ธรรมะใกล้ตัว
dharma at hand

Free Online Magazine
ฉบับที่ ๐๐๔
๒๒ ก.พ. ๕๐

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

เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว
ได้รู้ได้เห็นการฆ่าสัตว์เป็นประจำ ควรทำอย่างไรให้จิตเป็นกุศล คลายจากความสะดุ้งกลัว
หน้า ๑๑

ของฝากจากหมอ
เบิกบานกาย ไปพร้อมๆ กับเบิกบานใจ ใน **ตื่น.....ด้วยการออกกำลังกาย**
หน้า ๔๔

เรื่องสั้นอิงธรรมะ
เมื่อน้องสาว รับฝากไปทำบุญแทนพี่ เรื่องราวทำบุญฉายเดี่ยวจะเป็นอย่างไร ติดตามได้ใน **สังฆทานใจ**
หน้า ๕๑

ธรรมะจาก**พระผู้รู้** ๘
- ดูจิตอย่างไรเป็นสมถะ อย่างไรเป็นวิปัสสนา
- นั่งสมาธิแล้วปวดเข่ามาก ควรทนจนผ่านไปให้ได้หรือไม่

เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว ๑๑

เขียนให้คน**เป็นเทวดา** ๑๙
- วิธีใช้ความฝันให้เป็นประโยชน์

ไดอารี่**หมอดู** ๓๐

กวีธรรม ๓๔
- เด็กขี้เซาวอนถาม
- น้ำตาจะไม่ไหลนอง

คำคมชวนคิด ๓๖

สัพเพเหระธรรม ๓๗
- แค่นี้ก็รอไม่ได้
- ชีวิตและการทำดี

ธรรมะจาก**คนสู้กิเลส** ๔๑
- จดหมายจากภูผาเหล็ก (ฉบับที่ ๒, ๓)

ของฝาก**จากหมอ** ๔๔
- ตื่น.....ด้วยการออกกำลังกาย

แง่คิด**จากหนัง** ๔๗
- A moment to remember -- "สัญญา" (รัก) ไม่เที่ยง

เรื่องสั้นอิงธรรมะ ๕๑
- สังฆทานใจ (1)

เที่ยว**วัด** ๕๔
- วัดเจดีย์หลวง วรวิหาร จ.เชียงใหม่

ธรรมะ**ปฏิบัติ** ๖๐
- การปฏิบัติธรรมเป็นของง่าย

ธรรมะใกล้ตัว
dhamma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรันย์ ไมตรีเวช

หัวหน้าบรรณาธิการ
จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์
ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรืองมา
เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว: อนัญญา เรืองมา
เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรืองมา
ไดอารี่หมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ
กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
สัพเพเหระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู
ธรรมะจากคนสู้กิเลส: ณิตชมน ธาราภิบาล
ของฝากจากหมอ: พริม ทัพวงศ์
แง่คิดจากหนัง: เกสรา เติมสินวาณิช
นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วอง
เที่ยววัด: เกสรา เติมสินวาณิช
ธรรมะปฏิบัติ: ชนินทร์ อารีหนู
กองบรรณาธิการ: เกสรา เติมสินวาณิช
กนกเรขา กฤษฎารักษ์ • กาญจนา สิทธิแพทย์
กานต์พัทธ์ รัชพันธุ์ • จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ
ชนินทร์ อารีหนู • ณัฐชญา บุญมานันท์
ณัฐธีรา ปนิทานเต • ณัฐพร สกุลอุทัยศักดิ์
ณิตชมน ธาราภิบาล • ทิวัตถ์ อังสนันรัตนา
ปรียาภรณ์ เจริญบุตร • พรดารา ประจง
พราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค
พริม ทัพวงศ์ • พิจิตรา โตวิวิชญ์
มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร
วรางคณา บุตรดี • วิภา คำพุก
วิมล ถาวรวิภาส • วิมุตติยา นิวาดังบงกช
ศดานัน จารุพูนผล • ศิราภรณ์ อภิรัฐ
สมเจตน์ ศฤงคารรัตนะ • สาริณี สาณะเสน
สิทธินันท์ ชนะรัตน์ • สุปราณี วอง
อนัญญ์อร ยิ่งชล • อนัญญา เรืองมา
อลิสา ฉัตรานนท์ • อัจจนา ผลานุวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์
ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา
ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: ผู้ออกแบบ คุณเขมจิรา กฤษฎ์ อักษรวงศ์ • สมเจตน์ ศฤงคารรัตนะ
ฝ่ายสื่อ Word และ PDF: สิทธินันท์ ชนะรัตน์ กานต์ ศรีสุวรรณ • พีรยสถ์ อุบลวัตร บุณยศักดิ์ ธีรวงศ์กิจ
ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตนะ

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

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

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว

อ่านบนเว็บ • ฟังเสียงอ่าน

สวัสดีค่ะ

วันก่อน ระหว่างกำลังนั่งขับรถกลับบ้านสบาย ๆ
เกิดนึกครึ้มอยากหมุนวิทยุฟังคลื่นโน้นคลื่นนี้เล่น
แต่ยังไม่ทันจะเคลื่อนนิ้วหมุนคลื่นไปไหนได้ไกลนักหรอกค่ะ
ดีเจคลื่นประจำก็เล่นเพลงใหม่ล่าสุดของคุณแอม เสาวลักษณ์ มากระทบใจเข้าพอดี...

“ไม่รู้อะไรเข้าสิง ไม่รู้จริง ๆ ตอนนั้น
เมื่อไหร่ที่ทะเลาะก็มักเลือกใช้คำที่รุนแรง
ทั้ง ๆ มีคำมากมาย กลับใช้ถ้อยคำที่มันทิ่มแทง ให้เธอปวดใจ

ไม่รู้เป็นบ้าอะไร ไม่รู้ได้มาจากไหน
ขัดใจกันวันไหน ควบคุมอารมณ์กันไม่ค่อยอยู่ ...”

ฟังไปจนจบ แล้วดีเจก็บอกชื่อเพลง
ที่ตั้งไว้เสียเก๋ไก๋สะดุดหูว่า เพลง **“ไม่รู้อะไรเข้าสิง”**

ฟังชื่อเพลงแล้วเห็นภาพดีนะคะ... :)

เวลาที่ความโกรธเกิดพลุ่งพล่านขึ้นมา ลองนึกดูเถอะค่ะ...
ทั้งอากัปกิริยา สีหน้า ท่าทาง มือไม้ แววตา โดยเฉพาะคำพูดต่าง ๆ ที่พรั่งพรูออกมา
(ไม่รวมอาวุธประจำกายต่าง ๆ อย่างเช่น จานบิน แก้วบิน โทรศัพท์มือถือเหาะได้ ฯลฯ) :)
อาจทำให้เรารู้สึกได้ง่าย ๆ ว่า นางฟ้าคนเมื่อครู่ กลายเป็นนางมารร้ายไปแล้วในบัดดล

ยิ่งถ้าหากตายขึ้นมาในขณะที่จิตกำลังอัดอั้นไปด้วยโทสะเช่นนั้น
เป็นอันหวังได้เลยนะคะว่า คราวนี้ไม่ใช่แค่ ‘เหมือน’ อะไรเข้าสิงเท่านั้นแล้ว
พระพุทธเจ้าท่านตรัสบอกไว้ใน วัตถูปมสูตร เลยค่ะว่า

เมื่อจิตเศร้าหมอง (ด้วยโลภะ โทสะ โมหะ) แล้ว ทุคติย่อมเป็นอันหวังได้
นั่นคือ ตายแล้วมีอันได้ไปโผล่ในภูมิอย่างเช่น นรก ดิรัจฉาน หรือเปรต แน่นอนค่ะ

พูดถึงเรื่องนี้แล้ว อยากหยิบเรื่องราวจาก **อสุรินทกสูตร** มาฝากกันสักนิดค่ะ

ครั้งหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ พระวิหารเวฬุวัน เมืองราชคฤห์ พราหมณ์ท่านหนึ่งชื่อ “สุรินทกะ” ได้ทราบว่า เพื่อนรักไปบวชในสำนักพระพุทธเจ้าแล้ว ก็เกิดรู้สึกแค้นเคืองพระองค์มาก ด้วยความโกรธ พราหมณ์สุรินทกะก็ไปเข้าเฝ้าถึงที่ประทับ เมื่อพบพระพุทธเจ้าแล้ว ก็ระดมกล่าวคำด่าบริภาษด้วยวาจาหยาบคายใส่พระองค์ไม่หยุด

พระพุทธเจ้าท่านก็เพียงแต่ทรงนิ่ง ไม่ได้กล่าวตอบใด ๆ จนพราหมณ์สุรินทกะพอใจแล้ว เห็นทรงนิ่งไป ก็คิดว่าพระพุทธเจ้าทรงยอมแพ้แล้ว จึงได้กล่าวว่า “พระสมณะ! เราชนะท่านแล้ว พระสมณะ! เราชนะท่านแล้ว”

จากนั้น พระพุทธองค์จึงได้ตรัสตอบด้วยพระเมตตาว่า

“คนพาลกล่าวคำหยาบด้วยวาจา ย่อมสำคัญว่าชนะท่าเดียว แต่ความอดกลั้น ไม่ได้ตอบโต้ เป็นความชนะของบัณฑิต ผู้ใดโกรธตอบคนที่โกรธแล้ว ผู้นั้นเป็นคนเลวกว่าผู้โกรธก่อน ผู้ไม่โกรธตอบคนที่โกรธแล้ว ชื่อว่าชนะสงครามที่ชนะได้ยาก ผู้ใดรู้ว่าผู้อื่นโกรธแล้ว เป็นผู้มีสติสงบอยู่ได้ ย่อมเกิดคุณทั้งสองฝ่าย”

พราหมณ์สุรินทกะได้ฟังดังนั้น ก็เกิดแจ่มแจ้งและเลื่อมใสในธรรมของพระพุทธองค์ยิ่งนัก จึงได้ทูลขอบวช ครั้นบวชไม่นาน ปลีกตนไปบำเพ็ญเพียร ที่สุดก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์

(เนื้อหาจาก พระไตรปิฎก ฉบับดับทุกข์ โดยท่าน ธรรมรักษา)

คนเราส่วนใหญ่ก็เป็นกันอย่างนี้นะคะ
คือใครด่าว่าเรามา เราก็มักจะต้องสวนกลับตอบ จึงจะถือว่าสาสมกัน
ยิ่งเราโต้ตอบกลับไปจนอีกฝ่ายเงียบ หมดคำพูดไปเลย ยิ่งถือว่าเป็นชัยชนะเด็ดขาด

หากแต่สำหรับชาวพุทธที่แท้แล้ว เมื่อใครด่าว่าเรา
ถ้าเราเป็นผู้มีสติสงบอยู่ได้ นั่นล่ะค่ะ ถือว่าเป็นชัยชนะที่ยอดเยี่ยมที่สุด
เพราะถือว่าชนะกิเลส คือความโกรธ ในจิตใจลงได้

และการจะชนะกิเลสคือความโกรธได้ ในระดับที่เรียกว่าเด็ดขาดอย่างที่สุด
พระพุทธองค์ก็มีแนวทางที่ทรงชี้แนะไว้ใน “มหาสติปัฏฐานสูตร” ด้วยแล้วนะคะ
วิธีการนั้นก็คือ

เมื่อจิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ
เมื่อจิตปราศจากโทสะก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ

ฟังดู (เหมือน) ง่าย ๆ แค่นี้เอง...
โกรธ ก็รู้ว่าโกรธ >:-(พอไม่โกรธ ก็รู้ว่าไม่โกรธ :-)
เพียงแต่ต้องเป็นนักสังเกตอาการของจิตกันนิดหนึ่งค่ะ พูดรวบรัดแบบสั้น ๆ ก็คือ
พอความโกรธเกิดขึ้น แทนที่จะลืมเนื้อลืมตัว ปล่อยให้ผีเข้าสิง :)
ก็รีบ ๆ มีสติระลึกรู้เข้ามาที่จิตที่ใจของเราเสียให้ไว ๆ

เราอาจสังเกตเห็นเป็นความอัดอั้นเหมือนจุกอก
แสบคันในอกเป็นริ้ว ๆ หรือปั่นป่วนอยู่ภายใน หรืออะไรก็ตาม
แต่อย่าเพิ่งรีบไปข่มระงับมันเข้านะคะ
ยังไม่ต้องใช้ความคิดช่วย ยังไม่ต้องใช้อุบายใด ๆ ทั้งสิ้น
แค่มองดูอาการเหล่านั้นอยู่เฉย ๆ

คุณดังตฤณเคยเปรียบว่า เหมือนกับดูน้ำร้อนเดือดน่ะค่ะ
จะไปเร่งให้มันเย็น ยังไงมันก็ไม่เย็นทันใจ
สู้สังเกตมองมันไปเรื่อย ๆ อย่างนั้นแหละค่ะ
แล้วเราก็จะเห็นสภาพของน้ำที่เย็นลงเอง
แล้วยังจะได้ปัญญาเห็นความจริงตามมาด้วยว่า
ความโกรธนี่มันก็ไม่เที่ยง
คือ มันเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ตั้งอยู่แป๊บเดียว แล้วเดี๋ยวมันก็จะดับลงเองเป็นธรรมดา

แล้วอย่าลืมสังเกตด้วยนะคะว่า
จิตที่มีโทสะ กับจิตที่ปราศจากโทสะนั้น แตกต่างกันอย่างไร
สังเกตไปเรื่อย ๆ ก่อนค่ะ ครั้งแรก ๆ อาจจะยังไม่ได้เห็นผลอะไรมากนัก
(แต่อย่างน้อย ก็น่าจะพอช่วยยับยั้งจานบิน และถ้วยบินได้ไวกว่าเดิมแล้ว) :)
แต่พอครั้งต่อ ๆ ไป รู้ทันมันได้บ่อย ๆ แล้ว ก็จะเริ่มไวขึ้นเองค่ะ
ความโกรธเต็มขั้นยังไม่ทันก่อตัว พอไประลึกรู้ทันมันเข้า มันก็ดับวับหายไปเองแล้ว
เห็นอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ แล้วจิตมันก็จะเริ่มฉลาดขึ้น
คือไม่เอาเอง โดยไม่ต้องไปพยายามกดข่มมันไว้แต่อย่างใดเลยค่ะ

โลกเราทุกวันนี้ก็ร้อนขึ้นทุกวันอยู่แล้วนะคะ...
มาหาทางลดอุณหภูมิในใจกันดีกว่า
อย่างน้อยแม้โลกจะร้อน ใจเราก็จะไม่ต้องร้อนไปตามโลกเลยค่ะ

สำหรับฉบับนี้ **สัพเพเหระ**ธรรม เริ่มด้วยเรื่อง **“แค่นี้ก็รอไม่ได้”** โดย คุณอ้อม
แค่ชื่อเรื่องก็รู้สึกถึงความขุ่นเคืองที่ผุดพรายขึ้นในใจได้แล้วใช่มั้ยคะ
แล้วเธอทำอย่างไร ต้องลองติดตามดูค่ะ ตามมาด้วยเรื่อง **“ชีวิตและการทำดี”**
คุณใบไม้ที่ร่วงหล่น นำมาฝากเป็นกำลังใจให้คนทำดีโดยเฉพาะค่ะ

