเลขเพราะโดนใช้มากไม่ค่อยได้ และลึกลับ ๆ เป็นคนไม่ยอมคน ส่วนด้านการตลาดก็ไม่เหมาะสมเพราะเวลาพูดมาก ๆ แล้วรำคาญตัวเอง ส่วนด้านบุคคล เธอดูคนไม่ค่อยเป็น ชนกับคนไม่ค่อยได้ จึงไม่เหมาะสม

ดังนั้นสิ่งแรกที่แนะนำให้ต้องปรับคือเริ่มจากการฝึกความโลเลก่อน โดยฝึกจากเรื่องเล็ก เช่นเลือกใส่เสื้อผ้า กินข้าวร้านไหนไม่โลเล อยากกินอะไรไม่โลเล ตั้งใจจะทำอะไรต้องทำตามนั้น

ความจริงความโลเลเกิดจากการที่จิตใจมีความกลัวความทุกข์ความเสียใจแฝงอยู่ เช่น การกลัวจะได้สิ่งที่ไม่ดี กลัวตัดสินใจผิดจะเสียหน้า กลัวคนอื่นมองว่าไม่ฉลาด กลัวคนอื่นว่าไม่ดี ฯลฯ

ความกลัวที่เกิดขึ้นล้วนแต่กลัวความเสียใจผิดหวังทั้งนั้น เลยทำให้เป็นคนโลเล ไม่กล้าตัดสินใจ ความจริงความผิดพลาด ความเสียใจ ความทุกข์ที่จะได้รับจะเป็น

ครูสอนให้แข็งแกร่งขึ้นต่างหาก คนเป็นผู้นำ เป็นหัวหน้า หรือคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ ล้วนแต่ต้องเรียนรู้จากความผิดพลาดเสียใจ ความล้มเหลวมาก่อน ทั้งนั้นถึงจะมีวันที่สำเร็จได้

ได้แนะนำให้เธอพยายามทนอาการทางใจที่เกิดความกลัว ว่ามันแค่สภาวะหนึ่งเท่านั้น กลัว รู้ว่ากลัว แต่ต้องเลือก ไม่ดีก็ไม่เป็นไร เลือกผิดทำผิด ต้องพร้อมที่จะแก้ไข เลือกได้สิ่งแย่ๆ เลือกแล้วโดนดูถูก ก็ต้องยอมรับการตัดสินใจผิด กล้าที่จะเผชิญกับความทุกข์ชั่วขณะให้ได้

พอฝึกให้ตัวเองไม่โลเลผ่านพ้นไปได้ สิ่งที่ต้องแก้ไขต่อมาคือ เวลาทำงานที่ไหน ต้องไม่ต่ำกว่าสองปี ไม่ว่าจะเกิดปัญหาอะไรขึ้นต้องอดทนให้ได้ ต้องทนจนกว่าเขาจะลื้อออกอย่างเดียว จะได้ฝึกความอดทนไปด้วย ไม่ปล่อยให้จิตใจเอาแต่ใจตัวเองตามใจตัวเอง ไม่ชอบก็เปลี่ยนไปเรื่อยๆ

ความจริงดวงของเธอยังมีวิบากอีกสิ่งหนึ่งคือใจร้อนกับคนอื่น ซึ่งกับเพื่อนร่วมงาน เธอในปัจจุบันเธอจะไม่เป็น แต่จะเป็นกับที่บ้านอย่างเดียว มักจะหงุดหงิดที่บ้าน ใช้คำพูดแรงทำให้เขาเสียใจ ถ้าย้อนกลับไปไกลในอดีตชาติ เธอพลาดพลั้งทำกับคนอื่นด้วย คือลำเอียงเลือกจะช่วยเฉพาะคนที่ตัวเองชอบ และถูกใจเท่านั้น คนที่ไม่ถูกใจมักจะใช้อำนาจกดดันให้เขาน้อยเนื้อต่ำใจ เสียใจ ทุกข์ใจ

รู้สึกว่าคุณทุกข์ของเธอที่เจอมันไม่ได้หนักอะไรมาก แต่จิตใจเธอทำไมทุกข์มากจนไม่ยอมมีชีวิตอยู่ ถ้าเทียบกับความโชคร้ายของตัวเอง เรื่องของน้องเขาเล็กมาก พอกลับมาดูที่ดวงทำให้เห็นว่า เธอเคยมีพื้นฐานของวิบัติสนามาก่อน ทำให้เห็นทุกข์ได้ง่าย และผลักให้เธอต้องเดินเข้าหาธรรมะอีก ดังนั้นจึงเป็นสาเหตุที่ทำให้เธอทุกข์ได้ง่าย

ตอนนั้นได้เอาศีลธรรมะหลวงพ่อบราโมทย์ ที่เพื่อนไรท์มาเพื่อให้แจกคนที่เหมาะสมให้เธอไปด้วย ย้ำเธอว่าความทุกข์ที่เจอลองนำมาฝึกปฏิบัติธรรมด้วยจะดีมาก เป็นช่วงขาขึ้นทางธรรมด้วย อย่าลืมหันนะ

หลังจากนั้นเวลาผ่านไปเกือบปีหนึ่ง อาทิตย์ก่อนเธอกลับมาดูวงใหม่ ไม่น่าเชื่อเลยว่าเธอมีบุคลิกที่เปลี่ยนไปมาก เธอหนักแน่นขึ้นจากภายในอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งตอนนั้นแะไปแต่ก็ไม่คาดหวังอะไรมาก

เธอกลับมาบอกว่า สามารถเปลี่ยนตัวเองได้จริง ๆ อย่างที่แนะนำไว้ ฝึกความไม่โลเล ให้อภัยคนที่ทำร้ายเธอ รับผิดชอบงานจนถึงที่สุดไม่ลาออกหนีปัญหา แต่เผอิญว่าเจ้านายเขาไม่มีเหตุผลจริง ๆ ทำอะไรไปเขาไม่พอใจสักอย่างเลย เขาบอกกับเราว่าเราดีกับเขามาก แต่บอกกับคนอื่นว่าเราทำงานไม่ได้เรื่อง

หลังจากนั้นสักพักเจ้านายอารมณ์แปรปรวน บอกว่าให้เตรียมตัวหางานใหม่เพราะทำงานไม่เข้าขากับเขา และไม่ได้ค่าชดเชยอะไรเลย ถ้ามหาเขาก็โกรธ เลยคิดว่าไม่เป็นไร คงติดหนี้เขาจริง ๆ มันทุกชั้นนะพีร์ แต่หนูก็เห็นทุกชั้นมันดับไปต่อหน้าต่อตาไม่กีน่าที หลังจากนั้นก็ดีขึ้นเลย ฟังซีดีที่ให้ไปตลอดเลยคะ ฝึกปฏิบัติตามซีดีมาเรื่อย ๆ เข้าใจการทำงานของจิตได้เยอะมาก

ไม่อยากจะบอกเลยว่าตอนที่เธอเล่าให้ฟัง ทำเอาน้ำตาฉันคลอเบาประทับใจมาก ที่เธอเปลี่ยนตัวเองได้ เธอมาดูวงวันนี้เพื่ออยากรู้ว่าจะได้งานใหม่เมื่อไหร่ ซึ่งดวงเธอมีงานรองรับ เดือนนี้ก็ได้อาน

เธอก็บอกว่ามีคนเรียกให้ไปทำแต่ไกลบ้านเลยไม่เอาคะ บอกเธอไปว่ายังไงก็ได้ ภายในเดือนนี้อยู่แล้วแต่จะดีกว่าที่เดิมมาก เพราะเธอสามารถเปลี่ยนตัวเองให้เหนือจากดวงได้

จิตใจที่แข็งแกร่งหนักแน่นในการเปลี่ยนตัวเองผ่านวัน ผ่านเดือน จนเป็นแรมปี จะทำให้สามารถพัฒนาตัวเองให้เปลี่ยนไปจากเดิมได้ แต่ต้องไม่คาดหวังว่าเมื่อไหร่จะดีขึ้น ต้องสร้างเหตุให้ถูกอย่างเดียว ยังไงก็ผ่านพ้นไปได้แน่นอน

สารบัญ ←

เป็นสุขที่เป็นสุขแท้

โดย ภริมา

๑ แสงหาความสุขนี้อยู่ที่ไหน
สุขเพราะได้ความรักมิเว้นวาย?

ทั้งมวลคือสุขจากภายนอกนั้น
ต้องวุ่นวายเสาะหาใหม่ให้ชีวิต

แต่สุขจริงยิ่งพิสุทธ์สุดประเสริฐ
คือสุขเย็นด้วยธรรมนำดวงใจ

เป็นสุขอันกำเนิดเกิดจากจิตต์
เป็นสุขจากภายในจากจิตดี

สุขเพราะได้ครอบครองของทั้งหลาย?
สุขสบายเพราะร่ำรวยด้วยมังงมี?

หากสุขุมั่นก็คงเศร้าร้ายเหลือที่
ซึ่งสิ่งนี้คือสุขแท้แน่หรือ?

นับว่าเลิศล้ำจริงเกินสิ่งไหน
หาสิ่งใดจะปานเปรียบเทียบมามี

นำชีวิตพ้นอบายร้ายหลีกหนี
เป็นสุขที่เป็นสุขแท้แน่นอนเอย

น้ำไหลนิ่ง

โดย ทรงประเด็บ

๑ ห้วงน้ำใสไหลซ่าน่าพิเนิจ
น้ำนิ่งนิ่งยิ่งเรียบไหลไม่ววน

บัณฑิตเปรียบเปรยคุณมรรณพ
อันน้ำลึกนิ่งเย็นเฉกเช่นใด

น้ำไหลนิ่งเว้งว่างทางน้ำไหล
เพียรปล่อยวางเลิกละเป็นประจำ

น้ำทั้งไหลทั้งนิ่งยิ่งลึกสุด
มรรคทั้งแปดรวมพลั้งสังค

ดุจดั่งจิตที่ลึกไหลไม่สับสน
ประหนึ่งคนอิมเอมด้วยเปรมใจ

ตั้งปรารถนาล้ำห้วงน้ำใหญ่
พุทธสาวกพ่องใสเมื่อฟังธรรม

เช่นจิตใจสงบนิ่งสิ่งลึกล้ำ
จักชุ่มฉ่ำเยือกเย็นเช่นนที

สี่อวิมุตติธรรมล้ำเลิศประเสริฐศรี
บังเกิดมีให้หลุดพ้นทุกคนเอย

แรงบันดาลใจในการเขียน

จาก พระธรรมเทศนา ของพระอาจารย์ชา สุภัทโท

“...โยมรู้จักน้ำมันไหลใหม่ เคยเห็นไหม น้ำมันโยมเคยเห็นไหม
ถ้าใจเราสงบแล้ว มันจะเป็นคล้ายๆ กับน้ำมันไหลหนึ่ง
โยมเคยเห็นน้ำไหลหนึ่งไหม แน่ะ ก็โยมเคยเห็นแต่น้ำนิ่ง กับน้ำไหล
น้ำไหลหนึ่งโยมไม่เคยเห็น....

ตรงนั้นแหละ ตรงที่โยมคิดยังไม่ถึงหรือกว่า มันเฉยมันก็เกิดปัญญาได้
เรียกว่าคูใจของโยมมันจะคล้ายน้ำไหล แต่ว่านิ่ง ดูเหมือนนิ่ง ดูเหมือนไหล
เลยเรียกว่า น้ำไหลหนึ่ง มันจะเป็นอย่างนั้น ปัญญาเกิดได้”

บัญญัติธรรม

โดย นิรัตตะ

- | | |
|--|---|
| ๑ เหล่านักปฏิบัติ
ยึดสัมมาทิฐิ | นั้นต้องตัดเจริญสติ
เป็นคติมิเว้นวาง |
| กุศลธรรมความดี
เกื้อหนุนเพื่อแผ้วถาง | บารมีควรหมั่นสร้าง
ทำลายล้างอวิชชา |
| ดำรงสติมั่น
ตั้งมั่นเพราะ”ตัณหา” | อย่างแข็งขันไม่เลิกลา
ความอยากพาให้อับจน |
| “มานะ”ว่าตนด้อย
มีจฉา“ทิฐิ”ปน | หรือเลิกลอยเกินหมู่ชน
เพิ่มสับสนใจฟุ้งซ่าน |
| เป็นเครื่องกั้นกีดขวาง
ปฏิบัติทุกวันวาร | ร่วมอำพรางให้เนิ่นนาน
ควรละวาง “บัญญัติธรรม” |

หมายเหตุ ปปัญจธรรม ๓ คือ กิเลสเครื่องเนิ่นช้า,
กิเลสที่เป็นตัวการทำให้คิดปรุงแต่งยึดเยื้อพิสดาร
ทำให้เขวห่างออกไปจากความเป็นจริงที่ง่าย ๆ เปิดเผย
ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ และขัดขวางไม่ให้เข้าถึงความจริง
หรือทำให้ไม่อาจแก้ปัญหาอย่างถูกต้องตรงไปตรงมา
— diversification; diffuseness; mental diffusion)

๑. ตัณหา (ความทะยานอยาก, ความปรารถนาที่จะบำรุงบำเรอปรนเปรอตน,
ความอยากได้ออยากเอา — craving; selfish desire)

๒. ทิฏฐิ (ความคิดเห็น ความเชื่อถือ ลัทธิ ทฤษฎี อุดมการณ์ต่างๆ
ที่ยึดถือไว้โดยมงายหรือโดยอาการเชิดชูว่าอย่างนี้เท่านั้นจริง
อย่างอื่นเท็จทั้งนั้น เป็นต้น ทำให้ปิดตัวแคบ ไม่ยอมรับฟังใคร
ตัดโอกาสที่จะเจริญปัญญา หรือคิดเตลิดไปข้างเดียว
ตลอดจนเป็นเหตุแห่งการเบียดเบียนบีบบังคับผู้อื่นที่ไม่ถืออย่างตน,
ความยึดติดในทฤษฎี ฯลฯ ถือความคิดเห็นเป็นความจริง
— view; dogma; speculation)

๓. มานะ (ความถือตัว, ความสำคัญตนว่าเป็นนั่นเป็นนี่ ถือสูงถือต่ำ
ยิ่งใหญ่เท่าเทียมหรือด้อยกว่าผู้อื่น,
ความอยากเด่นอยากยกชูตนให้ยิ่งใหญ่ — conceit)

ที่มา พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม

ดอกสร้อยร้อยพกา

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ



ดอกวาสนา

๑ วาสเอ่ยวาสนา
เปรียบผู้หมายมุ่งมาดवादชีวิต
วาสนาสร้างได้ด้วยผลกรรม
หาก“ทานศีลภาวนา”คู่ชีวี

ดอกงามตากลิ่นหอมฟุ้งจรุงจิต
อยากลีขิตชีพตบนบทางดี
กุศลนำสู่ทางชอบกอปรสุชี
เรียกว่ามีวาสนานักหนาเอย



ดอกราตรี

๑ ราเอ๋ยราตรี
รัตติกาลมีดมัวสลัวดำ
อดีตกาลผ่านพ้นเกินแก้ไข
สร้างกรรมดีที่ดูจแสงสุริยา

นามเจ้ามีความหมายว่า “คืนค่า”
เปรียบเหมือนกรรมไม่ดีที่สร้างมา
ก็จงใช้ปัจจุบันอันมีค่า
ส่องชีวาเจิดฉ้านวันใหม่เอ๋ย

ภาพดอกวาสนา เอื้อเฟื้อโดย น้ำตาล

ภาพดอกราตรี จาก <http://www.sarapad.org/dada/data/f853.jpg>

สำหรับสืบค้นคำศัพท์

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒

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

สารบัญ ←

“บุคคลใดฟังชนะหม่มมนุษย์ตั้งพันคุณด้วยพัน ในสงคราม
บุคคลนั้นไม่เชื่อว่าเป็นผู้ชนะอย่างสูงในสงคราม
ส่วนบุคคลใดฟังชนะตนผู้เดียว
บุคคลนั้นแล เชื่อว่าเป็นผู้ชนะอย่างสูงสุดในสงคราม”

คาถาธรรมบท สหัสสวรรคที่ ๘
จากธรรมบท ในพระสุตตันตปิฎก
จากพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕
สืบค้นข้อมูล จาก <http://84000.org>