ส่วน **เรื่องสั้น** ฉบับนี้ เราได้เรื่องราวที่น่ารักแถมด้วยความอิ่มใจในการทำสังฆทาน
พร้อมกับเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยในการซื้อของถวายสังฆทานด้วย
คุณจำปูน เขียนเรื่อง **“สังฆทานใจ”** จากประสบการณ์จริงตรงมาจากเชียงรายเลยค่ะ

ถวายสังฆทานกันแล้ว คุณ mink จะพาเราไปรู้จักกับ
วัดเจดีย์หลวง จ. เชียงใหม่ กันในคอลัมน์ เที่ยว**วัด** กันค่ะ
วัดนี้เป็นวัดเก่าแก่ที่ หลวงปู่มั่น ภูริทัตฺโต ท่านก็เคยมาจำพรรษาอยู่ที่นี่ด้วยนะคะ

“ความรักจะมีประโยชน์อะไร ถ้าความทรงจำฉันหายไป”
ใครเคยดูหนังเกาหลีเรื่อง “A Moment to Remember” อาจจะคุ้นประโยคนี้อยู่บ้าง
คุณชลนิลมาพร้อมกับ แง่คิด **จากหนัง** ที่ชวนให้อินตาม พร้อมกับสัจธรรมคมคายเช่นเคย
พลาดไม่ได้กับเรื่อง **“สัญญา” (รัก) ไม่เที่ยง** ในเล่มค่ะ

มีใครรู้บ้างไหมคะว่า การออกกำลังกาย
ไม่ได้แค่ช่วยลดความเครียด และทำให้เราแข็งแรงสดชื่นขึ้นเท่านั้น
แต่ยังสามารถช่วยให้เรา “ตื่น” และเบิกบานด้วยสติได้ดีอีกด้วย
ลองฟังคุณหมออติมาพูดคุยให้ฟังใน ของฝาก**จากหมอ**
เรื่อง **“ตื่น...ด้วยการออกกำลังกาย”** นะคะ

แล้วอย่าลืมส่งคำแนะนำติชม หรือพูดคุยกันเข้ามาบ้าง
ที่ dungtrin.com/forum นะคะ

พบกันสัปดาห์หน้าค่ะ
สวัสดีค่ะ

กลางชล

สารบัญ

ถาม – ดูจิตอย่างไรเป็นสมถะ อย่างไรเป็นวิปัสสนาครับ?

การดูจิตที่ผมแนะนำนั้น จะทำให้เป็นสมถะก็ได้ เป็นวิปัสสนาก็ได้
คือถ้าเพ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียวก็เป็นสมถะ
ถ้าสามารถจำแนกรูปนามออกได้ก็เป็นวิปัสสนา
คือจำแนกว่า อันนี้รูป อันนี้นาม
และนามนั้น ก็จำแนกต่อไปได้ว่า นี้คือนามเจตสิก นี้คือนามจิต
ในที่สุดก็จะเห็น จิต เจตสิก รูป แยกออกจากกัน
ต่างก็ทำหน้าที่ของตนไปตามหน้าที่
เกิดดับไปตามเหตุปัจจัยของตนๆ
ล้วนแสดงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เหมือนๆ กัน

สิ่งที่สำคัญที่สุดคือต้องรู้สภาวะที่กำลังปรากฏจริงๆ ของรูปและนาม
ไม่ใช่แค่รู้ชื่อ รู้บัญญัติ อันนั้นใช้ไม่ได้เลยครับ
เช่น ความโกรธผุดขึ้นมาก็รู้ทัน
มันเกิดขึ้นได้เพราะอะไร อะไรเป็นเหตุใกล้ให้มันเกิด ก็รู้
มันตั้งอยู่แล้วแสดงอิทธิฤทธิ์อันเป็นหน้าที่ของมันอย่างไร ก็รู้
มันดับไป ก็รู้
ที่ว่ามานี้ จิตเป็นคนดูเฉยๆ นะครับ
จิตเหมือนคนดูละคร ไม่ใช่คนแสดงละครเสียเอง
ต่างจากสมถะ ที่จิตโดดลงไปแสดงเอง
คือเข้าไปเกาะอารมณ์อันเดียวโดยต่อเนื่อง

๕ ก.ค. ๒๕๔๒
สันตินันท์
(พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช ในปัจจุบัน)

ถาม - ผมมีปัญหาเวลานั่งสมาธิ แล้วปวดเข่ามาก เคยปวดจนรู้สึกเหมือนจิตจะถูกบิดขาดเลย เคยอ่านประวัติของพระบางรูป ท่านก็ผ่านจุดนี้ และมักตัดใจอดทนกัน และผมก็เคยเชื่อว่าควรทนไว้ ขอความเห็นด้วยว่าเป็นความเข้าใจที่ถูกต้องหรือไม่ครับ?

เรื่องจะนั่งทนจนทะลุความปวด หรือจะเปลี่ยนอิริยาบถนั้น
ไม่มีข้อยุติตายตัวหรอกครับ มันขึ้นกับจริตนิสัยและกรรมฐานที่ถนัดมากกว่า
บางคนต้องปฏิบัติในแนวทางที่ลำบาก เช่น พิจารณากายและเวทนา
บางคนปฏิบัติในแนวทางที่สบายเพราะพิจารณาจิต
เราจะถนัดอันไหนก็ต้องลองดูว่า ทำแนวไหนแล้ว
กิเลสที่ยังไม่เกิดก็ไม่เกิด กิเลสที่เกิดแล้วดับไป
กุศลที่ยังไม่เกิดก็เกิด กุศลที่เกิดแล้วเจริญขึ้น

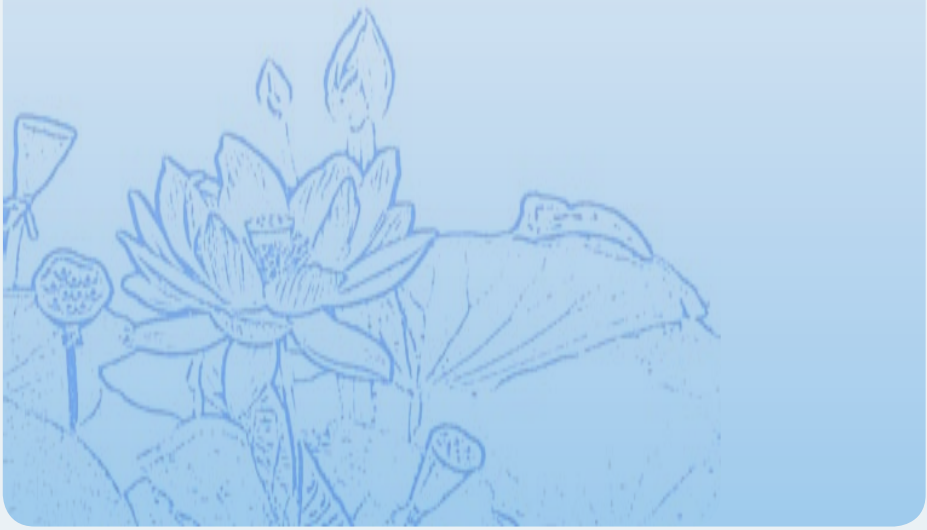
บางท่านนั่งแล้วเจ็บปวดมาก ท่านก็อดทนเอา
รู้ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาของกายและเวทนาทางกายไป
ในขณะนั้นเองก็ควบธัมมานุปัสสนาเข้าไปด้วย
คือเห็นว่าถ้าจิตกระเพื่อมหวั่นไหว ยินดียินร้ายในกายและเวทนา ความทุกข์ก็เกิดขึ้น
เมื่อจิตรู้กายและเวทนาไปจนเต็มที่แล้ว
บางท่านจิตพลิกเข้ามาในภูมิของสมถะ มีปีติสุขขึ้นมา
สามารถข่มทุกขเวทนาทางกายลงได้ก็มี
บางท่านจิตปล่อยวางความถือมั่นในรูป และเวทนาก็มี

ส่วนบางท่านเจริญจิตตานุปัสสนาเรื่อยไป
กายและเวทนาเป็นส่วนประกอบบางครั้งบางคราวเท่านั้น
ถ้าทำกรรมฐานลักษณะนี้ก็ไม่ต้องทนทุกข์อะไรมากนัก
มิหนำซ้ำ จิตยังวางอารมณ์เข้าสงบพักเป็นระยะๆ ไปได้ด้วย

อนึ่ง การปฏิบัติลำบาก และปฏิบัติสบาย ไม่เกี่ยวกับความเร็วในการรู้ธรรม
บางคนทั้งลำบากทั้งรู้ช้า บางคนสบายแล้วรู้เร็ว ก็มีครับ

๗ ก.ค. ๒๕๔๒
สันตินันท์
(พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช ในปัจจุบัน)

สารบัญ



ถาม – อยู่บ้านติดกับโรงฆ่าหมู ได้ยินเขาทุบหัวหมูเป็นประจำ และเมื่อเดินไปตลาดบางครั้งก็เจอเขาทุบหัวปลาแล้วตกใจค่ะ ดิฉันควรคิดหรือพูดคำใดดีเพื่อให้จิตเป็นกุศล ในสถานการณ์ที่ชวนให้จิตตกแบบนั้น?

เดี๋ยวนี้หลายแห่งจะใช้วิธีช็อตไฟฟ้านะครับ ไม่ใช่ปรานีหมู แต่กลัวเนื้อหมูไม่อร่อย เพราะตอนโดนทุบเจ็บๆแล้วเกิดความทรมาน จะมีการหลั่งสารบางอย่างที่ไม่ดีออกมา

สำหรับคุณซึ่งถูกชะตากำหนดให้ต้องไปรับฟังเสียงอัปมงคล ถ้าจะคิดให้จิตเป็นกุศล ก็ขอให้อ้างเอาความจริงในใจคุณนั่นแหละเป็นตัวตั้ง เช่น ‘เราไม่อยากฆ่า เราจะไม่เป็นผู้ฆ่า เพื่อไม่ต้องเป็นผู้ถูกฆ่าในภายหลัง’ หรือ ‘เราอยู่นอกวงจรของการฆ่าฟัน และจะไม่เข้าไปอยู่ในวงจรฆ่าฟัน’ หรือ ‘เราเป็นสุขจากการไม่ต้องมีมือเปื้อนเลือด และอยากให้พวกเขาเป็นสุขอย่างเราบ้าง’ หรือ ‘ขอให้พวกเธอรู้จักความสุขจากการไม่ฆ่าเถิด’

ถ้าจะพูดออกปากแบบกึ่งรำพึง กึ่งอุทาน ก็อาจว่า ‘การไม่ต้องฆ่าเป็นสุขยิ่ง’ ซึ่งถ้าพูดแล้วนึกถึงภาวะการไม่เป็นผู้ฆ่าของคุณเอง กับทั้งพบว่าหายสะดุ้งกลัว มีความสุข มีความปลอดภัย ไม่ปรารถนาความเบียดเบียน อันนั้นก็เท่ากับได้แผ่เมตตาแบบอ่อนๆด้วยวิธีพูดออกปากแล้วครับ

ถาม – ติดต่อกับชายคนหนึ่งที่ยังไม่เคยเจอตัวจริงของเรา แต่รู้จักและติดต่อกันทางจดหมาย เห็นเพียงรูปถ่าย ตายไปเขาจะมาหาเราถูกหรือเปล่าคะ? เพราะหลังจากเขาตายไปเดือนเศษก็เห็นเหมือนมีคนมายืนหน้าบ้าน และหมาก็เห่าหลายครั้งก่อนจะหอนยาว

โลกของวิญญาณเป็นอะไรที่คุณคิดไม่ถึงหรอกครับ เพราะไม่ได้ถูกกักขังด้วยหูตาและเนื้อตัวอย่างเราๆ ข้อจำกัดในโลกวิญญาณนั้นขึ้นอยู่วิบากกรรมที่ทำมา อาจกว้างขวางเป็นอิสระยิ่ง หรืออาจถูกจองจำในที่คับแคบ ขึ้นอยู่กับระดับบุญ

ถ้ากรรมของเขาคือการผูกใจโยงใยอยู่กับคุณ ปรารถนาจะพบคุณ โดยที่จิตคุณก็ทำตัวเป็นขั้วต่อ เขาก็มาได้จริง เพราะกระแสจิตเป็นธรรมชาติที่เชื่อมติดกันได้โดยไม่จำเป็นต้องอิงหน้าตา แค่ต่างฝ่ายต่างคิดถึงกันก็ใช้ได้แล้ว

แต่ขอให้คิดให้ดีว่าผูกติดน่ะได้ แต่จะได้อะไรจากการผูกติด? ถ้าเขามีตัวตนมาหาคุณจริง เขาจะได้อะไรจากตรงนั้นมากไปกว่าการผูกติดที่เปล่าประโยชน์? ส่วนคุณจะได้อะไรจากตรงนั้นมากไปกว่าการไม่แน่ใจว่าผูกติดกับใครกันแน่?