ห้ามใจไม่ได้ครั้งหนึ่ง
จิตก็ตกต่ำลงครั้งหนึ่ง
อย่าคิดแค่ว่าเรื่องราวไม่ดีทำให้ใจจมลง
ให้ตรวจสอบดูดี ๆ ว่าแพ้เลสข้อยไหนบ้าง
จิตคือจิตเหมือนกัน
ไม่มีจิตทางโลกหรือจิตทางธรรม
ปล่อยให้จิตตกในเรื่องโลก ๆ
ก็พาให้จิตตกในเรื่องเรื่องราวไปด้วย

พื้ตั้งตฤณสอนน้อง
แบ่งปันโดย อนุตตริยะ

คนเราทำบุญอย่างไม่แนใจ
ว่าเป็นเหตุแห่งความสุข
จึงขาดกำลังใจทำบุญให้สม่ำเสมอ

แถมทำบาปอย่างไม่รู้
ว่าเป็นเหตุแห่งความทุกข์
จึงไม่ยั้งชั่งใจ
ในการทำบาปทุกครั้งที่ถูกช่วย
ผลคือไม่มีใครเสวยสุขตลอดไป
และไม่มีใครทนทุกข์กันทั้งชาติ

พื้ดั่งตถุณสอนนึ่ง
แบ่งปันโดย ศตานั้น

Know thyself.
จงรู้จักตัวเองให้จิงดี

โดย Linnaeus
สรรหามาฝากโดย แคท

Nearly everything you do is of no importance, but it is
important that you do it.

แม้ว่าแทบทุกสิ่งที่คุณทำไปจะเป็นสิ่งที่ไม่สำคัญอะไร
แต่มันสำคัญที่ว่าคุณได้ลงมือทำต่างหาก

โดย มหาตมะ คานธี
สรรหามาฝากโดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

There was never a good war, or a bad peace.
สงครามแยทุกที่ สันติภาพดีเสมอ

โดย Benjamin Franklin
สรรหามาฝากโดย สิลินท์

สารบัญ ←

ออกหักเมื่อวันวานแต่วันนี้ยังมีเธอ

โดย Jigsaw of destiny

วันนี้เข้าไปอ่านเว็บไซต์ธรรมะแห่งหนึ่ง
ให้แปลกใจทำไมวันนี้มีกระทู้ออกหัก รักคุด หลายกระทู้
นับแล้ว ๔-๕ กระทู้ได้ นึกสงสัยว่าคนตั้งกระทู้
ได้เข้าไปอ่านกระทู้ที่คนอื่นตั้งไว้บ้างหรือเปล่า

อาจจะเข้าไปอ่านก็ได้มั้ง ก็หัวอกเดียวกันนี่

ทำให้นึกถึงตัวเอง แล้วเราละ ที่เคยออกหักนั้น
มันนานหลายปีมาแล้ว ๑๐ กว่าปีได้แล้วละมั้ง
หวนนึกถึงวันเก่าๆ สมัยเรียนกับรักครั้งแรก
เราผ่านเหตุการณ์นั้นมาได้ยังไงนะ

ตอนที่รู้ว่าเขามีคนอื่นแล้ว เจ็บแทบขาดใจ นั่งร้องไห้อยู่เป็นอาทิตย์
ที่ต้องพบเห็นกันทุกวันที่เราเรียน
หลบหน้าหลบตาไม่อยากจะเห็นภาพบาดตา

แต่ก็เป็นเพียงแค่เดือนเดียว แปลกที่เราทำใจได้ไวเหลือเกิน

เพราะอะไรนะ อาจเพราะเราคิดเสมอว่า
เราไม่สามารถที่จะเป็นเจ้าของใครได้ เป็นเจ้าหัวใจใครไม่ได้

เพราะแม้กระทั่งหัวใจเราเอง ก็ยังไม่สามารถจะบังคับได้
แล้วเราจะไปบังคับใครให้มารักเราได้

และก็แปลกที่เราไม่ได้เอาความคิดนี้มาจากหนังสือธรรมะเล่มใด
แต่เป็นความคิดที่ได้มาจากนิยายหลายๆ เล่มที่ได้เคยอ่านมา

ได้มายังไง จากละครตัวไหนกันนะ ไข่ตัวพระเอก นางเอก หรือเปล่า

เปล่าเลย แต่ได้มาจากตัวพระรอง และนางรองต่างหาก

ถ้าเป็นนิยายสมัยก่อน คุณจะสังเกตได้ว่า

มักจะมี พระรอง นางรอง ที่พลาดหวัง จากตัวเอกเสมอ

ใครๆอาจจะอ่าน แล้วคิดว่าพระรอง นางรอง ก็งั้นๆ

ก็แคร่งๆ ไม่สลักสำคัญอะไร

แต่สำหรับเราแล้ว พระรองกับนางรองนั้น คือพระเอกขี่ม้าขาวเลยทีเดียวนะ
อยากจะดีแสนดีแบบนั้นบ้างจังเลย

ก็ไม่ทันได้คาดคิดว่าเราจะกลายเป็นตัวสำรองเข้าในวันหนึ่ง

และเราก็ได้เป็นคนดีที่แสนดีคนนั้น

ในวันนั้นเอง เพื่อนที่แสนดี แค่เพื่อนเท่านั้นที่ให้

ไม่เคยคิดเจ็บใจแค้นใจอะไรเลย มีแต่ดีใจที่เธอได้เจอคนที่ใช่

คนที่สามารถจะให้ความสุขกับเธอได้ ซึ่งเราคงให้เธอได้ไม่เท่าเขาคนนั้น

ดูแล้วเหมือนเราเป็นคนต่ำต้อย คนไร้ค่าที่เธอไม่เอา

แต่ก็แปลกอีกเช่นกัน ที่คนต่ำต้อยคนนี้ได้รู้สึกแยกกับความต่ำต้อยของตัวเอง

แต่กลับภูมิใจในตัวเองมากกว่า ที่รักของเรามีแต่การให้ การเสียสละ

อืม...ดูมันช่างยิ่งใหญ่ในความรู้สึกของเรามากนัก

จะผ่านไปกี่ปี เมื่อหันมามองดูมันใหม่ ก็ยังภูมิใจที่เราทำได้ถึงขนาดนี้

แม้ไม่ยิ่งใหญ่ในสายตาใคร แต่ความภาคภูมิใจ มันยิ่งใหญ่ในสายตาของตัวเอง

แล้วกับความรักรั้งที่ ๒ ละ

ไม่ช่วยช่างฝันอีกแล้ว อยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง ภาระหน้าที่ สิ่งแวดล้อมเริ่มมี

อิทธิพล

แต่ความที่อยู่ไกลก็มีอุปสรรค ความห่างเหินเริ่มเข้ามา ความไม่เข้าใจเริ่มปรากฏ
อะไรหลายๆอย่าง เริ่มส่อแววแห่งการร้างลา

เอาอีกแล้ว กลายเป็นคนนอกหักอีกแล้ว แน่นนอนไม่พันท้องเสียน้ำตา
แต่ก็เริ่มเข้าใจในเหตุผลแห่งการเลิกร้างกัน
เริ่มเข้าใจในสัจจะธรรมแห่งชีวิตมากขึ้นกว่าเก่า

ไม่ได้อยากจะเป็นคนที่เสียสละ ที่มากไปด้วยความภาคภูมิใจเหมือนรักครั้งแรก
แต่ครั้งนี้เข้าใจ มีพบก็ต้องมีจากเป็นธรรมดา ไม่ว่าจะจากเป็นหรือจากตาย

จากเป็น...คุณยังมีโอกาสได้รู้เห็นความเป็นไป
จากตาย...สูญเสียายมองหาไม่เจอ

เจอกัน ก็ทำดีต่อกันไว้ อโหสิกรรมให้กันไป จะดีกว่าไหม
พยาบาทแค้นเคือง สุ่มไฟไว้ในอก ใครกันที่ร้อนรน
ใครกันที่หม่นหมัว ใครกันที่เอากรมาไว้ในใจ

หวัง หวง นิ่งเฝ้าคำนึง เธอจะเป็นยังไงในวันนี้ ต้องโทรหา
ต้องไปกินข้าวด้วยกัน ตัวต้องติดกันตลอด