ทั้งความฝัน ทั้งอุปาทานแบบคิดไปเอง และทั้งเรื่องจริงทางวิญญาณ ล้วนแล้วแต่เป็นไปเพื่อความเปล่าประโยชน์สำหรับความเป็นอยู่ของคนธรรมดา และอาจเป็นโทษแม้กับพวก ‘เล่นเป็น’ อย่างนักไสยศาสตร์ทั้งหลาย

เรื่องหลังความตายนั้น ขอให้คิดว่ายังไม่ใช่เรื่องของเรา เรื่องของเราคือยังอยู่ และใช้ชีวิตเยี่ยงคนที่ไม่ต้องไปเกี่ยวข้องกับคนตาย

การเป็นคนธรรมดา มีชีวิตที่ไม่ต้องไปรับรู้เรื่องหลังความตาย นับว่าเป็นสุข และไม่ต้องรับผิดชอบกับเรื่องลึกลับดีแล้ว ถ้าสัมผัสหรือสังหรณ์วูบวาบอะไรขึ้นมา ทางที่ดีที่สุดให้คิดว่าไม่ใช่ ไม่เกี่ยว ไม่จริง หรือต่อให้จริงก็ไม่สน สนแต่ว่าเรายังมีโอกาสทำบุญ อยู่ในภาวะเลือกได้ และเราก็จะเลือกนึกถึงผู้จากไปแล้วในทางดี อยากให้เขามีสุข อยากให้เขารับรู้กระแสการทำบุญที่สม่ำเสมอของเรา เท่านี้ก็นับว่าเพียงพอแล้วครับ

ถาม – ผู้บริหารโรงเรียนที่ยักยอกงบประมาณ จะได้รับผลกรรมเร็วช้าแค่ไหน และอย่างไรครับ? หน้าตาก็ดี ท่าทางก็ภูมิฐาน แต่หมอนี่ไม่ได้โกงงบประมาณโรงเรียนอย่างเดียว ยังโกงเงินผ้าป่า โกงเงินฌาปนกิจศพอีกต่างหาก ผมก็ยังเห็นเขาอยู่ดีและเดินหน้าโกงต่อไป ทั้งที่น่าจะได้รับผลกรรมไปแล้ว

นี่เป็นข้อสงสัยที่ชวนให้คนไม่อยากเชื่อเรื่องผลกรรมกันมากที่สุด คือ 'เลวขนาดนี้ ไม่เห็นมันรับผลกรรมเสียที'

ลองคิดเพื่อความสบายใจก็แล้วกัน นึกให้ออกว่าที่เขาหน้าตาดี ท่าทางภูมิฐาน แถมเป็นใหญ่ในระดับบริหารได้ อย่างน้อยชาติก่อนคงต้องมีดี มีพฤติกรรมที่น่าภาคภูมิ แล้วก็เป็นใหญ่ในการบุญบางอย่าง อาจจะเคยเป็นแม่งานช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสอย่างต่อเนื่อง ซึ่งถ้าครั้งนั้นคุณเคยเกิดร่วมกับเขาและเห็นความมีน้ำใจของเขา คุณคงนึกแน่ๆว่าต่อไปเขาต้องได้ดี มีสุข มีความภูมิฐาน มีความเป็นใหญ่ แม้พลาดพลั้งทำชั่วไปบ้างก็คงไม่ให้ผลเร็วนัก

และถ้าในชาตินั้นเขาก้มหน้าก้มตาทำดี แต่ไม่เห็นผลดีสักที คุณคงนึกเอาใจช่วย อยากเร่งรัดให้เขาได้ดีเร็วๆ เมื่อผลยังไม่งอกเงย คุณก็คงนึกแค้นใจแทน และพานจะไม่อยากเชื่อว่าวิบากกรรมมีจริงเอา

มาในชาตินี้ เขาเล่นบทตัวโกง ไม่ใช่พระเอก และเรื่องของการโกง ไม่ว่าจะเป็นงบอาหารกลางวัน งบวัสดุการเรียน งบนักเรียนยากจน งบค่าพาหนะ ฯลฯ ทุกอย่างต้องเอามาคิดหมดไม่ตกหล่น ถึงเวลากรรมเผล็ดผล เขาก็ต้องถูกเบียดเบียนเรื่องอาหารการกิน เรื่องการเรียน เรื่องการเดินทาง ฯลฯ

อย่างไรก็ตาม ผลจากการเคยเล่นบทพระเอก ทำให้เขายังต้องเสวยสุขอีกระยะหนึ่ง กับการเป็นคนหน้าตาดี ภูมิฐาน และเป็นใหญ่ในระดับบริหาร ความรู้สึกคับแค้นใจของคุณไม่อาจไปบังคับบัญชากรรมให้ทำหน้าที่เร็วๆได้

สิ่งที่คุณทำได้และควรทำ คือเป็นกลาง วางอุเบกขา ด้วยความเชื่อใจธรรมชาติ ว่าตัดสินทุกคนอย่างยุติธรรมเสมอ ทำดีต้องได้ดี ทำชั่วต้องได้ชั่ว และต้องเสวยวิบากทั้งดีและชั่วตามระยะเวลาที่สมเหตุสมผล ตามแรงส่งของกรรมที่ทำไว้เสมอครับ

ถาม – อยากขอวิธีคิดเพื่อให้ลืมความเจ็บช้ำน้ำใจจากแม่สามี ซึ่งเห็นแก่ตัว ไม่เคยถนอมน้ำใจเราเลยมาตลอด ๓๐ ปี แต่เราก็ยังต้องไปเยี่ยมเยียนอยู่เสมอ

ทุกครั้งที่คุณไปพบแม่สามี จิตเล็งอยู่แต่ว่าไปรับเรื่องร้าย แล้วเรื่องร้ายก็มากักเก็บอยู่ในคุณ ทางที่ดีลองมองใหม่ แต่ละครั้งที่ไปพบ ให้ตั้งจิตคิดว่าคุณมาทำแบบฝึกหัด ขอให้เลือกเอาระหว่าง

๑) เอาชนะความโกรธด้วยความเงียบแบบไม่คิดอะไร เก็บกักทุกสิ่งไว้ในใจ คุณจะรู้สึกถึงแรงอัดภายใน เหมือนถูกอุดปากอุดจมูก วิธีนี้อาจส่งผลร้ายภายหลัง คือกลายเป็นคนเก็บกด พร้อมจะระเบิดเมื่อเครียดถึงจุดหนึ่ง แต่ข้อดีคือ คุณไม่ต้องมีปากเสียงกับแม่สามีในนาทีที่ต้องอยู่ด้วยกัน

๒) เอาชนะความโกรธด้วยความเงียบที่เจืออยู่ด้วยความคิดให้อภัย ลักษณะของจิตจะเปิดกว้างและเป็นสุข ปลอดโปร่งเหมือนปลดปล่อยกลุ่มน้ำสีขาวสวนออกไปยับยั้งกลุ่มน้ำสีดำมิให้ทะลักท่วมเข้าสู่จิตใจคุณ วิธีนี้จะส่งผลดีทั้งขณะอยู่กับแม่สามี และหลังจากที่ผ่านแม่สามีไปแล้ว

ทั้งสองข้อ ไม่ว่าข้อใดข้อหนึ่ง ล้วนแล้วแต่ ‘ดีกว่า’ การมีปากมีเสียง อันจะส่งผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อสัมพันธภาพระหว่างกัน อีกทั้งเป็นการฝึกยับยั้งชั่งใจ ฝึกห้ามใจไม่ให้ปากได้แผลงฤทธิ์ ส่วนคุณจะเลือกข้อ ‘ดีที่สุด’ ได้หรือไม่ ก็ขึ้นอยู่กับการตกลงใจของคุณเอง

แน่นอนว่าการให้อภัยไม่ใช่เรื่องง่าย แต่คุณจะพบว่าเมื่อฝึกหลายๆครั้งกระทั่งอภัยได้เป็นปกติโดยปราศจากความฝืน สติปัญญาและตบะบารมีของคุณจะแก่กล้าขึ้น ถึงตรงนั้นคุณน่าจะพบวิธีเฉพาะหน้า ที่จะเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดี หรืออย่างน้อยผ่อนหนักให้เป็นเบาได้ครับ ธรรมชาติของจิตเป็นเช่นนั้น เมื่อสั่งสมบารมีคือเมตตาและขันติถึงระดับหนึ่ง ปัญญาอันน่าทึ่งจะเดินตามมาเอง

ถาม – หมอเคยวินิจฉัยดิฉันว่าเป็นโรคจิตเภท หลงผิด หวาดกลัวอย่างไม่สมเหตุสมผลขั้นรุนแรง ไม่สามารถตัดความคิดหรือควบคุมจิตใจตนเองได้ แต่ยังไม่ถึงกับอาละวาด ยังไปทำงานได้ตามปกติ แต่ทรมานใจมาก รู้อยู่กับตนเองว่านี่แหละนรกทางใจ ความนึกคิดก็พิลึกพิลั่นต่อยอดไปได้เรื่อยๆ จนถึงขนาดอยากฆ่าตัวตายให้รู้แล้วรู้รอด ทานยาพักหนึ่ง พอดีขึ้นก็หยุด เสร็จแล้วก็กลับมาเป็นอีก กลัวมากกับการมีจิตเศร้าหมองขณะตาย ทุกวันนี้พยายามถือศีล ๕ และเจริญสติภาวนา ระลึกถึงคุณพระอยู่เสมอ แต่ก็ไม่ช่วยอะไรเลย อยากทราบว่าทั้งหมดนี้เป็นผลจากกรรมใด และจะมีวิธีไหนช่วยให้ดีขึ้นได้บ้างคะ?

มารวบรัดกันโดยเล็งจุดสำคัญที่สุด คุณบอกว่า ‘กลัวมากกับการมีจิตเศร้าหมองขณะตาย’ ซึ่งนับเป็นความกลัวที่ดี ที่จะยับยั้งไม่ให้ปล่อยใจเลยเถิดเตลิดเปิดเปิงแบบกู่ไม่กลับ แล้วก็เป็นความกลัวที่ยืนพื้นอยู่บนความจริงทางธรรมชาติเสียด้วย พระพุทธเจ้าตรัสไว้จริงๆครับว่าเมื่อจิตเศร้าหมองก่อนตาย ทุคติย่อมเป็นที่หวังได้ และแม้พระพุทธเจ้ามิได้ทรงตรัสไว้ ผู้มีความเศร้าหมองอย่างหนักทุกคนก็ย่อมสังหรณ์ได้ด้วยตนเองอยู่แล้ว ดุจเดียวกับคนใกล้หลับอย่างทรมาน ย่อมเดาถูกว่าอีกเดี๋ยวคงไม่แคล้วต้องฝันร้ายยืดเยื้อ

ความกลัวการเศร้าหมองก่อนตาย จะทำให้คุณมีสติยับยั้งชั่งใจขึ้นมาระดับหนึ่ง ซึ่งก็ควรต่อยอดด้วยการบอกตัวเอง ว่าฉันกำลังต่อสู้กับบางสิ่งบางอย่างที่น่ากลัว และติดตามราวีฉันอยู่ข้างในตลอดเวลานะ

ศัตรูของคุณมาในรูปของความคิด ดังนั้นคุณก็ต้องต่อสู้หรือตอบโต้มันด้วยความคิดเช่นเดียวกัน **กำหนดใจไว้เลยว่าเมื่อใดเกิดความคิดหรือจินตนาการที่เป็นลบ คุณจะต่อกรกับมันทันทีด้วยความคิดและจินตนาการที่เป็นบวก**

เอาแบบเป็นตรงข้ามเห็นๆเลยนะครับ เช่น ถ้าเกิดแรงบีบคั้นในหัวให้ด่าคนหรือหาเรื่องอาละวาด คุณต้องให้สติทำหน้าที่ยับยั้งความตั้งใจที่เป็นลบนั้น แต่ไม่ใช่เก็บกดเฉยๆ คุณต้องพูดจาดี มีความสุภาพอ่อนโยน เลือกคำที่ประนีประนอม หรือกุลีกุจอหาทางช่วยเหลือใครสักคนหนึ่งทันที

ถ้าทำได้อย่างนี้เรื่อยๆ ก็เชื่อเถิดว่าความดีจะทำให้ทุกอย่างดีขึ้น หรือแม้ดูเหมือนไม่มีอะไรดีขึ้น อย่างน้อยคุณก็มั่นใจได้ว่าตัวเองพยายามดีที่สุดแล้ว เป็นกรรมขาวเท่าที่จะขาวได้แล้ว ความขาวของกรรมย่อมตกแต่งจิตให้เบิกบานยามตาย กรรมขาวย่อมไม่ปล่อยให้คุณตกต่ำลงไปสู่ความดำมืดอย่างแน่นอน

เมื่อหายกลัว และแน่ใจว่าทำดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ พรุ่งนี้โลกสว่างอยู่แล้วครับ อย่าห่วง

ถาม – รู้สึกว่าสวรรค์เป็นอะไรที่ดีแบบเกินๆ ทุกอย่างสวยหมด อลังการหมด สงสัยว่าจริงๆแล้วไม่มีนางฟ้าขี้เหร่หรือเทวดาหน้าหักบ้างหรือครับ?

ก่อนอื่นคุณต้องเข้าใจว่าสวรรค์เป็นสิ่งที่ ‘เหนือโลก’ และไม่ใช่เกิดขึ้นเองลอยๆ โดยปราศจากเหตุปัจจัย สวรรค์ถูกสร้างขึ้นด้วยบุญ รองรับกุศลจิตที่ประกอบด้วยมหาโสมนัส คุณลองนึกถึงตัวเองตอนกำลังคิดช่วยคน หรือกำลังใส่บาตรด้วยความปลื้มปีติ สำรวจใจตัวเองว่าขณะนั้นสงบไหม สบายไหม ถ้าเอากระจกให้ส่องหน้า คุณคิดว่าตัวเองจะดูดีขึ้นไหม?

นั่นแหละครับ การสร้างสรรค์ของจิตที่สว่าง ย่อมให้แต่อะไรที่สว่าง กระจ่างชัด ไม่มีเหลี่ยมมุมบิดเบี้ยว สภาพทั้งหลายบนสวรรค์ก็เช่นนั้นเอง

ที่คุณรู้สึกว่าสวรรค์เป็นอะไรที่เกินจริง **นั่นเพราะคุณเอาสวรรค์มาเปรียบเทียบกับโลกมนุษย์ที่คุณนึกว่าเป็นความจริงเดียวในจักรวาล** ขอให้ลองนึกในอีกมุมหนึ่ง หากมดปลวกคุยกันได้และมีตัวใดตัวหนึ่งอ้างว่าฝันเห็นโลกมนุษย์ เห็นคนมีเสื้อผ้าใส่ เห็นบ้านเรือนพิสดาร เห็นคอมพิวเตอร์กับอินเตอร์เน็ต ฯลฯ มดด้วยกันคงหาว่าเพี้ยน พูดอะไร ‘เกินจริง’ ไม่มีทางเป็นไปได้

หากก่อนตายจิตไม่เป็นกุศลพอ ธรรมชาติของกรรมประมวลแล้วว่าไปไม่ถึงสวรรค์ ก็จะไม่ทันได้เห็นสวรรค์หรอกครับ ต้องเกิดในภูมิที่ต่ำกว่าชั้นฟ้าโน้น คุณไม่มีทางปั้นดินให้เป็นดาว ฉันใดก็ฉันนั้น คุณไม่มีทางสร้างเทวดาด้วยบาปหรือแม้

กระทั่งบุญที่น้อยไป ขอให้เพียรทำทานอย่างต่อเนื่องด้วยน้ำจิตอนุเคราะห์ และขอให้รักษาศีลจนสะอาดพิสุทธิ์เป็นนิตย์เถิด สำรวจเข้ามาที่ใจตนเองแล้วคุณจะไม่กังขาเลย เหตุอย่างไรผลก็อย่างนั้น วิบากอันไร้ที่ติต้องรออยู่ในอนาคตแน่นอน

ถาม – หงุดหงิดมากเวลาเห็นแฟนชอบมองผู้หญิง รู้สึกว่าเจ้าชู้กันทั้งนั้น อย่างนี้เกี่ยวหรือไม่เกี่ยวกับกรรมของเราคะ? มีแฟนกี่คนๆเหมือนกันอย่างนี้หมดเลย

นิยามของชายเจ้าชู้นั้น ควรจะประมาณจีบไม่เลือก มีแฟนแล้วก็จีบหญิงอื่นอีก หรือหนักกว่านั้นคือ หลอกมีสัมพันธ์ลึกซึ้งกับใครต่อใครทั่วมั่วแหลก ไม่ใช่แค่ชอบเหล่สาวก็เรียกว่าเจ้าชู้แล้ว เพราะการชอบมองผู้หญิงนี่เป็นนิสัยของผู้ชายนะครับ เป็นเรื่องปกติ

พูดกันตรงไปตรงมา ผู้ชายที่ไม่ชอบมองผู้หญิงนี่ แทนที่จะน่าดีใจ คุณอาจต้องห่วงเบื้องหลังของการไม่ชอบมองของเขาเสียมากกว่า