เหตุการณ์ในวันนั้นไม่มีอีกแล้ว

เมื่อเข้าใจความจริง ใจก็อิสระมากขึ้น

หันมองดูรอบกาย ที่เราไม่เคยมีเวลาหันกลับมาดู

พ่อกับแม่ แก่มากขึ้นกว่าเดิมมาก เราเคยมองเห็นบ้างหรือเปล่า
เจ้าลูกหลานน้อยที่น่ารัก บัดนี้ก็กลายเป็นแม่หมา ออกลูกมาหลายครอกแล้ว
ต้นไผ่เขียนที่ไม่เคยจะออกดอก ตอนนี้ออกดอกบานเต็มต้น
หลานตัวน้อย ตอนนี้ออกมาเป็นหนุ่มซะแล้ว

นี่เราพลาดอะไรไปหรือเปล่า ระหว่างที่เอาเวลาไปรักใคร่เขา
คนที่อยู่ในบ้าน เราเคยมองได้เต็มตาขนาดนี้มาก่อนหรือเปล่า

วันนี้มีใครที่รักคุณจริง และยังอยู่ข้างๆกายคุณบ้าง

เขาเคยทิ้งคุณไปเมื่อยามที่คุณไม่เหลืออะไรเลยหรือเปล่า

เมื่อยามที่คุณทำผิด เคยสักครั้งไหมที่เขาจะไม่ให้อภัย

เมื่อยามที่คุณร้องไห้ มีสักครั้งไหมที่เขาจะนั่งดูตาย

และเมื่อยามที่คุณไม่ดูแล ไม่ห่วงหาเขา มีสักครั้งไหมที่เขาจะต่อว่าคุณ

จะมีก็แต่สายตาที่ห่วงหาอาหารกลับมาให้คุณเสมอมา

ว่าแต่คุณเคยหันกลับมาดูหรือเปล่า ว่าเขาคอนั้นคือใคร

หรือมีวแต่รอคอยในคนที่หมดรักคุณแล้ว เห็นคุณไม่มีค่าอีกแล้ว...คนนั้น

ถ้าคุณยังเลือกที่จะรอ เราก็ขอเอาใจช่วยให้คุณสามารถสมหวัง

แต่ถ้าคุณพลาดหวัง...

เราก็หวังแต่เพียงว่า...

คุณจะหันกลับมาดูรอบกายของคุณบ้าง อย่านำพลาดบางสิ่งบางอย่างไปอีกเลย

สารบัญ ←



มีไว้ทำไม ความเจ็บปวด

โดย ใบเตย



“คุณหมอขา ปวดเหลือเกินค่ะ
ขอยาแก้ปวดเหมือนคราวที่แล้วหน่อยนะคะ นิดเลยนะคะ จะได้หาย ๆ เสียที”
เสียงคุณแจ่มใสบ่นกระปอดกระแปด และอ้อนวอนหมอเอกกรินทร์
หมอหนุ่มยิ้มเห็นฟันเรียงสวยเข้ากับรูปหน้า ขาว ใส ตี๋ แบบสมัยนิยม

“คนเรานี่จะมีความปวดไปทำไมนะคะ
ตัดเส้นประสาทรับความรู้สึกออกให้หมดเลยดีไหมคะ
มันจะได้ไม่ต้องรู้จักความเจ็บปวด” คุณแจ่มใสเริ่มโอเคียบรรเจิด

“มันก็ดีนะคะครับ ที่จะได้ไม่ต้องปวดอีกเลย
แต่เวลาที่คุณแจ่มใสแผลงเอามือไปจับหม้อแกงร้อน ๆ

แต่ไม่ได้รู้สึกปวด รู้สึกร้อน กว่าจรรู้ตัว มือก็ไหม้จนพองให้เห็น
หรือถ้าเดินไปเหยียบตะปู เสียบติดคาอยู่ที่เท้า
จนแผลติดเชื้อไปไหนต่อไหน แต่ไม่รู้สึกเจ็บเลย
มารู้ตัวอีกที ต้องตัดเท้าทิ้งแล้วนะครับ” หมอเอกตอบติดตลก แต่มีเหตุผลสมบูรณ์
เชื่อไหมครับ คุณ!

ในผู้ป่วยเบาหวาน ที่มีปัญหาขาตามปลายมือปลายเท้า
ถ้าใส่รองเท้าแบบหุ้มส้น แกรมยังใส่ถุงเท้ามิดชิด
แต่บังเอิญข้างในรองเท้ามีมดคันไฟอยู่ มดกัดก็ไม่เจ็บ เกิดเป็นแผล มีถุงน้ำพุพอง
ถ้าไม่ใส่ใจดู ก็กลายเป็นแผลลุกลามใหญ่โต จนบางคนต้องตัดเท้าทิ้ง ก็มีมาแล้ว

ใครว่าความเจ็บปวดมีแต่โทษอย่างเดียว ต้องคิดใหม่แล้วนะครับ
มันเป็นเครื่องเตือนที่สำคัญของร่างกาย
ช่วยบอกว่าร่างกายนี้มีความผิดปกติอะไรเกิดขึ้น
และเราควรกระทำการบางอย่าง

เช่น บางคนปวดท้องมานาน
รับประทานยาก็ไม่หาย อายุก็ขึ้นหลักสี่ แบบนี้ก็อาจจะต้องส่องกล้อง
ดูในกระเพาะอาหารว่ามีแผล มีการติดเชื้อแบคทีเรียบางชนิด
หรือเป็นมะเร็งกระเพาะอาหารกันแน่
เพื่อที่จะได้เริ่มรักษาอย่างถูกต้อง และทันท่วงที

นอกจากนี้ ถ้าสังเกตดูพร้อม ๆ กัน
ลองนั่งท่าเดียวนาน ๆ เลยครับ ไม่ว่าจะเก้าอี้ที่นั่งจะแพงแสนแพงแค่ไหน
ต่อให้ตอนแรกนั่งแล้วรู้สึกสบายเพียงใด มีข้อแม้แค่ห้ามเปลี่ยนท่า เจ้าความปวด
ก็จะแทรกเข้ามาแสดงตัวได้อย่างแนบเนียน
เหมือนเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายเราไปในไม่ช้า
ทั้งที่ถ้าจำได้ ในตอนแรกเราก็ไม่ได้มีความปวดเมื่อยตัวนี่อยู่เลย

เจ้าความปวดตัวนี้ เกิดเพราะเมื่ออยู่ในท่าเดิมนาน ๆ
ทำให้การไหลเวียนของเลือดที่จุดนั้นไม่สะดวก
ของเสียที่เกิดจากกระบวนการเผาผลาญของเซลล์ก็จะสะสม ทำให้ปวดขึ้นมาได้
รวมไปถึงกล้ามเนื้อหลาย ๆ มัดที่หดเกร็งตัวเพื่อให้เกิดท่านั่งท่านั่งขึ้นมา
เมื่อกกล้ามเนื้อตึงตัวนาน ๆ ก็ทำให้เกิดของเสียและความเมื่อยขึ้น

พอร่างกายขยับเปลี่ยนท่า ทางเดินเลือดไหลเวียนได้สะดวก
กล้ามเนื้อที่เคยตึงก็ได้หยุดพักผ่อนคลาย กล้ามเนื้อมัดอื่นทำงานแทน
ความสบายก็จะกลับมาเยือนอีกครั้ง เจ้าความปวดเมื่อยตัวเดิ
มาก็ค่อย ๆ ทำตัวเนียนหายไป เหมือนไม่เคยเกิดขึ้นเลยครับ

แต่เมื่อนั่งท่าเดิมโดยไม่ขยับหลาย ๆ ชั่วโมง
ก็มีโอกาสจะเกิดแผลกดทับบริเวณที่รับน้ำหนักขึ้น
ในขณะที่ความปวดลดลง เพราะความชาเข้ามาแทนที่

ลองสังเกตดี ๆ นะครับถ้าทำตามที่ผมบอกมาตามลำดับ จะเห็นได้ว่า

ความปวด ไม่ใช่กายเรา

ความปวด ไม่ใช่ตัวรับความรู้สึกของเรา

แต่เป็นเพียงอีกสิ่งหนึ่ง ที่แทรกอยู่ระหว่างร่างกายนี้ และตัวรับความรู้สึกอีกตัว
ไม่คงที่ในแต่ละเวลา เดียวมากขึ้น เดียวลดลง
บังคับไม่ได้ สั่งไม่ได้
เมื่อมีเหตุมันก็เกิดขึ้น หมดเหตุก็ดับไป