เปล่านะครับ ผมไม่ได้สนับสนุน หรือชี้ช่องให้คุณผู้ชายทั้งหลายเห็นการเหล่สาวเป็นเรื่องน่าสนับสนุน แต่เรากำลังพูดถึงความจริงที่ปรากฏอยู่ทั่วไป และเท่าที่ทราบมา สาวหลายคนก็ถือเป็นเรื่องน่าภูมิใจ หากรูปร่างหน้าตาของตนไปดึงสายตาหนุ่มๆให้มาจับอยู่กับตนแทนแฟนที่ควงแขนมาด้วยกันได้ บางคนก็ออกทำนองหมั่นไส้อยากแกล้งผู้ชายเลยด้วยซ้ำ โทษฐานอยากมองเธอนัก ยิ้มหวานให้ชะเลย เอาให้โดนแฟนหยิกเนื้อขาดทันทีที่ลับหลังเธอนั่นแหละ ทำนองนั้น

แล้วเท่าที่เห็นนะครับ ผู้หญิงประเภทนี้เองที่เมื่อมีแฟนแล้วจะหึงหวงเป็นพิเศษ ตั้งท่าแยกเขี้ยวกางเล็บขู่มากกว่าหญิงทั่วไป และจะเหมือนโดนสุมไฟในทรวงหากเห็นหญิงงามใดมาเข้าทางตา มีสิทธิ์ล่อตาล่อใจแฟนตนเข้า

หากคุณบอกว่าไม่เคยคิดแย่งสายตาใครมาจับจ้องคุณแทนแฟนเขา ก็น่าจะอยู่ที่ธาตุความเป็นหญิงในตัวคุณเอง ผู้หญิงแทบทุกคนชอบเอาชนะและกลัวแพ้ การที่แฟนมองหญิงอื่นก็เหมือนตัวเองไม่น่าสนใจพอ

หากสะสมความหงุดหงิดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆทุกครั้งที่จับได้ว่าเขาของคุณเหลใคร ก็เท่ากับเพิ่มเชื้อเพลิงขึ้นในใจไปเรื่อยๆ จัดเป็นมโนกรรม คือตั้งความคิดห้ามแฟนทรยศคุณแม้ด้วยสายตา เมื่อห้ามไม่ได้ก็อาจเป็นเรื่อง ซึ่งเรื่องก็เกิดขึ้นจริงๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า คือใจคุณเสียหายได้ทุกทีที่เดินควงแฟนไปไหนต่อไหน แค่คุณเห็นสาวสวยเช้งวับเดินสวนมาหรือกระทั่งอยู่ห่างๆ ใจก็ร้อนรุ่ม นึกอยากด่าแฟน หรือคาดหมายไว้ล่วงหน้าว่าเดี๋ยวแฟนตูต้องดูมันแน่

และแล้วความทุกข์ก็จะติดตามคุณไปทุกหนทุกแห่ง เพราะคุณพบหญิงงามล่อตาชายได้ทุกที่ที่คุณไปถึง ต่อให้เป็นหมู่บ้านกลางหุบเขาลำเนาป่าก็เถอะ

ถ้าแฟนคุณไม่ถึงขนาดส่อแววหื่นน้ำลายหกจริงๆ มีแต่แค่ปรายตาดูเฉยๆ พฤติกรรมอื่นไม่ได้ส่อแววว่าจะออกลายยิ่งกว่านั้น ก็ตั้งมโนกรรมเสียใหม่เถิดครับ อภัยได้ก็อภัย หรือไม่ก็พูดคุยกับเขาตรงไปตรงมา ด้วยท่าทีที่สงบและอ่อนโยน ว่าขอได้ไหม ไปไหนกับคุณช่วยเก็บอาการหน่อย จะมองสาวไม่ว่า แต่อย่าถึงขนาดหลุกหลิกเป็นลิง เพราะมันทำให้คุณรู้สึกไม่ดีกับเขา

ธรรมดาโลกนั้น ชายชอบมองหญิงสวย หญิงก็ชอบมองชายหล่อ ธรรมชาติยังไม่ว่าอะไร ยังไม่มีบทลงโทษให้กับการชอบมองเพศตรงข้ามรูปร่างหน้าตาดี **ขอเพียงอย่าให้นั่นเป็นปากทางไปสู่การผิดศีลข้อกาเม ว่าด้วยการละเมิดสิทธิ์ครอบครองของผู้อื่นเป็นพอเพราะทำถึงขั้นนั้นธรรมชาติจะไม่ยอมปล่อยเอาไว้แล้ว เตรียมบทลงโทษไว้ให้แน่นอนแล้ว**

สารบัญ ⮌

วิธีใช้ความฝันให้เป็นประโยชน์

โดย **ดังตฤณ**

หลังจากทำความรู้จักตัวเองแบบอ้อมๆในบทก่อน บทนี้เราจะทำความรู้จักกับตัวเองตรงๆ และเป็นอะไรที่ตรงจนคุณนึกไม่ถึง กล่าวคือคุณจะส่องดูตัวเองขณะที่กำลังซื่อที่สุด มีกำลังปกป้องตนเองน้อยที่สุด เปิดเผยความรู้สึกชัดเด่นที่สุด

ใช่แล้วครับ เราจะก้าวข้ามพรมแดนของการตื่นเข้าไปสู่เขตความฝัน ซึ่งผู้คนค่อนโลกเห็นเป็นเพียงสายลมและแสงแดดไร้แก่นสาร หลังจากทำแบบฝึกหัดในบทนี้สักสองสามครั้ง คุณจะพบว่าสามารถเข้าใจและอธิบายความรู้สึกของตนเองได้ชัดเจนขึ้น **ถ้าสามารถอธิบายความรู้สึกของตนเองได้ชัดเจนขึ้น คุณก็สามารถอธิบายความรู้สึกของคนทั้งโลกได้ชัดเจนขึ้นเช่นกัน**

ขณะตื่นกับขณะฝันมีข้อแตกต่างหลักๆและปลีกย่อยมากมาย แต่เฉพาะที่เราจะเอาประโยชน์กันตรงนี้ ก็ขอเปรียบเทียบเพียงข้อหลักๆ ได้แก่

๑) ขณะตื่น จิตของคุณผูกอยู่กับประสาทหยาบ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ฉะนั้นเพียงมีอะไรผ่านมาล่อตาล่อหูหน่อยเดียว ใจคุณก็หันไปสนใจทันทีแล้ว

ส่วนขณะฝันนั้น หากหลับลึกจิตจะตัดความเชื่อมโยงกับประสาทหยาบไปหมด ต้องเกิดเสียงโครมครามจริงๆถึงจะได้ยินและตื่นขึ้น แต่โดยทั่วไปคนจะหลับไม่สนิทนัก ดังนั้นจิตจึงผูกกับประสาทหยาบแบบครึ่งๆกลางๆ แค่ได้ยินเสียงอะไรนิดหน่อย หรือเพียงพลิกตัวแก้เมื่อย ก็อาจรู้สึกตื่นขึ้นแล้ว

๒) ขณะตื่น จิตของคุณเลือกได้ว่าจะผูกอยู่กับอวัยวะชิ้นไหน ไม่ว่าจะเป็นตา หู จมูก ลิ้น หรือกาย คุณจะรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง รู้สึกว่าเป็นตัวคุณจริงๆก็เมื่อมีกำลังสติมากพอจะเลือกหรือตัดสินใจสนใจอะไรได้ แม้เหม่อลอยบ้างก็ตั้งสติใหม่ไม่ยาก

ส่วนขณะฝันนั้น คุณจะไม่ค่อยเป็นตัวของตัวเอง มีอำนาจในการตัดสินใจเลือกน้อย นิมิตภาพและเสียงตลอดจนสัมผัสต่างๆในฝันจะดึงดูดให้ใจคุณเกาะติดกับนิมิตนั้นๆ โดยไม่มีการเว้นพัก หากจิตของคุณซัดส่ายไปทางอื่น ก็หมายถึงนิมิตฝันจะเปลี่ยนแปรไปทันที น้อยมากที่สามารถตั้งสติตัดสินใจกลับมาจดจ่อกับฉากเดิมๆได้อย่างเป็นตัวของตัวเอง

๓) ขณะตื่น คุณอาจไม่ทราบความรู้สึกของตนเองในแต่ละขณะชัดนัก เพราะเหตุที่จิตของคุณเลือกได้อย่างเสรีเกินไป ว่าจะผูกอยู่กับประสาทส่วนใด หรือจะปล่อยเหมือนว่าวขาดลอยตามลมไปชั่วคราวก็ได้ เช่นยังไม่ทันเสพความรู้สึกที่ได้รับจากการฟังเสียงเพลงสักเท่าไร ใจก็ฟุ้งซ่านเรื่องแฟนเสียแล้ว เว้นแต่เพลงที่คุณชอบ หรือวรรคที่คุณโปรดในเพลงหนึ่งๆ ถึงจะดึงดูดใจให้ติดหนับชั่วขณะ **ขอให้ตรงนี้เป็นข้อสังเกตสำคัญ ชีวิตประจำวันของพวกเราผ่านไปโดยไม่ค่อยมีเรื่องน่าสนใจพอจะดึงดูดจิตให้จดจ่อ จิตจึงให้อิสระกับตนเองโดยฟุ้งซ่านถึงสิ่งที่รู้สึกว่าน่าสนใจ หรือไม่ก็เหม่อหายไป กลายเป็นสภาพหดหู่ ไม่รู้ไม่ชี้กับสิ่งใดเลย**

ส่วนขณะฝันนั้น คุณบอกตัวเองได้ถนัดว่ากำลังเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเฉยๆ เพราะเกิดอะไรขึ้นก็ต้องเสพอารมณ์นั้นๆเต็มที่ จิตเลือกไม่ค่อยได้ว่าจะเปลี่ยนไปเสพอารมณ์ใดอื่น **หลายขณะในฝันคือการเลือกเรื่องที่คุณสนใจมาปรุงแต่งเป็นจริงเป็นจัง บางสิ่งคุณเคยเห็นแล้วและถูกนำมาฉายซ้ำ แต่บางสิ่งคุณยังไม่เคยเห็น หรืออาจไม่มีสิทธิ์เกิดขึ้นเลยในความเป็นจริง ดังนั้นในฝันจึงเต็มไปด้วยเรื่องน่าสนใจ**

เมื่อฝันเต็มไปด้วยเรื่องน่าสนใจ ถ้าตื่นขึ้นแล้วลืมหมดก็แปลว่าคุณโยนทิ้งโยนขว้างวัตถุดิบที่สามารถนำมาใช้เขียนไปทุกคืน และในทางตรงข้าม ขอเพียงจดจำความฝันได้ไม่ลืม คุณก็อาจนำมาผสมกับความคิดยามตื่น เพื่อสร้างงานเขียนที่น่าสนใจได้ไม่รู้จบ

คำถามคือทำอย่างไรจะจดจำฝันได้? คำตอบคือให้ความสำคัญกับการระลึกถึงฝัน เพราะตัวการที่แท้จริงที่ทำให้ลืมฝัน ก็คือความไม่ใส่ใจนั่นเอง

ปกติพวกเราไม่ค่อยให้ค่ากับความฝันสักเท่าไร ยิ่งอายุมากขึ้นความสามารถระลึกก็ยิ่งน้อยลง ชั่วเสี้ยววินาทีที่ต่อกันระหว่างจุดจบความฝันกับจุดเริ่มตื่นนอน คนส่วนใหญ่ก็ลืมไปเสียแล้วว่าฝันอะไร คุณสั่งสมความเคยชินที่จะไม่แคร์ ปล่อยผ่านเลยไป **น้อยคนสังเกตเห็นโทษในระยะยาวของการลืมความฝัน นั่นคือประสิทธิภาพในการระลึกทบทวนความจำจะยิ่งย่อหย่อนลงเรื่อยๆ**

พูดให้ง่ายครับ ที่คนส่วนใหญ่ยิ่งอายุมากขึ้นก็ยิ่งขี้หลงขี้ลืม สาเหตุส่วนหนึ่งก็เพราะไม่ฝึกปะติดปะต่อชีวิตช่วงหลับกับช่วงตื่นให้ดี สติจึงเสียความคมไปทีละน้อยทุกเช้า ในทางกลับกันหากอยากจดจำเรื่องราวได้มากๆ ก็ต้องฝึกสมองกันทุกครั้งที่ตื่นนอน ซึ่งผมขอให้แนวทางง่ายๆที่ใครก็ทำได้ตามลำดับจากง่ายไปหายาก จะอาศัยเครื่องมือเป็นกระดาษปากกา โปรแกรมบันทึกเสียงในโทรศัพท์มือถือ หรืออื่นๆก็ตามแต่จะสะดวกและถนัด คุณอาจฝึกทีละข้อหรือหลายข้อพร้อมกัน ขึ้นอยู่กับความสามารถในการระลึกของแต่ละคนในแต่ละวันนะครับ

๑) ตัดสินด้วยคำสั้นๆ ว่าฝันที่เพิ่งผ่านมาเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ **คุณไม่จำเป็นต้องจำได้ว่ารายละเอียดความฝันเป็นอย่างไร ขอให้บอกถูกก็แล้วกันว่ารู้สึกดีหรือรู้สึกแย่** จากนั้นขอให้บรรยายรายละเอียดของความรู้สึก ว่าสุขนั้นสุขอย่างไร ทุกข์นั้นทุกข์อย่างไร เช่นสุขแบบสดชื่น เหมือนเพิ่งได้รับรางวัลที่น่าดีใจ หรืออย่างเช่นทุกข์แบบหมองๆ ไม่ถึงกับอัดอั้นตันใจแย่ แต่ก็ทำให้อยากแช่อยู่กับที่นิ่งๆ ซึ่งขณะสาธยายความรู้สึกอยู่นั่นเอง ความจำเกี่ยวกับฝันก็อาจทยอยผุดขึ้นมาให้ระลึกได้ทีละฉากสองฉาก คุณอาจได้ทราบกลไกการทำงานของจิตจากข้อนี้ว่า **ความทรงจำเกิดจากความรู้สึก เมื่อจำความรู้สึกได้ ก็จะค่อยๆคืบคลานเข้าไปสู่รายละเอียดของความทรงจำได้เอง**

๒) ตั้งชื่อให้ความฝันด้วยคำสั้นๆ เช่น ถ้าฝันว่าหาทางกลับไม่เจอ หรือเดินทางอ้อมไปอ้อมมาวกวน หรือเห็นตัวเองอยู่ในรถมองไปข้างหน้าโดยไม่ทราบจุดหมาย ก็อาจได้ข้อสรุปมาตั้งชื่อให้ความฝันว่า ‘หลงทาง’ หรือถ้าฝันว่าหันไปทางไหนเจอแต่คนหัวเราะ ยิ้มง่าย และพูดคุยอย่างเป็นกันเองไม่รู้หน่าย ก็อาจได้ข้อสรุปมาตั้งชื่อให้ความฝันว่า ‘งานรื่นเริง’ **คุณจะพบว่าเพียงตั้งชื่อให้ความฝันได้ถูก ก็จะเกิดการเห็นภาพรวมของความฝันในทันที** แล้วรายละเอียดความฝันก็อาจไหลมาเทมาตาม

กัน และยิ่งถ้าคุณขยันพอ บันทึกไว้เป็นไดอารี่หน้าละฝัน ก็อาจส่องให้คุณเห็นอย่างแจ่มแจ้งทีเดียว ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นกับชีวิตตนเองในแต่ละช่วง

๓) พูดเลียนแบบคำพูดของตัวเองในฝัน ผมหมายถึงพูดออกปากเลยนะครับ เริ่มจากฝันที่คุณระลึกได้ว่าตัวเองพูดอะไรไว้สั้นๆ เอาคำไหนตอนใดก็ได้ **คุณจะพบว่าตัวตนในฝันกับตัวตนยามตื่นแตกต่างกันมากน้อยเพียงใด ก็จากการที่คุณเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับตนเองยามฝัน** ยิ่งรู้สึกเป็นคนละคนมากขึ้นเท่าไร ก็แปลว่าในคุณมีความขัดแย้งมากขึ้นเท่านั้น เช่นเหตุการณ์ในฝันเป็นเรื่องน่าโมโหและคุณด่าสาดทันที ตื่นขึ้นมาลองด่าแบบนั้นแล้วถามตัวเองว่าเกินเหตุไปหรือเปล่า? ถ้าเป็นเรื่องจริงคุณจะยับยั้งชั่งใจหรือตัดสินใจด่าด้วยคำเดิม? จากนั้นค่อยเขียนสรุปเป็นบันทึก ว่าในฝันคุณเป็นตัวไหน ตื่นแล้วคุณยังเป็นตัวเดิมหรือต่างไปเป็นคนละคน ทำเช่นนี้ไม่แต่จะรู้จักตัวเองดีขึ้น **แต่คุณจะทราบด้วยว่าตัวตนที่ยังดิบอยู่ กับตัวตนที่สุกแล้วของคุณขัดแย้งหรือใกล้เคียงกันแค่ไหน**

เมื่อฝึกทั้งสามข้อได้สักอาทิตย์หนึ่ง คุณน่าจะเริ่มจาระไนรายละเอียดได้มากขึ้นเรื่อยๆ **และยิ่งจาระไนรายละเอียดได้มากขึ้นเท่าใด ก็จะยิ่งเห็นพัฒนาการในการเขียนเกี่ยวกับนามธรรมได้มากขึ้นเท่านั้น**

ดังที่กล่าวแล้วว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะฝันมักแจ่มชัดกว่าขณะตื่น เพราะจิตถูกนิมิตดูดติดไม่ไปไหน เป็นอารมณ์เดียว ไม่เปลี่ยนโฟกัสบ่อย จึงง่ายที่สุดแล้วที่จะรู้จักความรู้สึกเดี่ยวๆของในแต่ละขณะ หากคุณบรรยายเป็นคำพูดไม่ได้ ก็คงยากที่จะบรรยายความรู้สึกขณะตื่นระหว่างวันให้ดี

ยกตัวอย่างเช่นเมื่อเห็นภูเขาสักลูกในฝัน คุณจะไม่หยุดแค่รู้ว่าภูเขารูปทรงสัณฐานอย่างไร แต่จะอ่านออกด้วย ว่าภูเขาลูกนั้นทำให้คุณรู้สึกอย่างไร เป็นเป้าหมายน่าท้าทาย หรือเป็นสัญลักษณ์บอกความเปล่าเปลี่ยวเดียวดาย ทุกนิมิตจะให้ความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งเสมอ **ความฝันเต็มไปด้วยรูปสัญลักษณ์อธิบายยาก ถ้าอธิบายได้ก็แปลว่าอีกหน่อยจะต้องเขียนเก่งอย่างไม่ต้องสงสัย เพราะโลกความจริงอธิบายง่ายกว่าโลกความฝันมาก**

นอกจากนั้น คุณน่าจะมีความทรงจำที่คมชัดขึ้น ระลึกถึงสิ่งที่ผ่านมาได้ง่ายขึ้น ตลอดจนมีพลังในการสังเกตและจดจำรายละเอียดต่างๆในชีวิตประจำวันสูงขึ้น คุณสมบัติเกี่ยวกับการระลึกถึงอารมณ์ที่เป็นอดีตไปแล้วเหล่านี้ จะมีบทบาทสำคัญกับพัฒนาการทางการเขียนของคุณมากมายมหาศาล

ยกตัวอย่างเช่นเมื่อจะเขียนเกี่ยวกับเหตุผลทางอารมณ์ ความฝันสอนให้พวกเรารู้จักการยอมรับความรู้สึกแบบที่อๆ ตรงไปตรงมา รักบอกว่ารัก เกลียดบอกว่าเกลียด อยากบอกว่าอยาก เบื่อบอกว่าเบื่อ รากของความรู้สึกเป็นอย่างไรก็เห็นชัดไปตามนั้น ไม่ต้องสร้างเหตุผลซับซ้อนมาบดบังความรู้สึกที่แท้จริงเหมือนอย่างที่จำเป็นต้องหลอกคนอื่นและหลอกตัวเองยามตื่น

และเมื่อคุณบอกถูกว่ารากความรู้สึกแท้ๆเป็นเช่นไร คุณก็จะค่อยๆเรียนรู้ที่จะอธิบายที่มาที่ไปของความรู้สึกนั้นๆตามจริง **คนเราถ้าตั้งต้นขึ้นมาจับความรู้สึกแท้จริงของตนเองถูก เมื่อกล่าวถึงเหตุผลแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความรู้สึกนั้นๆ จะมากหรือน้อย จะซับซ้อนหรือเรียบง่าย ก็ย่อมถูกต้องตรงจริงหมดตามไปด้วย**

ลองคิดดู ถ้าคุณรู้สึกแข็งๆ ทั้งรู้ว่าส่วนลึกชอบคนๆหนึ่งอยู่ แต่ทิฐิมานะกดทับไว้ไม่ยอมให้ใจรับ คุณก็จะบอกว่าเกลียดคนๆนั้น เสร็จแล้วเหตุผลแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความเกลียด ก็จะแฉลบไถลห่างไกลจากความจริง หรือกระทั่งไม่มีมูลความจริงเลยแม้แต่น้อย

หลังจากใช้ประโยชน์จากความฝัน หันมาเข้าใจความจริงเกี่ยวกับตนเองนานขึ้น คุณอาจกลายเป็นนักสังเกต เช่นพบความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตยามตื่นกับชีวิตยามหลับ เห็นว่าฉากฝันที่ถูกนำมาให้คุณเสพนั้น ถ้ามองให้ง่ายสุดก็คือเงาสะท้อนของชีวิตคุณในช่วงหนึ่งๆ **จิตทำตัวเป็นกระจกให้ตัวเองเห็นว่าชีวิตโดยรวม กำลังอยู่ในเขตกุศลอันสว่างไสว หรือกำลังอยู่ในเขตอกุศลอันมืดมน**

สำหรับคนส่วนใหญ่นั้น ฝันมักครึ่งๆกลางๆ คือไม่สว่างใสไปทั้งหมด ทว่าก็ไม่มืดทึบเสียทีเดียว นั่นก็สะท้อนง่ายๆว่าคนส่วนใหญ่ใช้ชีวิตครึ่งมืดครึ่งสว่างอยู่

ถ้าเวลาระหว่างวันของคุณหมดไปกับความฟุ้งซ่านเสียมาก ฝันอาจสะท้อนเป็นนิมิตวุ่นวายวกวน น่ารำคาญใจ ไม่มีอะไรชัดเจน ผ่านมาผ่านไปปุบปับหาต้นหาปลายไม่เจอ เหตุการณ์ทั้งหลายฟ้องเลยว่าสภาพจิตที่เต็มไปด้วยความฟุ้งซ่านนั้น ช่างไม่น่าพิสมัยสักนิด

ถ้าเวลาระหว่างวันของคุณหมดไปกับการเพ่งโทษผู้อื่น หรือคิดประทุษร้ายผู้อื่นทางกายและวาจา ฝันอาจสะท้อนนิมิตความรุนแรงนานัปประการ คุณอาจเห็นตัวเองเป็นผู้ยิ่งใหญ่ที่รังแกคนอื่น หรืออาจเห็นตัวเองเป็นผู้น้อยที่ถูกคนอื่นรังแก ความพอใจที่เกิดขึ้นย่อมสลับไปสลับมา เปลี่ยนขั้วไปเรื่อย

แต่ถ้าเวลาระหว่างวันของคุณถูกใช้ไปในการทำงานที่เป็นระเบียบ มีเป้าหมายชัดเจน และสามารถลุล่วงได้ด้วยสติเยี่ยงคนรู้คิด ฝันอาจสะท้อนเป็นนิมิตเรื่องสนุกสนาน เห็นสีสันและได้ยินสำเสียงชัดเจน แม้นิมิตเหตุการณ์ธรรมดาก็ชวนบันเทิงเริงใจ มีเหตุผลต้นปลาย เหล่านั้นบอกอยู่ในตัวเองว่าสภาพจิตที่เต็มไปด้วยสติรู้คิดนั้น น่าพิสมัยเพียงใด

และถ้าเวลาระหว่างวันของคุณถูกใช้ไปทำประโยชน์ให้สังคม มีพอแล้ว ไม่ขาดแล้ว ก็เอาแต่ครุ่นคิดว่าจะเผื่อแผ่กับคนอื่นอย่างไรดี ฝันอาจสะท้อนนิมิตสว่างสวยประการต่างๆ คุณอาจเห็นตัวเองยิ้มชื่น เห็นฉากงดงามกว้างขวาง เห็นผู้คนรูปร่างหน้าตาดีที่แย้มยิ้มไปด้วยกัน มีแต่ความรู้สึกปรีดาที่ไม่กลับไม่เปลี่ยน

ถึงตรงนี้คุณจะเข้าใจ ‘เหตุผลทางจิต’ มากขึ้นกว่าเดิม เข้าใจเรื่องบาปบุญ เข้าใจเรื่องกุศลกับอกุศล ตั้งต้นกันที่จิตคิด แต่ขณะเดียวกันก็อาศัยองค์ประกอบแวดล้อมสารพันมาทำให้คิดแรงหรือคิดเบา

ผมขอยกตัวอย่างที่ตนเองได้ใช้ประโยชน์จากความฝันมาแล้ว คืนหนึ่งผมฝันเห็นผู้หญิงหน้าตาดี แต่อยู่ดีไม่ว่าดี ไม่มีเหตุอันควรให้ต้องพูดจาหยาบคายเหลวไหล ก็พล่ามด่าทอลมแล้งไปเรื่อย ในฝันผมเห็นถนัดว่าเมื่อพูดหยาบแต่ละคำ จิตของเธอก็คล้ายถูกห่อหุ้มด้วยหมอกดำที่ก่อตัวหนาทึบขึ้นทุกที รู้สึกเสียดายแทนที่เธอไม่รู้ตัวเลยว่ากำลังสร้างโดมมืดขึ้นครอบชีวิตตนเอง ทั้งที่เงียบเฉยอยู่ก็ปลอดโปร่งดีอยู่แล้ว

พอผมตื่นขึ้นมาและคิดทบทวนนิดหนึ่ง ก็เห็นว่านิมิตฝันตรงกันกับโลกความจริงประการหนึ่ง คือจิตอยู่ดีๆ คนเราก็มักทำให้เสียหายด้วยวิธีคิด วิธีพูด และวิธีกระทำต่างๆนานา จึงเกิดไอเดียเขียนกลอนเปล่าสำหรับคอลัมน์ ‘คิดจากความว่าง’ ในเนชั่นสุดสัปดาห์ ตั้งชื่อกลอนเปล่าที่ได้มาจากฝันนี้ว่า ‘อยู่ที่จิต’ และเรียบเรียงเขียนเสร็จภายในชั่วโมงเดียว

ผมขอยกมาให้ดูทั้งหมด เพื่อที่คุณจะได้เห็นว่าผมหยิบจับความฝันมาใช้ประโยชน์อย่างไร ตรงไหน

จิตอยู่ของเขาดีดี
คนเราก็ไปคิดแย่แย่
พลอยทำให้จิตย่ำแย่ไปด้วย
เมื่อจิตไม่อยู่อย่างดี
เอาแต่อยู่อย่างแย่
ก็เป็นแต่ก่อความคิดแย่แย่ออกมา

จิตอยู่ของเขาดีดี
คนเราก็หมั่นพูดหยาบคาย
พลอยทำให้จิตหยาบกระด้างไปด้วย
เมื่อจิตไม่อยู่อย่างดี
เอาแต่อยู่อย่างหยาบ
ก็เป็นแต่ก่อความคิดหยาบหยาบออกมา

จิตอยู่ของเขาดีดี
คนเราก็ชอบทำเรื่องร้ายร้าย
พลอยทำให้จิตร้อนร้ายไปด้วย
เมื่อจิตไม่อยู่อย่างดี
เอาแต่อยู่อย่างร้าย
ก็เป็นแต่ก่อเรื่องร้ายร้ายออกมา

จิตไม่ใช่คน
คนเราไม่ใช่จิต
คนเราเป็นเพียงภพหนึ่ง
จิตเพียงเข้ามาเสวยภพชั่วคราว
ชั่ววินาทีหนึ่ง
ชั่วเดือนหนึ่ง
ชั่วปีหนึ่ง
ชั่วชีวิตหนึ่ง
หาได้มีภพของความเป็นคนเราตลอดไป
กายคนเราเกิดขึ้นเมื่อไร
ภพของความเป็นคนเราก็เกิดขึ้นเมื่อนั้น
กายคนเราแตกดับเมื่อไร
ภพของความเป็นคนเราก็แตกดับเมื่อนั้น

จิตเป็นองค์แรกแห่งภพ
เมื่อคิดอย่างมนุษย์
ก็สมควรเสวยภพมนุษย์
เมื่อคิดเยี่ยงสัตว์
ก็สมควรเสวยภพสัตว์
ง่ายง่ายแค่นี้

เมื่อเสวยภพมนุษย์
แต่กลับลำกระทำตนเยี่ยงสัตว์
จิตก็อยากไปเป็นสหายกับสัตว์
ไม่มีอะไรซับซ้อน

เมื่อเสวยภพสัตว์
แต่กลับลำกระทำตนดั่งมนุษย์
จิตก็อยากไปเป็นสหายกับมนุษย์
นับว่าธรรมดา

จิตไม่ได้มีหน้าตา
แต่หน้าตาเกิดขึ้นจากจิต
จิตเป็นอย่างไร
หน้าตาก็เป็นอย่างนั้น

ต่อเมื่อจิตหัดรู้เข้าข้างใน
เห็นความไม่มีหน้าตาของตน
เห็นแต่ความเป็นกุศลสว่างโล่ง
แล้วเห็นอกุศลมืดทึบปรากฏแทน
เกิดขึ้นโดยความเป็นอย่างหนึ่ง
แล้วดับลงสู่ความเป็นอีกอย่างหนึ่ง
ตามแต่จะคิดพูดทำไปอย่างไร
เมื่อนั้นย่อมคิดได้
หายอยากที่จะพูดหยาบ
ทำบาปแล้วไม่นึกชอบ
เห็นรอบแล้วรู้สึกใหม่
ไม่มีสิ่งใดคงทน
ไม่มีตัวตนให้ยึดถือ
ทั่วทั้งโลกคือมายา
หาเหตุให้จิตคิด
ประดิษฐ์คำให้ปากพูด
มีเรื่องให้ลงมือ
ยื้อจิตให้ติดวน
จึงควรดิ้นรนหาทางออก
สำรอกกิเลสทิ้ง

เมื่อเห็นจิตจนวางเฉย
รู้แล้วว่าจิตไม่เคยเป็นใคร
และไม่มีสิ่งใดน่าพิสมัย

จิตก็รู้อยู่กับจิต
จิตก็รู้ว่าตัวเองรู้
รู้ว่าไม่มีผู้ใดอยู่ในจิต

จิตอยู่ดีดี
ไม่มีอะไรเสียหาย
ไม่มีผู้ใดเกิดขึ้น
ไม่มีผู้ใดดับลง
คงไว้แต่ความเห็น
ว่าไม่เป็นไรเลย
ไม่ต้องเป็นอะไรเลย...