นอกจากความปวด มีไว้บอกว่าร่างกายเริ่มมีปัญหาแล้ว

สิ่งที่ทางการแพทย์ไม่ได้บอก

แต่มีบุรุษผู้เป็นสัตพญญูผู้หนึ่งกล่าวไว้ว่า

ความปวดมีเอาไว้ให้เราได้รับรู้

*ได้ว่าความปวดนี้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป ตามเหตุปัจจัย
ไม่มีตัวตน ไม่เที่ยง*

เมื่อดูไปเรื่อย ๆ ก็จะเห็นว่า ความปวดนี้ไม่ใช่เรา
เป็นเพียงอะไรสักอย่างที่แทรกเข้ามาเท่านั้นเอง

ถ้าความเจ็บปวด เป็นตัวแทน “ความทุกข์”
ความไม่เจ็บปวด เบบ่าสบาย เป็นตัวแทน “ความสุข”

เราจะไม่รู้จักสุข เมื่อไม่เห็นทุกข์
และ ถ้าหากไม่เรียนรู้ ดูทั้งสุข และทุกข์ ให้เป็นของเสมอกัน
เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปไม่ต่างกัน
ก็ไม่อาจพบความจริงอันยิ่งใหญ่ นั่นคือ “ธรรมะ”

“แหม หมอกี้ ดิฉันก็บ่นเล่น ๆ ไปนั่นแหละค่ะ
หมอเสียบไปตั้งนาน คิดอะไรอยู่คะเนี่ย แล้วเมื่อไหร่จะฉีดยาคะ”
เสียงแหลม ๆ ของคุณแจ่มใส กระตุ้นโสตประสาทและสติของหมอ
ให้กลับมาอยู่กับปัจจุบันได้เป็นอย่างดี

“ครับ ๆ ผมเตรียมยาเสร็จแล้ว เจ็บนิดหนึ่งนะครับ ตอนเข็มผ่านชั้นผิวหนัง”

สารบัญ ←



Seasons Change – ไม่ว่าจะฤดูไหน...หัวใจก็เปลี่ยนแปลง โดย ชลนิล

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียอารมณ์ในการชมภาพยนตร์



ปลายหนาว...ชมพู่พันธุ์ทิพย์ผลิบาน บ้างก็ปลิดปลิวตามแรงลม เป็นสัญญาณบอกว่า เวลาของการจากลา แยกย้ายหลังเรียนจบมาถึงแล้ว

ไม่รู้ว่าจะมีใครเพื่อนไปกว่าป้อมอีกไหม? แอบชอบสาวคนหนึ่งมานานโดยเขาไม่รู้ตัว จนใกล้จะเรียนจบ เตรียมตัวไปเรียนต่อก็ยังไม่มีโอกาสพูดจาสักคำเดียว ถึงกระนั้นหนุ่มน้อยก็ไม่ท้อใจ สาวเจ้าไปเรียนที่ไหน เขาก็จะตามไปสอบเรียน

ต่อที่นั่นด้วย...แม้สถาบันนั้นจะเป็น วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล
ที่ชัดเจนพออย่างแรงก็ตาม

ฤดูร้อน กับสถาบันแห่งใหม่ หัวใจป้อมร้อนรุ่มไม่ผิดกับอากาศ ถึงจะสามารถ
สอบเข้าเรียนที่เดียวกับ “ดาว” สาวน้อยในฝันได้ ด้วยฝีมือการตีกลอง แต่ก็ไม่มีโอกาส
รู้จัก ไกลซ์ชิดอยู่ดี หน้าซ้ายยังต้องโกหกพ่อว่าเรียนอยู่ที่เตรียมมหิดลอีก ที่หนักกว่านั้น
พอเข้าไปเรียนก็เจอกับ “อ้อม” ลูกสาวเพื่อนสนิทของพ่อ จนต้องขอร้องให้เธอช่วย
ปิดเรื่องเรียนของเขาเป็นความลับด้วย

สถาบันใหม่ใช่จะทำให้ป้อมต้องร้อนอก อึดอัดใจกับสภาพคำโกหกของตัวเอง
อย่างเดียว...เขาได้พบพรสวรรค์ด้านดนตรีของตนเองที่นี่ ได้พบเพื่อนใหม่ที่สนใจ
ดนตรีเหมือนกัน จนถึงขนาดชวนกันตั้งวงดนตรีเพื่อไปประกวด ได้รู้จักครูสอนตี
กลองที่มีหัวใจเป็นครูเต็มเปี่ยม และสุดท้าย ได้เข้าร่วมวงออร์เคสตรา แนวดนตรีที่
ไม่เคยอยู่ในหัวเลยก็เพราะดาว...สาวน้อยคนเดิม



ฤดูฝนมาเยือน...หยาดน้ำจากฟ้า นำพาความเปลี่ยนแปลงหลายอย่างในชีวิตป้อม
สายฝนเปิดโอกาสให้เขาสนิทสนมกับอ้อม ลูกสาวเพื่อนพ่อมากขึ้น และเสียงเพลง
แห่งฤดูนี้ก็เชื่อมโยงให้เขาได้พูดคุย รู้จักกับดาว สาวน้อยในฝันเสียที...

วสันตฤดูช่วยให้แมกไม้เขียวชอุ่ม ดอกไม้แย้มกลีบ ใบอ่อนยอดไม้แตกกิ่ง เหมือน
ความสัมพันธ์ระหว่างป้อมกับอ้อมที่ใกล้ชิด สวยงามขึ้นโดยหนุ่มน้อยไม่รู้ตัว และ
ความสัมพันธ์ของเขากับดาวก็ช่างดีวันดีคืน งอกงามเหมือนต้นไม้ที่ชุ่มฉ่ำฝน

ถึงอย่างนั้น หนูน้อยก็ต้องเลือกบางอย่าง เพื่อรักษาบางอย่างไว้ ป้อมถอนตัวจากวงดนตรีที่ตั้งกับเพื่อน เพื่อให้เวลากับวงออร์เคสตรามากขึ้น เขาทำอย่างนี้ทั้งที่ไม่รู้ว่าใจจริงตนเองชอบเพลงคลาสสิกถึงขนาดนั้นหรือไม่ หัวใจเขาตอนนี้อยู่ที่ดาว ไม่ว่าเธอไปไหนเขาก็จะตามไปด้วย... ยิ่งพอรู้ว่าดาวจะสอบชิงทุนไปเรียนต่อด้านดนตรีที่ฮังการี ป้อมก็พยายามซ้อมตีกลองอย่างหนักเพื่อจะสอบตามไปด้วยเหมือนกัน หัวใจเขายามนี้ ไม่มีเหตุผลอะไรมากมาย นอกจากขอไล่ตาม “ใจ” ของเธอ

ฤดูหนาวมาแล้ว...อากาศที่เริ่มเย็น เหมือนกำลังต้องการชิมแทรกเข้าไปบรรเทา เยียวยาจิตใจของใครหลายคน จากความบาดหมาง เจ็บซ้ำ...

พอรู้ความจริงว่าป้อมโกหกเรื่องเรียน จนทะเลาะกัน ป้อมต้องออกไปอยู่ที่หอ กับเพื่อน เท่านั้นยังไม่พอ อ้อมก็รู้ว่า ป้อมมาเรียนที่นี้ก็เพราะดาว ตั้งใจสอบชิงทุนก็เพราะดาว ไม่ใช่เพราะรักดนตรีจริง ๆ อย่างเธอ ทำให้ทั้งคู่ก็ทะเลาะกันอีกรอยร้าวครั้งนี้ คงจะมีก้าวอย่างเดียวที่ช่วยผสานได้ นั่นคือความ “เข้าใจ”

ครูของป้อมช่วยพูดให้พ่อเข้าใจ และยอมรับในทางเดินดนตรีของลูกชาย ส่วนอ้อม...เธอก็ยอมรับว่าที่ตนเองโกรธป้อมขนาดนั้น ไม่ใช่เพราะเขาไม่เป็นอย่างที่เธอคิด แต่เพราะเธอชอบเขา จึงรู้สึกโกรธ ที่เขาทำอะไรมากมายเพื่อผู้หญิงอีกคน... เมื่ออ้อมเข้าใจตัวเองอย่างนี้แล้ว เธอจะอย่างไร...