เมื่อเอาตัวเข้าไปรู้ เข้าไปดูความฝัน อันเป็นส่วนหนึ่งของตัวคุณเองที่ถูกละเลย คุณจะเกิดความเข้าใจเพิ่มขึ้นวันต่อวัน เช่นขณะกำลังเขียน จิตคุณจะเหมือนตกอยู่ในห้วงฝัน ไม่รับกันกับความจริงภายนอก ถ้าจินตภาพของคุณล้มลุกคลุกคลาน ข้อเขียนของคุณก็จะคล้ายฝันที่วกวน แต่ถ้าเห็นทุกสิ่งที่จะเขียนชัดเจนในหัว ข้อเขียนของคุณจะเหมือนถ้อยคำจากปากของคนที่กำลังตื่นเต็ม มีสติพรักพร้อม เข้าใจเหตุผลต้นปลาย ที่มาที่ไปอย่างแจ่มชัด

ในแง่ของธรรมะ พระพุทธเจ้าตรัสว่ากามเหมือนความฝัน เมื่อคุณรู้จักความฝันอย่างลึกซึ้ง เห็นสาระของความฝันมีแค่ฉากหลอกให้ดิ้นรนทะยานอยากไปไขว่คว้า เป็นไปเพื่อความติดหลงอยู่กับความไม่รู้ตัวว่ากำลังฝัน นึกว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นจริงเป็นจังไปหมด คุณก็จะเขียนธรรมะอย่างมีจุดหมายปลายทาง ว่าเพื่อทำให้ตนเองและคนอ่านตื่นขึ้นเสียที

ข้อเขียนของคุณอาจเริ่มต้นจากความรู้จักตัวเอง เข้าใจตัวเอง ว่ากำลังตกอยู่ในห้วงฝัน แม้กำลังอ่านบรรทัดนี้อยู่เดี๋ยวนี้ หากรู้ได้ชัดว่าตัวคุณเป็นเพียงห้วงหนึ่งของการมีจิต มีกาย มีสิ่งแวดล้อม ปรุงแต่งให้เกิดความรู้สึกขึ้นเป็นขณะๆ ไม่ต่อเนื่อง มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ก็อาจเกิดสติคล้ายคนใกล้ตื่นขึ้นรำไร

การตื่นขึ้นรู้ว่าตัวตนไม่มี มีแต่ความเปลี่ยนแปลงเป็นนิรันดร์ของกายและจิต คือเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ยิ่งเขียนคุณจะยิ่งตระหนักว่าถึงไม่ได้หลับก็ฝันได้ หลงได้ และด้วยการเขียนนั่นเอง อาจชักนำไปสู่การตื่นได้ หายหลงได้

สารบัญ

ไดอารี่หมอดู หน้าที่ ๘

โดย **หมอพีร์**

จุดเริ่มต้นของการเป็นหมอดูครั้งแรก อยู่ที่หน้ารามคำแหง ตอนนั้นอยู่มหาวิทยาลัยใกล้จะจบพอดี ลูกค้าส่วนใหญ่จะเป็นนักศึกษาทั้งนั้น เวลาช่างผ่านไปไวเหมือนโกหกจริง ๆ หลังจากนั้นก็ย้ายที่จากหน้ารามไปที่อื่น ก็ไม่ค่อยเจอลูกค้าที่เป็นนักศึกษาเท่าไหร่ มักจะมีแต่วัยทำงาน

ช่วงเดือนนี้ทั้งเดือนมีแต่เด็กมหาวิทยาลัยจองคิวดูดวงกันเยอะ ทำให้นึกถึงบรรยากาศของการเป็นหมอดูหน้ามหาวิทยาลัย ดูดวงเด็ก ๆ รู้สึกสนุกดีไม่มีเรื่องยุ่งเหยิงสับสนวุ่นวายเหมือนผู้ใหญ่ หลายครั้งที่มักได้ยินลูกค้าบ่นเหมือนกันว่า อยากกลับไปเป็นเด็กมหาวิทยาลัย ชีวิตสนุกมาก มีแต่เรียนกับเที่ยว ไม่ต้องมานั่งคิดมากเหมือนทุกวันนี้ พร้อมกับถอนหายใจ เฮ้อ....กัน เพราะมันเป็นได้แค่ความฝัน พอมาเจอเด็ก ในมุมมองของคนเป็นเด็กก็อยากจะโตเป็นผู้ใหญ่ มีหน้าที่การงานทำ เพราะไม่อยากที่จะแบมือขอเงินพ่อแม่ หรือบางคนก็อยากมีอิสระในการไปไหน โดยที่ไม่ต้องขออนุญาต ความคิดของมนุษย์มีความแตกต่างกันจริง ๆ

ความคิดเป็นตัวการที่สำคัญมาก คิดให้เป็นสุขก็ได้ คิดให้เป็นทุกข์ก็ได้ นอกจากนั้นความคิดมันเกิดตลอดเวลาห้ามไม่ให้คิดก็ทำไม่ได้ พระพุทธเจ้าท่านเคยเปรียบเปรยไว้ว่า **“จิตของมนุษย์ไวยิ่งกว่าลิง” สามารถไปได้ทุกที่บนโลก จะย้อนอดีตหรือไปอนาคตก็ได้**

วันนี้ก็มีนักศึกษาสองคนนัดดูดวงไว้ คนหนึ่งหน้าตาสดใสร่าเริง อีกคนหนึ่งหน้าอมทุกข์นิดหนึ่ง พอคำนวณดวงเสร็จพบว่าเป็นช่วงที่ดวงตกพอดี ก็บอกไปว่าดวงกำลังตกนะ น้องก็บอก ค่ะ พร้อมกับเล่าให้ฟังว่า กำลังทุกข์ใจมากเพราะว่าทะเลาะกับเพื่อนสนิท เรื่องที่เพื่อนสนิทไปใส่ความกับเพื่อนคนอื่นว่าหนูไม่ช่วยงานกลุ่ม หนูรู้จากเพื่อนมาหนูก็ทนไม่ได้ ก็เดินไปด่าเขา ว่าทำไมต้องพูดกับเพื่อน ๆ คน

อื่นให้เข้าใจผิดว่าไม่ช่วยงาน นี่เป็นสาเหตุที่ทำให้ให้ต้องเลิกคบกัน พอตอนนี้เห็นหน้าเพื่อนสนิทคนนี้ รู้สึกจิตใจมันแย่ ๆ ร้อนใจ หงุดหงิดใจ กลับไปบ้านนึกถึงขึ้นมาก็ทุกข์ใจมาก ทั้ง ๆ ที่เขาก็ไม่ได้ทำอะไรให้อีกนะ ใจหนึ่งก็อยากกลับไปเป็นเพื่อนกันต่อ แต่ถ้าให้เดินไปขอโทษก็ทำไม่ได้ พอเล่าจบ น้องเขาก็ถามว่า ทำไมมันถึงเป็นแบบนี้ล่ะคะ

โดยส่วนตัวของหนูเอง ด้านอื่นไม่เป็นไรเช่น ความรักก็ได้แฟนที่ดี การเงินไม่ลำบาก การงานไม่ตกงาน พ่อแม่ที่บ้านญาติพี่น้องครอบครัวก็ดี จะทำกรรมแรงมาก็แค่อารมณ์โดยตรงเลย เพราะหนูเองมองจากหน้า จะเป็นคนที่ใจเย็น แต่ภายในใจจะขัดกับหน้าคือใจร้อน มักจะเจ็บแล้วจำ ให้อภัยยาก มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง มีความรักศักดิ์ศรี ไม่ก้มหัวให้ใครง่าย ๆ พยายามทำอะไรให้คนอื่นยอมรับว่า สิ่งที่หนูคิดออกมา มันต้องออกมาดี ออกมาเปอร์เฟคท์ที่สุด และจะไม่ชอบให้ใครมาว่า มาตำหนิติติเตียนในสิ่งที่ตัวเองผิดเท่าไหร่ บางครั้งผิดอยู่ชัด ๆ ยังไม่อยากรับเลย นอกจากคนจะจับได้ ขณะที่โมโหมักจะใช้คำพูดที่แรง ๆ กดคนให้รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ

พูดเสร็จก็รู้สึกไม่ดีเลย ก็บอกไปว่า ต้องขอโทษด้วยนะคะที่พี่ต้องใช้คำพูดที่แรง และตรง ๆ ออกไป ไม่ได้มีเจตนาซ้ำเติมหรือว่าหนูไม่ดี แต่ต้องการช่วยให้หนูแก้ไขตัวเองให้ดีขึ้น เพราะถ้าไม่บอกหนูไป จะทำให้หนูไม่เห็นจุดบกพร่องของตัวเองว่า ดวงหนูมีจุดด้อยก็แค่ตรงนี้แหละ คือตัวเองฆ่าตัวเองตายเอง

ส่วนเรื่องที่ทะเลาะกับเพื่อนสนิทแรง ๆ หนูเองก็รู้สึกเสียใจกับสิ่งที่ตัวเองทำลงไปเหมือนกัน ที่ไม่น่าใจร้อนไป ก็ถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีแล้ว ทำผิดแล้วสำนึกผิด แต่ไม่กล้าไปขอโทษเขาเพราะรักศักดิ์ศรีกลัวเสียฟอร์ม ความจริงในอดีตเราเคยเป็นทั้งเพื่อนรักเพื่อนแค้นกันมา ทำให้เวลาดี ๆ จะรักกันมาก เหมือนจะไม่สามารถทะเลาะกันได้ เวลารักก็จะรักกันแรง เวลาโกรธก็จะโกรธกันแรง เป็นธรรมดา ถ้าลดศักดิ์ศรีหรือทิฏฐิลงนิดหนึ่ง นึกถึงความดีที่เขามีอยู่ พยายามค่อย ๆ ให้อภัยในสิ่งที่เขาทำเรา เวลานึกถึงเรื่องที่เขาทำให้เจ็บใจขึ้นมาก็ให้อภัยต่อเรื่อย ๆ จนใจให้อภัยเขาได้ ก็ค่อยเดินไปขอโทษเขา ส่วนตัวน้องเองก็ไม่เคยยอมใครง่าย ๆ ก็ทำกับเพื่อนคนอื่นที่ไม่สนิทไม่แคร์มาเหมือนกันนะ **กรรมไม่ได้จัดฉากคนเดิมที่เราทำให้เขาเดือดร้อน**

ไว้มาเล่นงานนะ แต่บางทีก็จะจัดคนใกล้ตัวเราที่เราแคร์ที่สุดมาเล่นงานเรา ทำให้เราเกิดความเสียใจ ให้เราต้องใช้กรรมเป็นธรรมดา ความจริงเพื่อนสนิทเราก็ไม่ได้ผิดอะไรมาก เขารวบรวมงานตอนสุดท้ายเหนื่อยไปหน่อย เลยพูดออกมาด้วยความน้อยใจแค่นั้นเอง

ความคิดอีกอันหนึ่งที่ทำให้หนูเป็นทุกข์ก็คือ ความคาดหวังในการทำความดีกับเพื่อน ว่าเมื่อเราดีกับเขา ให้เขาทุกอย่างอย่างเต็มที่ไปแล้ว คาดหวังว่าเพื่อนจะต้องเห็นความดีและทำดีกับเรา ชอบเรา รักเรา มากกว่าคนอื่น จะไม่ว่าให้เราเสียใจ ความคิดอย่างนี้มันเป็นการทำความดีหวังผล สิ่งที่จะกลับมามันก็คือความทุกข์ใจ เพราะคนเรามันย่อมมีดีบ้างเสียบ้างเป็นธรรมดา

การให้ที่ดีที่สุดคือไม่หวังผลตอบแทน ผลของมันก็คือความสุข ถ้าเพื่อนดีกับเรา ก็ถือว่าดีใจในสิ่งที่เขาทำ แต่ถ้าวันหนึ่งที่เขาไม่ดีกับเรา เราก็เฉย ยอมรับได้ง่าย ให้อภัยได้ง่าย ในสิ่งที่เขาอาจจะทำผิดพลาดไป

ดังนั้น ต่อไปนี้ลองเริ่มฝึกให้โดยที่ไม่คาดหวังอะไรดู จะทำให้เกิดความสบายใจขึ้นได้ ลองเริ่มสังเกตใจตอนทำทานกับขอทานก่อน การให้ทานกับขอทานเรามักจะไม่มีความคาดหวังอยู่แล้ว และลองสังเกตใจขณะที่ทำดูว่ามีความเบาสบายอย่างไร และลองมาเทียบใจที่เราให้อะไรกับเพื่อนสิ จะเห็นความแตกต่างได้ว่า จะมีความหนืด ๆ ของจิตใจเพราะมีความหวังผลอยู่ ไม่เบาไม่สบายเหมือนกับการให้ที่ไม่หวังผล พอเราแยกได้ว่ามีความหวังผล เราก็จะเท่าทันใจในการให้เขา พอเราทันแล้วเขาไม่ดีกับเรา เราก็จะไม่ทุกข์ เพราะเราทันใจที่คาดหวังไว้แล้ว

น้องนักศึกษาพยักหน้าพร้อมพูดออกมาว่าเข้าใจแล้วค่ะ ว่าใจที่ให้มีความหวังผลตอบแทน ให้เพื่อนเป็นเพื่อนที่ดี และก็ยอมรับว่าให้อภัยยากมากจริง ๆ แต่จะพยายามลองทำดู

จิตใจนิสัยที่ไม่ดีบางจุดถ้าเรารู้ทันว่ามีความคิดไม่ดีซ่อนอยู่ ก็จะทำให้เราทันตัวเอง เข้าใจตัวเอง แก้ไขตัวเองได้ถูกต้อง ไม่ปล่อยให้มันลามเป็นเชื้อโรคร้ายที่รักษาไม่หายได้

น้องก็เล่าให้ฟังอีกว่า ที่บอกว่าหนูเคยกดให้คนอื่นน้อยเนื้อต่ำใจมา ตอนนี้กำลังโดนเหมือนกันค่ะ คือหลังจากที่เลิกคบเพื่อนคนนั้น ก็มีเพื่อนสนิทคนใหม่ เขาดีมาก ๆ เลยในทุกเรื่อง แต่พอเมื่อไหร่ที่ต้องทำงานกลุ่มกัน เขามักจะไม่ให้หนูเสนอความคิดอะไรเลย เขาจะคิดเองตัดสินใจเอง และใช้คำพูดหักหน้าหนูต่อหน้าเพื่อนในกลุ่มทุกครั้ง ทำให้ไม่อยากทำงานกลุ่มกับเขาเลย หนูรู้สึกแย่ในจุดนี้มาก ๆ แต่ก็ไม่ได้บอกให้เขารู้เลยนะคะว่ารู้สึกไม่ดี จะพยายามให้อภัยเขาค่ะ