วันอดิชั่นเพื่อสอบชิงทุน...ดาวสีไวโอลินสุดฝีมือจนชนะใจกรรมการสามารถได้ทุนไปเรียนแน่ ๆ ส่วนป้อมก็ตีกลองอย่างตั้งใจ จนกรรมการยอมรับ ประทับใจ แต่เมื่อเขาเดินออกจากห้อง ก็สวนทางกับอ้อมที่ถือไวโอลินเพื่อเข้าไปอดิชั่น สอบชิงทุนเช่นกัน

ป้อมรู้ว่า ถึงแม้อ้อมจะมีพรสวรรค์เรื่องตัวโน้ต แต่เล่นดนตรีเพี้ยนเกือบทุกชิ้น... เสียงไวโอลินของอ้อมวันนี้ ก็เพี้ยนเหมือนเคย แต่อ้อมพยายามเล่นมันจนจบ เหมือนเธอจะบอกว่า ได้พยายามที่จะติดตามเขาไปอย่างเต็มกำลังแล้วเช่นกัน



วันคอนเสิร์ตวงออร์เคสตรามาถึง เสียงเพลงบรรเลง สะกดผู้ฟังให้ประทับใจได้ ถ้วนหน้า อ้อมรู้สึกเหมือนวันนี้จะเป็นการเล่นดนตรีสังฆาของดาวกับป้อม ก่อนที่ทั้งคู่จะไปเรียนต่อที่อังกฤษ แต่เมื่ออาจารย์ใหญ่กล่าวแสดงความยินดีกับนักเรียนที่ได้ทุนนั้น กลับมีเพียงชื่อของดาวกับนักเรียนชายอีกคนที่ไม่ใช่ป้อม!

ป้อมสละสิทธิ์...เพราะเขาเปลี่ยนใจ...หัวใจหนุ่มน้อยคนนี้ช่างแปรเปลี่ยนง่ายตายเหลือเกิน แต่บางที การที่เขาเปลี่ยนใจครั้งนี้ อาจเป็นเพราะเขาซึกจะเริ่มรู้ใจตัวเองจริง ๆ ขึ้นมาแล้วก็ได้

จะว่าไป หัวใจของใคร ๆ ก็เปลี่ยนแปลงกันง่ายตายทั้งนั้น อยว่าแต่หนุ่มน้อยอย่างป้อมเลย เพียงแต่ไม่ค่อยมีใครสนใจคอยตามดูมันเท่านั้นเอง

ความเปลี่ยนแปลงในหัวใจก็ไม่ต่างจากการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล...

จากฤดูที่ฝนพรำ เข้าสู่ความหนาวเย็นแห่งเหมันต์ แล้วก็เปลี่ยนเป็นความร้อนในคิมหันตฤดู คนเราสามารถเห็นความเปลี่ยนแปลงใหญ่ ๆ ที่แสดงชัดเจนอยู่รอบตัว แต่อาจเพราะคนเราเห็นฤดูที่แตกต่างนี้เป็นประจำ ปกติ จึงมองผ่าน ไม่เคยสนใจ ทั้งที่ธรรมชาติกำลังสอนเราอยู่ตลอดเวลา

เมื่อมีวันที่พายุฝนโหมกระหน่ำ ย่อมมีวันที่ฟ้าใส สวยงาม เมื่อพบพานความ
เหน็ดหนาว ไม่นานไออุ่นความร้อนก็จะมาเยือน มันววนเวียน แปรเปลี่ยนเช่นนี้
จนเป็นปกติ ใครก็ห้ามมันไม่ได้

หากใครสนใจตามดูให้รู้จริงเข้าไปอีก ก็จะมองเห็น...พายุฝนอยู่ได้ไม่นาน...
ท้องฟ้าสว่างใสก็ไม่นาน...คืนที่เหน็ดหนาวก็ไม่นาน...ความอบอุ่นแห่งดวงตะวันก็อยู่
ไม่นาน ทั้งหมดแค่ผ่านมาชั่วคราว แล้วก็ผ่านไป

ความสุข ความทุกข์ในใจคนเราก็เช่นกัน มันเป็นสิ่งที่ปรากฏอยู่ชั่วคราว...
เกิดมาแล้วดับไป...เกิดอีก ก็ดับอีก วนเวียนซ้ำซาก แปรเปลี่ยน ไม่อาจทนทาน
สั่งให้เป็นอย่างใจก็ไม่ได้



แค่ถอยออกมาดู...ไม่ใช่มีวาระเรียงบนฟองสุข หรือจมดิ่งอยู่ในทะเลทุกข์... ไม่หวัง
จะรักษาความสุข ไม่คิดผลลัทธิความสุข...ดูอย่างเป็นคนดู แล้วก็เห็นความจริง

ความจริงที่ว่า ทุกสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่อาจทนอยู่ได้นาน และยัง
ไม่อาจบังคับ สั่งการให้เป็นอย่างใจได้

เพียงออกมานั่งตามดู อย่างเป็นคน “ดู” จริง ๆ “ดูแค่รู้” ไม่แทรกแซง ไม่ผลักใส
โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ดูใจตัวเอง

ฤดูกาลที่เปลี่ยนแปลง อาจต้องใช้เวลาานาน กว่าที่จะเห็นถึงความแตกต่าง แต่
ฤดูกาลในจิตใจไม่ต้องใช้เวลาานานขนาดนั้น...เพราะฤดูใจ...มันสั้นนิดเดียว

ที่มารูปภาพประกอบ

http://www.nangdee.com/title/?movie_id=1011

<http://pradt.net/seasons-change>

<http://www.pantip.com/cafe/chalermthai/newmovie/seasonschange/seasons.html>

http://www.yenta4.com/entertainment/show_movie2.php?id=445

สารบัญ ↩



บัลลังก์หญ้า (เรื่องสั้น ๕ ตอนจบ)

โดย เมริน

ตอน ๓ สู่เดรัจฉาน

“วันคืนล่วงผ่านไป...เหล่าเทพนารี หวลระลึกรู้ถึงกุศลกรรมที่น้อมนำส่งผลให้ มาเสวยทิพยสมบัติในบัดนี้ เนื่องด้วยเหตุจากภพก่อนอันใกล้ เสวยชาติเป็นมนุษย์ หึงไฝ่ในทาน รักษาศีล ภาวนา และเป็นผู้มีหิริโอตตปปะ เหล่าเทพนารีทั้งหลาย จึงได้ชักชวนกันไปฟังธรรมเทศนาภาวนาอบรมจิตจากพระอรหันต์แลพระโพธิสัตว์ ๓ เทวสภาอยู่เป็นเนืองนิตย์ แต่ข้าก็หาได้มีจิตประหวัดเมื่อนุโมทนากุศลใดไม่ คง ประมาทหมัวเมาเสวยสุขเสพบุญเก่าเที่ยวเล่นเรื่อยไป แม้ทิพยวิมานของเทพอื่นก็ซุ่มชม ประดุดังเป็นของตน จนกาลแสนนานล่วงผ่านพ้น

ฉับพลัน! เสียงครืนๆ ดังคำรามก็ก้อง พร้อมสายฟ้าที่แลบแปลบปลาบ ฉาย แสงวูบเข้ามาในคลองจักษุ ข้ารู้สึกเหมือนกำลังสะดุ้งตื่นจากความหลงใหลยินดี เมื่อ เห็นมวลดอกไม้สีสด เริ่มซีดจางเหี่ยวเฉา น้ำในสระใหญ่ค่อยๆ เหือดแห้ง แทนนิลมณี แข็งกระด้างระคายผิว รัศมีข้าเศร้าหมอง รัตนอาภรณ์อับแสง มีเหิง่อไหลออกที่รักแร้ ทั้งสองข้าง และปรากฏกลิ่นคาวของเดรัจฉาน!

ความหวาดหวั่นแล่นเข้ามาสู่จิตข้าเมื่อแลเห็นในอุบัติกาลที่มีเคยได้ปรากฏมาก่อน!

เจ็ดวันพลันผ่าน ข้าถึงกาลหมดอายุขัยจุติลงมา ร่างอันงดงามแปรเปลี่ยนเป็น ภายหยาบกร้าน ผิวเนียนละเอียดปรากฏขนแข็งหนาที่มแทงออกทั่วไป วงหน้ารูปไข่ กลับกลายเป็นโครงกระดูกยื่นยาวออกมา ฟันกลมเล็กเรียงเป็นระเบียบสวยกลับกลายเป็นคมเขี้ยวแหลมคม แขนขาเรียวยาวหดสั้นลงปกคลุมด้วยขน หลังออคุ่มก้มลงมี ภายทอดไปในแนวขวาง

อนิจจา!

ข้าผู้เคยเป็นนารีเทพ สกลกายนุ่ดพ่องกว่านางใดในสรวง มีรัศมีทองส่องสว่าง เปรียบปานแสงแห่งอรุณรุ่ง ข้าผู้ครอบครองวิมานแก้วอันวิจิตร เสวยทิพย์สมบัติอัน เลิศเกินมหากษัตริย์ใดจะเทียมเท่า แต่ครั้นหมดบุญ ทุกสิ่งพลันสูญสลาย อกุศลกรรม เก่าตามมาส่งผล กำเนิดสุภพอันต่ำต้อย”

ภาพของร่างงามที่ค่อยๆ แปรผันทำให้บุรุษหนุ่มต้องเบือนหน้าหนี การเปลี่ยน ภาพช่างดูน่าสะพรึงกลัว โดยเฉพาะถ้ามันคือการร่วงจากภพสูงสุดเดรัจฉานซึ่งเขาไม่เคยตระหนักมาก่อน!

นับแต่ลืมตาเกิดมา เขารู้เพียงตนคืออดีตชาติมหाराชผู้ยิ่งใหญ่ มากมายด้วยมหา สมบัติแลปางบริวารกราบกรานแทบเบื่องบาท แต่แล้วด้วยเหตุใดเล่าจึงกลับกลายเป็น ยาจกเข็ญใจ อดมือกินมือ ท้องกิว ถูกข่มเหงรังแกจากผู้มีอำนาจราชศักดิ์? ไม่เว้นแต่ละวัน!

เหลือก็เพียงแต่ร่องรอยของความโห้งหลงตนที่บอกเค้าของความเป็นคนเดิม และความทรงจำในรสสุขอันไม่ยอมลบเลือน ประหนึ่งปลายเข็มแหลมคมนับพันเล่ม ที่ปักตรึง คอยตอกย้ำเพิ่มความเจ็บปวด

ทันทีที่ผูกคิยย้อนกลับมองตน สรรพสิ่งรอบกายก็พลันหยุดเคลื่อนไหว เหมือน หนึ่งเข็มนาฬิกาจะหมุนย้อนนำอดีตชาติภพกลับคืนมา!

(อ่านตอนต่อไปฉบับหน้า)

สารบัญ ←

แ่ววัดนครทริภุชชัย

โดย กลางวัน

“ค่ะแม่ หนูจะจองไฟลท์ไปเชียงใหม่วันเสาร์นี้ค่ะ”

“ค่ะ หนูจะจัดการธุระของแม่ให้เรียบร้อยเลยคะ ไม่ต้องห่วงนะคะ”

“อ้อ คงกลับวันเสาร์ค่ำเลยคะแม่ วันอาทิตย์หนูมีนัดคุยงานกับลูกค้าคะ”

เฮ้อ... ถอนหายใจดัง ๆ ปรลงกับชีวิตที่ไม่เคยมีเวลาหยุดพักจริงจัง ๆ จัง ๆ อย่างชาวบ้านชาวเมืองคนอื่นบ้าง ชีวิตที่ยุ่งอาทิตยละเจ็ดวัน กว่าที่จะหาวันหยุดได้กับเค้าสักวัน แทนที่จะได้นอนพักอยู่กับบ้านนิ่ง ๆ ให้สบาย กลับมีธุระที่ปฏิเสธไม่ได้

...เอาน่า ฉันคิดปลอบใจตัวเอง นาน ๆ แม่จะมีเรื่องขอร้องสักหน ทำเพื่อแม่สักครั้งจะเป็นไรไป...

ธุระของแม่เสร็จเร็วกว่าที่คิด เหลือเวลาอีกเกือบวันเต็ม ๆ กว่าที่เครื่องบินจะออก สัญชาตญาณนักเที่ยวของฉันทำงานทันที แต่เชียงใหม่เป็นเมืองที่ฉันเที่ยวมาแต่เล็กแต่น้อย จะขึ้นดอยเวลาก็ไม่พอ จะให้ไปดูของจักสานก็ดูบ่อยเสียจนแทบจะสานเองเป็นอยู่แล้ว หยิบแผนที่ดูใจพร้อมคู่มือแนะนำเที่ยวออกจากกระเป่าเป้ใบโต ฉันมองปราด ๆ และคำนวณเป้าหมายใหม่ทันที

“ลำพูน...เมืองเล็ก ๆ น่ารักอ่อนหวานตามแบบฉบับของเมืองเหนืออยู่ใกล้กับเชียงใหม่เพียงข้ามแม่น้ำปิง ใครจะรู้ว่าลำพูนหรือเมืองทริภุชชัยเป็นเมืองที่มีประวัติความเป็นมายาวนานกว่าเมืองเชียงใหม่เสียอีก ถ้าเอ่ยถึงสถานที่ท่องเที่ยวในเมืองลำพูนนั้น พระธาตุทริภุชชัย ย่อมเป็นเสมือนสัญลักษณ์ประจำจังหวัด” ได้ละที่หนึ่ง แต่แค่ที่เดียวคงยังไม่หมดวัน

สายตาดันค่อย ๆ โลมองจุดท่องเที่ยวสำคัญของจังหวัด ได้การละ ... วัดพระพุทธบาทตากผ้า อำเภอป่าซาง เป็นวัดเก่าแก่ที่สำคัญมากแห่งหนึ่งของจังหวัดลำพูน

ตามตำนานการสร้างวัดเล่าว่า ในสมัยพุทธกาล สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เสด็จมาโปรดเวไนยสัตว์ในสุวรรณภูมิ พระองค์ได้เสด็จไปยังที่ต่าง ๆ จนกระทั่งถึงบริเวณวัดพระพุทธรูปตากผ้าแห่งนี้ซึ่งเป็นผาลาด จึงทรงอธิษฐานประทับรอยพระบาทไว้ เพื่อจะได้เป็นที่สักการบูชาของมวลเทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย จากนั้นพระองค์ได้รับสั่งให้พระอานนทน์นำจีวร ซึ่งซักแล้วไปตากบนผาลาดใกล้ ๆ กับที่ประทับ ณ ผาลาดจึงเป็นรอยเลื่อนรางอยู่ ต่อมาทางวัดได้ทำรอยตากผ้าจำลองขึ้นและตั้งชื่อวัดว่า “วัดพระพุทธรูปตากผ้า”... แปลกดีรอยพระพุทธรูปที่สระบุรีก็เคยไปสักการะมาแล้ว แต่รอยตากจีวรนี้เพิ่งเคยได้ยิน ลองแวะไปดูหน่อยดีกว่า

จากตัวเมืองเชียงใหม่เดินทางไปยังเมืองลำพูนใช้เวลาไม่นานนัก โดยเฉพาะฉันเพิ่งรู้แต่เพียงอย่างเดียวว่า แอ่วเมืองเหนือหน้าฝนก็ดีไปอีกแบบ วิวขุนเขาที่โอบล้อมช่างเขียวขจีทำให้การเดินทางเพลิดเพลินขึ้นมาก โดยเฉพาะกับคนเมืองอย่างฉันที่โดนหน้าที่การงานรัดตัวจนยากที่จะหาโอกาสสัมผัสผืนธรรมชาติสวย ๆ แบบนี้

ทางเข้าวัดพระพุทธรูปตากผ้าก็น่าตื่นตาตื่นใจมาก ๆ เพราะเป็นถนนตัดตรงไปยังวัดซึ่งมีเจดีย์พระธาตุสี่ครูบาโดดเด่นอยู่บนยอดเขา มีเรื่องเล่าว่าเมื่อครูบาพรหมาเจ้าอาวาสวัดพระพุทธรูปตากผ้าท่านปรารภว่าน่าจะมีถนนตัดตรงมายังวัด ชาวบ้านก็พากันบริจาคที่ดินของตนให้กับวัดและช่วยกันสร้างถนนด้วยแรงศรัทธาใช้เวลาเพียงไม่นานก็สร้างเสร็จ เสียตายที่ฉันนับแต่ตื่นตาตื่นใจจนลืมเก็บภาพสวย ๆ ของทางเข้าวัด จึงมีแต่รูปจากมุมสูงไว้เตือนความทรงจำแทน