น้องก็บอกว่าหายสงสัยไปเยอะเลย ยังไงจะลองเริ่มฝึกให้อภัยก่อน และจะพยายามทำอะไรเพื่อคนอื่นแบบไม่หวังผลตอบแทนดู

ความทุกข์ของคนเราไม่เท่ากันจริง ๆ หลายครั้งก็มองว่าเป็นเรื่องเล็ก ๆ เอง ทำไมคิดไม่ได้ ทำไมเรายังคิดได้เลย ถ้าไม่เจอคนเยอะ ๆ ไม่ได้เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม ก็คงไม่เข้าใจแน่ ว่าแต่ละคนมีกรรมที่แตกต่างกัน เรื่องเล็กของเราอาจจะเป็นเรื่องใหญ่ของคนอื่น เรื่องเล็กของคนอื่นอาจจะเป็นเรื่องใหญ่สำหรับเราก็ได้

เวลาที่กรรมให้ผลอยู่ มันแทบจะทุกข์แสนสาหัส เหมือนว่าจะไม่มีทางออกให้เดินแล้ว แต่เวลาทุกข์มันหมดไป มันก็เหมือนกับเส้นผมบังภูเขาจริง ๆ

สารบัญ ⮐

เด็กขี้เซาวอนถาม

โดย **กลางวัน**

๏ แสงอรุณเริ่มสาดส่องสู่โลกหล้า
ณ เวลาที่ผู้คนนิทราสบาย

ฉันสงสัยเหตุใดแม่ขยัน
ใส่บาตรพระทุกอรุณไม่คลาดคลา

ฉันสงสัยจึงไต่ถามด้วยอยากรู้
ในเวลาที่ทุกคนคงอยากนอน

ทั้งคาวหวานแม่จัดสำรับส่ง
มีอันใดตอบแทนได้กลับมา

ภิกษุสงฆ์ท่านสละละทุกสิ่ง
รู้ทุกข์เพื่อละเหตุตัดภพกาล

แม่มิหมายพรใดในโลกหล้า
เพื่อภิกษุได้ยืนหยัดอยู่ดำรง

เพียงเท่านี้ที่แม่ตั้งความหวัง
ขอพระสงฆ์มีพลังดับอวิชชา

ฉันตาแป๋วซึมซาบทุกคำแม่
ตัดอาลัยเตียงนิ่มอุ่นแจ้งจำนง

ดาวบนฟ้าเพิ่งลาลับลอยเลือนหาย
แม่เยื้องกรายเข้าครัวหุงข้าวปลา

ลุกตื่นพลันไม่อิดออดทุกเช้าหนา
หรือเพราะว่าแม่อยากได้รับพร

แม่จ๋าหนูไม่เข้าใจช่วยสั่งสอน
แม่ตื่นก่อนตระเตรียมการเพื่อสังฆา

นอบกายลงใส่บาตรงามหนักหนา
หรือเพราะว่าเพื่อสวรรค์ทิพย์วิมาน

เพื่อความจริงอันประเสริฐสี่สถาน
ทั้งสืบสานดำรงธรรมพุทธองค์

เพียงรักษาพระศาสน์ไว้ดังประสงค์
พระธรรมคงมั่นอยู่ในโลกา

ในทุกครั้งที่ใส่บาตรทุกเช้าหนา
ขอลูกยาและแม่เห็นถูกตรง

เข้าใจแท้เพราะเหตุใดมิใหลหลง
ขอแม่จงปลุกหนูตื่นมาช่วยกัน

น้ำตาจะไม่ไหลนอง

โดย **ตรงประเด็น**

๏ เพราะมี“ข้า” จึงมีที่ทุกข์ขัง
มี“ของข้า” น้ำตา จึงไหลนอง

เมื่อหมด“ข้า” จึงหมด ซึ่งทุกข์ขัง
สิ้น“ของข้า”ดับเย็นเห็นนิพพาน

น้ำตาจะไม่ไหลนองเพื่อนผองเอ๋ย
สุญญตาเห็นจริงทุกสิ่งอัน

ด้วยคาดหวังผิดไปให้หม่นหมอง
ทุกข์ก่ายกองท่วมใจไม่เบิกบาน

หมดรัก-ชังเหตุทุกข์ใจไม่สืบสาน
แสนสำราญผ่องผุดวิมุติพลัน

จิตวางเลยเหนือโลกไร้โศกศัลย์
พ้นทุกข์ทัณฑ์แช่มชื่นร่มรื่นใจ

สารบัญ

“ความประมาท” เป็นอาวุธชิ้นเดียวที่สังสารวัฏเขาดึงเราไว้ที่ต่ำได้ แม้ว่าจะขึ้นมาสูงมากแล้วก็ตาม

พี่ดังตฤณสอนน้อง
แบ่งปัน โดย **ศดานัน**

Change your thoughts, and you change your world.
จงเปลี่ยนความคิดซะ แล้วคุณจะเปลี่ยนโลกได้ทั้งใบ

โดย **Norman Vincent Peale**
นักบวชชาวอเมริกัน มีชีวิตอยู่ระหว่างปี ค.ศ. ๑๘๙๘-๑๙๙๓
สรรหามาฝาก โดย **วิมุตฺติยา**

Consider how hard it is to change yourself
and you’ll understand what little chance
you have in trying to change others.”
จงพิจารณาดูเถิดว่า การเปลี่ยนแปลงตนเองนั้นยากเพียงไร แล้ว
เธอจะพบว่า มีโอกาสเพียงน้อยนิด ที่จะเปลี่ยนแปลงผู้อื่นได้

โดย **Jacob M. Braude** นักเขียน
สรรหามาฝาก โดย **วิมุตฺติยา**

สารบัญ

แค่นี้ก็รอไม่ได้

โดย ~*aom*~

เหตุเกิดตอนโพล้เพล้ที่บ้าน...

ฉันกำลังไขประตูตึกอพาร์ทเม้นท์เข้ามาอย่างยากลำบาก
เพราะสองมือถือของเต็มไปหมด

พอก้าวเข้าประตูมา...
ก็เห็นประตูลิฟต์ตัวเดียวของตึกเก้าชั้นกำลังปิดพอดีเลย!!!
คนในลิฟต์เค้าไม่กดลิฟต์รอกันบ้างเลย
แล้วเลขลิฟต์ก็ค่อยๆวิ่งขึ้นไปจนถึงชั้นสูงสุดของตึก

ฉันยืนพึมพำกับตัวเองด้วยอารมณ์ขุ่นๆ
‘ทำไมใจร้ายจัง... แค่นี้ก็รอไม่ได้’

พึมพำจบไม่เท่าไหร่ อีกเสียงในใจก็ดังขึ้นละลายอารมณ์ขุ่นๆตะกี้หมดเกลี้ยง
‘ทำไมใจร้อนจัง... แค่นี้ก็รอไม่ได้’

ก่อนจะเพ่งโทษใคร
คุณสำรวจใจตัวเองแล้วหรือยัง? :)

ชีวิตและการทำดี

โดย **ใบไม้ที่ร่วงหล่น**

คุณเคยท้อบ้างไหมกับการมีใจคิดที่จะทำความดีในโลกที่สับสนวุ่นวาย และเต็มไปด้วยการแข่งขัน หลายๆครั้งที่มีสิ่งใดมาดลใจให้ทำความดี แต่เมื่อทำไปซักระยะกลับมีอีกเหตุการณ์มากระตุ้นให้เราฉุกคิดว่า ทำดีไปเพื่ออะไร ทำเพื่อใคร ทำไป ทำไม ทำดีแล้วไม่เห็นได้ดี ทั้งยังทำให้พลาดโอกาสดีๆที่น่าจะไขว่คว้า แค่เพียงติดตรงคำว่า ‘อยากจะเป็นคนดี’ อีกทั้งยังเห็นตัวอย่าง คนทำไม่ดีแต่เจริญก้าวหน้าทั้งด้านการเงินและการงานในสังคม ยิ่งทำให้กำลังใจของคนที่อยากทำความดีหดหายลงไปเรื่อยๆ ผมจึงอยากที่จะเป็นส่วนช่วยเติมกำลังใจของผู้ที่อยากทำดี แต่เริ่มหมดกำลังใจ ให้มีแรงใจอยากจะทำดีต่อไป ด้วยแนวคิดบางมุมที่จะทำให้คุณมองเห็นชีวิตในมุมที่ต่างออกไป

ถ้าเราเปรียบชีวิตเหมือนการว่ายน้ำ ท่ามกลางกระแสแห่งวัตถุนิยม และความสับสนของโลกที่เป็นไป โลกที่เป้าหมายหลักของผู้คนคือการตอบสนองความต้องการของตนเอง ศีลธรรมและจริยธรรมเริ่มถูกมองข้าม ค่าของคนถูกวัดกันด้วยจำนวนตัวเลขมากกว่าการกระทำ การปฏิบัติธรรมและรักษาศีล เป็นสิ่งที่น่าขบขันและดูครำ่าครึ โลกใบนี้คงเปรียบเสมือนแม่น้ำที่มีกระแสน้ำเชี่ยวกราก ที่พร้อมจะพัดพาเราลงสู่ที่ต่ำซึ่งเต็มไปด้วยทุกข์ทรมานและความเจ็บปวด คนจำนวนมากที่ปล่อยตนเองให้ลอยและไหลไปตามกระแสน้ำเชี่ยวแห่งความทุกข์ โดยมีรางวัลเพียงแค่ความสบายที่ไม่ต้องเหนื่อยแรงว่าย เห็นคนอื่นลอยไปตามกระแสน้ำสบายๆ แล้วฉุกคิดว่าเมื่อคนอื่นลอยตามกระแสกันแล้วเราจะมาฝืนกระแสทำไม จึงปล่อยตัวตามกระแสไป แต่ก็มีคนจำนวนไม่น้อยที่เห็นทุกข์ของการลอยตามกระแสน้ำเชี่ยว ด้วยเห็นภัยว่าถ้าปล่อยตัวไปตามกระแสน้ำ วันหนึ่งอาจจะต้องทนทุกข์ทรมาน โดยไม่สามารถหลบเลี่ยงได้ เช่นอาจจะไหลไปชนกับก้อนหินใหญ่อย่างแรง ซึ่งอาจเปรียบก้อนหินได้กับอกุศลกรรมทั้งหลาย ที่ตนได้เคยทำไว้เพื่อตอบสนองความต้องการที่ไม่มีวันรู้จักพอ

ของตนเอง คนเหล่านั้นจึงตัดสินใจที่จะว่ายทวนกระแสน้ำ ด้วยการทำความดี อีกทั้งยังมีขันติหักห้ามใจต่อสิ่งยั่วยุต่างๆในโลกยุคปัจจุบัน

แรกๆเราอาจรู้สึกเหนื่อยกับสิ่งที่เราทำ แต่เมื่อเราว่ายไปซักพักจนไกล พอที่เราจะพอมองเห็นฝั่งได้ว่าฝั่งมีอยู่จริง หรือคนที่ว่ายไปไกลกว่าเรา บอกต่อๆมาถึงคนข้างหลังว่ารีบว่ายตามมานะ ฝั่งมีอยู่จริงขอเพียงให้เราอดทนว่ายทวนกระแสไปเรื่อยๆ อีกไม่นานเท่าไร ตัวคุณเองก็จะเป็นผู้หนึ่งที่ไปยืนบนฝั่ง ไม่ต้องเหนื่อยกับการที่จะต้องว่ายน้ำทวนกระแส หรือต้องกลัวกับการไหลไปตามกระแสน้ำที่เชี่ยวกรากอีกต่อไป เมื่อนั้นคุณคงรู้ได้ด้วยตนเอง ว่าการเดินทางที่แสนยาวนานของจิตหนึ่งดวงได้สิ้นสุดลงแล้ว การว่ายน้ำทวนกระแสอาจจะเหนื่อยหรือทำให้เราท้อแท้ไปบ้าง จนบางครั้งอาจทำให้เราอยากปล่อยตัวไปตามกระแส สำหรับคนที่ท้อใจและเริ่มที่จะหมดแรงใจในการทำดี อยากให้ลองนึกว่า เหนื่อยเท่าไรกว่าจะว่ายมาถึงจุดนี้ เพียงคุณปล่อยตัวหยุดว่ายซักชั่วครู่ ผลที่ตามมาคือคุณอาจจะไหลไปไกลกว่าจุดที่คุณเริ่มต้น แล้วต้องเหนื่อยอีกเท่าไหร่ กว่าคุณจะว่ายกลับมาถึงยังจุดเดิมที่เคยอยู่

ถ้าคุณเหนื่อยที่จะต้องว่ายโดยแรงของตนเอง แทนที่จะปล่อยตัวไปตามกระแส ลองหาสิ่งทุ่นแรงให้คุณว่ายถึงจุดหมายได้เร็วขึ้นและเหนื่อยน้อยลงดีไหม สิ่งที่จะช่วยทุ่นแรงคุณได้ เปรียบเสมือนขอนไม้ให้คุณได้เกาะพยุงว่ายไป ก็คือ ศรัทธา ทาน ศีล และ สมาธิ

ศรัทธา ในพระคุณของพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ศรัทธาในสิ่งที่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสรู้แล้วและทรงแสดงธรรมแล้ว ว่าเป็นทางสายเอกที่จะนำพาสัตว์ทั้งหลายที่ยังทนทุกข์ทรมานอยู่ ไปถึงฝั่งอันสงบสุขได้จริง

ทาน ทำทานด้วยใจที่คิดเอื้อเฟื้อ สละออก เมตตาและหวังให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์สุขจากสิ่งที่เราให้ เมื่อทำทานขอให้คุณลองสำรวจจิตของตนเอง จะเหมือนมีความรู้สึกอ่อนโยนมาห่อหุ้มจิตใจคุณไว้ หากคุณมีจิตสละออกอยู่เสมอๆ จะทำให้จิตใจของคุณอ่อนโยนและคงเป็นไปได้ยากนักที่คุณจะเบียดเบียนผู้อื่น

ศีล อย่างน้อยเราควรที่จะรักษาศีล 5 ให้ครบถ้วนสมบูรณ์ เพื่อที่เราจะได้ไม่ต้องเบียดเบียนผู้อื่น อีกทั้งยังเป็นหลักประกันได้ว่าเมื่อเรารักษาศีล5 ได้สมบูรณ์แล้ว เมื่อ

เราตายไป ภพใหม่อันเป็นที่ตั้ง อย่างน้อยต้องได้เกิดเป็นมนุษย์แน่นอน อีกทั้งศีลยังทำให้เราเป็นคนที่มีสัมมาทิฏฐิ เมื่อเรารักษาศีลไปได้สักระยะ เราจะรู้สึกว่า ไม่ใช่เราแล้วที่เป็นคนพยายามรักษาศีล แต่ศีลต่างหาก ที่เป็นสิ่งรักษาคุ้มครองเราไว้ ไม่ให้เราเดินทางผิด