บรรยากาศตัววัดค่อนข้างเงียบสงบ ลักษณะพื้นดินเป็นหินสีแดง คล้ายกับหินศิลาแลงที่ใช้สร้างปราสาทหินต่าง ๆ ฉะนั้นเดินเข้าไปในอุโบสถที่มีลักษณะงดงามตามแบบฉบับล้านนาเพื่อกราบพระประธานและนมัสการรอยพระพุทธรบาท



ภายนอกอุโบสถ มีรอยเท้าเล็ก ๆ อยู่ประปราย เชื่อกันว่าเป็นรอยเท้าของพระอรหันต์ ๗ ขวบ



จากนั้นฉันก็ไม่รีรอ เดินตามป้ายบอกทางเพื่อไปนมัสการรอยตากผ้าของพระพุทธองค์
ลักษณะรอยตากผ้าเป็นตารางสี่เหลี่ยมเท่า ๆ กัน ทำให้เด็กเมืองอย่างฉันเริ่มสงสัย
ว่าทำไมรอยตากผ้าจึงเป็นแบบนี้

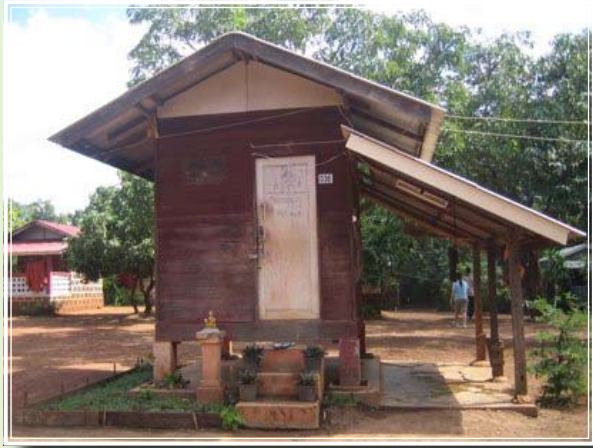


โชคดีที่มีคำตอบอยู่ข้าง ๆ เป็นแผ่นป้ายเล่าถึงตำนานรอยตากผ้ามีความว่า “ลักษณะรอยตากจีวรเป็นรูปตารางสี่เหลี่ยมผืนผ้า คล้ายกับผืนนาของชาวมอญ อินเดีย เพราะเนื่องจากได้มีการนำลักษณะผืนนาดังกล่าวมาเป็นตัวอย่างการตัดเย็บจีวร และพระภิกษุได้ใช้นุ่งห่มอยู่มาจนทุกวันนี้”

จากจุดที่มีรอยพระบาทตากผ้าไม่ไกลจะมีเรือนไม้ทรงไทยที่ประดิษฐานหุ่นขี้ผึ้ง ครุบาพรหมาร่วมด้วยพระธาตุของท่าน นอกจากนี้ใต้ต้นบุนนาคยังมีรูปปั้นของท่านเช่นกัน เนื่องจากใต้ต้นบุนนาคเป็นสถานที่ ที่ท่านครุบาฯ พร้อมด้วยภิกษุสามเณร บำเพ็ญสมณธรรม นั่งสมาธิภาวนา เดินจงกรม และให้โอวาทฯ ความเล่าว่าเมื่อท่าน ครุบาฯมรณภาพนั้น ต้นบุนนาคนี้ก็เหี่ยวแห้งลงจนน้ำใจหาย จนชาวบ้านต้องอธิษฐาน ขอให้ต้นบุนนาคอย่าได้ตายเลย ต้นบุนนาคจึงยังมีชีวิตอยู่ ทว่าต้นบุนนาคกลับไม่เคยคืนสู่ความสดใส่ชุ่มชื้นอีกเลย



เมื่อเดินไปตามป้ายที่แนะนำให้ไปดูรอยเท้าของท่านครุบาฯที่อยู่ในป่าท้ายวัด ระหว่างทางเดินต้องผ่านกุฏิพระขนาดเล็กที่สร้างไว้อย่างเรียบง่าย



และแล้วฉันก็มาถึงสถานที่ที่ท่านครูบาท่านมาเดินจงกรม ที่สุดทางจงกรมก็จะพบรอยเท้าของท่านครูบาอยู่ ซึ่งต่อมาได้สร้างดอกบัวล้อมรอยเท้าท่านไว้



พระธาตุสี่ครูบาที่อยู่บนยอดดอยดอยศรีอนันต์เป็นเจดีย์พระธาตุหริภุญชัยจำลอง ภายในเจดีย์เป็นสถูปสร้างตามแบบเจดีย์พระเจ้าลานทอง จ.ลำปาง ประดิษฐาน พระบรมสารีริกธาตุที่ครูบาศรีวิชัยได้รวบรวมไว้ รอบสถูปทั้งสี่ทิศ มีซุ้มประดิษฐาน รูปเหมือนครูบาสี่องค์ คือ ครูบาเป็ง โปธิโก แห่งวัดป่าหนองเจดีย์ อ.ป่าซาง พระสุธรรมยานเถระ (ครูบาอินทจัก) พระสุพรหมยานเถระ (ครูบาพรหมจักร) วัดพระพุทธบาทตากผ้า และพระสุนทรคัมภีรยาน วัดดอยน้อย อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่



ถึงแม้จะชื่นชมเจดีย์ที่จำลองมาจากพระธาตุหริภุญชัยแล้ว แต่ฉันก็ยังมุ่งมั่นที่จะไปสักการะพระธาตุหริภุญชัยองค์จริง จึงออกเดินทางไปยังอำเภอเมืองอันเป็นที่ตั้งของวัดพระธาตุหริภุญชัย

ในสายตาของฉัน พระธาตุหริภุญชัยเป็นเจดีย์ที่งดงามมาก พระธาตุหริภุญชัยเป็นเจดีย์ทรงล้านนา หุ้มแผ่นทองจังโกทั้งองค์ มีการสร้างระเบียงหอกทำด้วยทอง

เหลืองล้อมองค์พระธาตุ เมื่อคราวบูรณปฏิสังขรณ์ในปี พ.ศ.๒๐๕๔ สมัยพระเมือง
แก้วกษัตริย์เชียงใหม่



เนื่องจากเวลามีน้อยฉันจึงต้องโบกมือลาเมืองทริภุญชัยเพื่อเดินทางกลับกรุงเทพฯ
นึกขอบคุณแม่ชิ้นมาทันใด ที่ไหว้วานให้ฉันขึ้นเมืองเหนือคราวนี้ การเที่ยววัดทำให้
จิตใจฉันสงบขึ้นเยอะ โดยเฉพาะเวลาที่สวดมนต์ในอุโบสถหรือหน้าพระธาตุๆก็ตาม
ฉันรู้สึกหัวใจของฉันได้พักผ่อนอย่างแท้จริง

...แม่มายืนรอรับอยู่ที่ผู้โดยสารขาออก ฉันยิ้มกว้างให้แม่ ความรู้สึกขุ่นเคืองใจที่
แม่ใช้ให้ไปทำธุระในวันหยุดหายไปสิ้น ฉันกอดแม่แน่นเหมือนไม่ได้พบกันมาเป็นปี
“แม่จำ...หนูเอาบุญมาฝากจ๊ะ แม่รู้มัยว่าหนูไปแแล้ววัดนครทริภุญชัยมาด้วยละ เดี่ยวหนู
จะเล่าให้ฟัง”

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

กติกา:

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



๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

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

๒.๑ ตรวจสอบทานคำถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ ปรกอบผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทาน 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

“ฉันไม่ยอกให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรม ขอกาเมนนั่นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่ยอกให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่า ผลกรรมขอกาเมนนั่นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าคะ)

หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้คะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

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

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับจีน งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์ กวีกรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสักนิดนะคะว่า บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แด่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่น กันคะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

<http://thaiarc.tu.ac.th/poetry/index.html>

๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า

ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจดูด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยคงดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง 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” ได้เลยนะคะ ที่:

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

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพพระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย satima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงานได้เร็วขึ้นค่ะ

๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

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

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/>