สมาธิ การทำสมาธิ ถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้คุณสามารถว่ายไปถึงฝั่ง สมาธิจะทำให้จิตคุณมีกำลังและกระจ่างใสพอที่จะเห็นความจริงของชีวิต

สุดท้ายนี้ หวังว่างานเขียนของผมเป็นส่วนหนึ่งที่จะจุดประกายให้ผู้ที่ยังลอยตัวตามน้ำ ได้เริ่มว่ายน้ำทวนกระแส และเสริมกำลังใจให้ผู้ที่ว่ายน้ำอยู่ได้ว่ายต่อไปอย่างมีกำลังใจ ขอท่านทั้งหลายเจริญในธรรม

สารบัญ

จดหมายจากภูผาเหล็ก

โดย **ชลนิล**

ฉบับที่ 2

เขียนที่กุฏิริมผา วัดถ้ำพวง
11 ก.ค. 38

โยมวุฒิชัย เพื่อนรัก

อาตมาบวชที่วัดอรัญญิกาวาสเรียบร้อยหลายวันแล้ว ได้ฉายาว่า “นาถธัมโม” บวชเสร็จก็ขึ้นมาอยู่วัดถ้ำพวงเลย มีเรื่องขลุกขลักหลายอย่าง เอาไว้จะเล่าให้ฟังทีหลัง

วันนี้เพิ่งจะได้อยู่กุฏิจริง ๆ วันแรก ทั้งที่เข้าวัดมาหลายวันแล้ว เหตุผลที่ยังไม่ได้กุฏิก่อนหน้านี้เพราะกุฏิเต็ม อาตมาจึงพักกุฏิรับรองชั่วคราว จนวันนี้เจ้าของกุฏิเดิมได้ย้ายไปจำพรรษาอีกวัดหนึ่ง อาตมาจึงได้เข้าพักกุฏิเป็นเรื่องเป็นราวเสียที

เวลาขณะนี้เกือบจะหกโมงครึ่ง (หกโมงเย็น) แล้ว ฝนกำลังตก อาตมากำลังนั่งชมทิวทัศน์จากกุฏิริมหน้าผาลงไปยังพื้นเบื้องล่าง บรรยากาศขณะนี้ช่วยให้จิตใจปลอดโปร่ง ร่มเย็น แต่ถึงกระนั้นอาตมาก็ยังไม่อาจเข้าถึงความสงบเย็นเสียที

มีเรื่องราวมากมายอยากเล่าสู่กันฟัง ซึ่งคงต้องเอาไว้ตอนมีเวลามากกว่านี้ เพราะนี่ใกล้ถึงเวลาทำวัตรเย็นแล้ว

ฝนใกล้ซา
นาถธัมโม

ฉบับที่ 3

กุฏิริมผา
13 ก.ค. 38
ก่อนเวลาทำวัตรเย็น

โยมวุฒิชัย เพื่อนรัก

วันนี้เป็นวันแรกที่อาตมาลงไปบิณฑบาตหมู่บ้านข้างล่าง เนื่องจากวัดถ้ำพวงอยู่บนยอดเขาภูผาเหล็ก ช่วงเวลานอกพรรษาจะบิณฑบาตกับพวกแม่ชี คณะคนมาใส่บาตรบนเขา พอช่วงเข้าพรรษาทางวัดจะเข้มงวดเรื่องข้อวัตรปฏิบัติมากขึ้น ต้องตื่นสวดมนต์ทำวัตรเช้าตั้งแต่ตีสี่ และนั่งรถลงเขาไปยังหมู่บ้านตั้งแต่ยังไม่หกโมง (หรือฟ้าสว่างจนพอเห็นลายมือ)

ระยะทางจากวัดถึงตีนเขาประมาณ 5 ก.ม. เป็นทางลดเลี้ยว ไม่มีบ้านคน หมู่บ้านอยู่ห่างจากตีนเขาเล็กน้อย แต่หมู่บ้านที่อาตมาลงบิณฑบาตจะอยู่เลยไกลไปอีก

ระหว่างเดินบิณฑบาตจะภาวนาจงกรมไปตลอด แอบเผลอคิดในใจว่า คนที่เขาใส่บาตรเราจะได้บุญไหมหนอ เพราะตัวเราก็ไม่ได้มีคุณธรรมวิเศษอะไร เป็นปุถุชนมีกิเลสเหมือนชาวบ้านทั่วไปนั่นเอง

ตอนบิณฑบาตพบคุณยายหลังค่อมคนหนึ่ง แกพยายามยืดตัวใส่บาตรด้วยสีหน้าเปี่ยมด้วยศรัทธา เห็นแล้วนึกสะท้อนในใจ...เรามีอะไรให้เขาศรัทธา

ผ้าเหลือง...อย่างนั้นหรือ?

ศีล 227 ข้อ?

คุณยายคนนั้นคงได้บุญเปี่ยมล้น หากใส่บาตรกับพระแท้สักองค์ ไม่ใช่สมมุติสงฆ์เช่นอาตมา

ตอนนี้ยังไม่มีอะไรที่ต้องการเขียน นอกจากอยากบอกโยมเพื่อนว่า การเป็นพระนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายอย่างที่เคยคิด อาตมาเคยคิดว่าตัวเองแน่แล้ว เตรียมพร้อมบวช

เต็มที่ พอเข้ามาจริงกลับหงายหลัง เห็นความโง่ของตัวเองมากมาย ไม่อยากเชื่อว่าเราไม่รู้ข้อวัตรของพระตั้งหลายอย่าง เชื่อมั้ยว่า ก่อนบวชอาตมายังไม่รู้ด้วยซ้ำว่าพระท่านครองจีวรกันอย่างไร

ไอขาว ๆ โรยตัวลงบนทิวทัศน์เบื้องล่างแล้ว
นาถธัมโม

สารบัญ

ตื่น.....ด้วยการออกกำลังกาย

โดย **หมออติ**

สมัยที่จบเป็นจิตแพทย์ใหม่ ไฟแรงนัก
ผมมักใช้เวลานาน ๆ ในการแนะนำให้ผู้ป่วยออกกำลังกาย
แต่ในคราวหนึ่งที่ตัวเองเกิดไม่สบายติดต่อกันหลายวัน ผู้ป่วยที่รักษากันมานานรายหนึ่ง
ถามผมว่า “หมอแนะนำให้คนอื่นออกกำลังกาย
แล้วตัวหมอเอง ออกกำลังกายบ้างหรือเปล่า?”
ฟังแล้วก็สะอึกเหมือนกัน เพราะคงอ้างเหตุผลว่าไม่มีเวลา (อย่างที่หลาย ๆ คนชอบอ้าง)
ก็ไม่ได้ เพราะเราเป็นคนแนะนำแกมบังคับให้ผู้ป่วยหาเวลาออกกำลังกายเอง
หลังจากนั้น จึงเริ่มตั้งใจออกกำลังกายอย่างจริงจัง
โดยการวิ่งบ้าง รำชี่กง ว่ายน้ำบ้าง ฯลฯ ก็รู้สึกว่า อาการโรคภูมิแพ้ลดลงอย่างมาก
พอไปดูในระเบียนผู้ป่วยของตัวเอง พบว่า จากเดิมที่เคยกินยาแทบทุกเดือน
เมื่อมาออกกำลังกาย ก็แทบจะไม่ได้เบิกยามากินเลย เป็นเวลาเกือบ 2 ปีแล้ว

สำหรับตัวผมเอง เห็นแล้วครับว่า การออกกำลังกายเป็นประจำเป็นสิ่งที่ดี
เพราะทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นอย่างมากจริง ๆ

วันนี้ จึงขอเล่าถึงวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมให้ทุกท่านได้ฟังกันนะครับ

การออกกำลังกายมีหลายแบบ
แต่แบบที่ช่วยลดความเครียด และทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น
ควรจะเป็นการออกกำลังกายแบบที่เรียกว่า “แอโรบิค” (Aerobic Exercise)
ซึ่งการออกกำลังกายลักษณะนี้ จะประกอบไปด้วย

1) เป็นการออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไป
ที่นิยมกันมากคือ การเดิน การวิ่งเหยาะ ๆ ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน หรือการเต้น
แอโรบิค เป็นต้น

2)ใช้เวลาติดต่อกันอย่างน้อย 15-20 นาที

3)ให้ชีพจรเต้นอยู่ในช่วง 60-80% ของอัตราชีพจรสูงสุด
โดยคำนวณอัตราชีพจรสูงสุดได้จากสูตร

อัตราชีพจรสูงสุด (ครั้ง/นาที) = 220-อายุ (ปี)

เช่น นาย ก. อายุ 30 ปี อัตราชีพจรสูงสุดก็จะเท่ากับ 220-30 = 190 ครั้ง/นาที
ดังนั้น นาย ก. ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นประมาณ 60-80% ของ 190
เท่ากับ 114–150 ครั้ง/นาที นาน 15-20 นาที

4) ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

ทำเพียง 4 ข้อนี้ รับรองได้ว่าร่างกายของพวกเราจะแข็งแรงขึ้นอีกเยอะครับ
แต่ผมมีเคล็ดลับอย่างหนึ่ง อยากมาแบ่งปันให้ทุกท่านได้ทราบเพิ่ม คือ
ผมเองก็มีความสนใจการภาวนาอยู่บ้าง ได้เคยฝึกการเจริญสติมาบ้างเล็กน้อย
แล้วได้ทดลองผสานการเจริญสติ ร่วมไปกับการออกกำลังกาย ซึ่งก็ได้ผลดีพอสมควร
วิธีที่ผมทดลองทำและแนะนำให้ผู้ป่วยบางรายทำ มีดังนี้นะครับ

เช่น หากคุณเป็นคนชอบออกกำลังกายโดยการวิ่ง
ก่อนวิ่ง เริ่มอุ่นเครื่องด้วยการยืดเส้นยืดสาย ตั้งแต่หันคอ ยักไหล่ บิดแขน
แอ่นอก หมุนเอว หมุนเข่า หมุนข้อเท้า สลัดมือ สลัดขา ยืดแขน ยืดขา
ตลอดการอุ่นเครื่อง ก็มีสติรู้ไปเรื่อย ๆ

เมื่อเริ่มวิ่ง ก็จะรู้สึกถึงการกระทบของขากับพื้น (แค่รู้การกระทบเฉย ๆ)
แล้วเมื่อวิ่งไปสักพัก อาจจะใจลอยไปจากการรู้การกระทบของขากับพื้นแล้ว
ก็ให้รู้สึกตัวขึ้นมาว่า “กำลังเผลอไป” แล้วกลับมารับรู้การวิ่งใหม่

วิ่ง ๆ ไป เดี๋ยวเผลอไปคิดเรื่องงาน ก็รู้สึกตัวขึ้นมาว่า
“มีความคิดเกิดขึ้น” แล้วกลับมารู้การวิ่งใหม่

วิ่ง ๆ ไป มีความเหนื่อยเกิดขึ้น ก็รู้ว่า “มีความรู้สึกเหนื่อย” กลับมารู้การวิ่งใหม่
วิ่ง ๆ ไป เห็นสาวที่วิ่งผ่านมาแล้วมีความพอใจเกิดขึ้น ก็รับรู้ว่า “มีความพอใจเกิดขึ้น”
วิ่งจนเหนื่อยมาก ๆ แล้วอยากหยุดวิ่ง ก็ให้รู้ว่า “อยากหยุด”
เมื่อหยุดแล้วก็ warm down โดยการยืดเส้นยืดสายอีกรอบ พร้อมกับรู้สึกตัวไปด้วย

ทดลองทำโดยเริ่มจาก 5 นาที เป็น 10 นาที เป็น 20 นาที
หลาย ๆ คนจะพบว่า การออกกำลังกายจะไม่น่าเบื่อ แต่กลับมีความสนุกเพิ่มขึ้นด้วย
ได้เห็นอะไรแปลก ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจ เช่น
ผู้ป่วยบางคนมาเล่าให้ฟังว่า วิ่ง ๆ ไปนี่ เห็นความคิดดับแว้บ ดับแว้บเลยทีเดียว
บางทีก็เห็นเหมือนกับร่างกายเป็นหุ่น ตัวหุ่นมันเหนื่อย แต่ใจมันสดชื่น เป็นต้น

ที่อยากเล่าให้ฟังด้วยความประทับใจก็คือ พี่นักภาวนาที่ผมรู้จักท่านหนึ่ง
เขาฝึกสติสัมปชัญญะแต่ก็ไม่ใคร่จะก้าวหน้านัก
วันหนึ่ง อาจารย์สอนภาวนาแนะนำให้พี่เขาไปออกกำลังกาย
พี่เขาก็เริ่มจากวิ่งนิด ๆ หน่อย ๆ จนรู้สึกว่า ยิ่งวิ่งยิ่งรู้สึกสบาย
ในที่สุดก็วิ่งอย่างเป็นกิจจะลักษณะ วิ่งทุกวัน
วันหนึ่งไปกราบพระอาจารย์แถว ๆ ศรีราชา ท่านก็ทักว่า
“ดีนะ ไปทำอะไรมา จิตใจค่อยตื่นขึ้นมาแล้ว สังเกตไหม โปร่งเบากว่าเดิมเยอะเลย”

ผมคิดว่า ผลที่จะได้รับจากการออกกำลังกายพร้อมกับเจริญสติไปด้วย
นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น จิตใจไม่ตึงเครียดแล้ว
ยังอาจจะทำให้นักภาวนา-นักกีฬาสมัครเล่นอย่างพวกเรา “รู้ ตื่น เบิกบาน” ขึ้นมาได้
การรู้ ตื่น เบิกบานนี่แหละครับ จะเป็นรากฐานของการพ้นทุกข์ได้ในที่สุด

หมายเหตุ สามารถอ่านวิธีการเจริญสติในระหว่างวันเพิ่มเติมได้ที่
http://www.wimutti.net/surawat/ และ
http://larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000373.htm

สารบัญ

A moment to remember -- “สัญญา” (รัก) ไม่เที่ยง

โดย **ชลนิล**

“ความรักจะมีประโยชน์อะไร ถ้าความทรงจำฉันหายไป” นี่คือประโยคที่ซูจินบอก ตอนขอเลิกกับชุลซู

ทำไมเธอต้องขอเลิกกับเขา ทั้งที่เขาแสนดี รักเธอสุดหัวใจ และหัวใจเธอก็ต้องการเขาเหลือเกิน...

A moment to remember หนังเกาหลีที่ผมยังไม่เคยเห็นฉายในเมืองไทย แต่ก็มีดีวีดีพอซื้อหาได้ ซึ่งดูจากหน้าปกและแรงเชียร์คนขาย ทำให้พอคาดคะเนเนื้อหาได้คร่าว ๆ ว่าคงเป็นหนังรักเศร้าเคล้าน้ำตา เรียกความประทับใจคนดู ตามสูตรหนังรักเกาหลี แต่พอได้ดูจริง ๆ กลับอึ้ง...ประเด็นที่หนังยกมาเป็นปมปัญหา กระแทกใจผมอย่างแรง...

ซูจิน คุณหนูขี้ลืมที่เพิ่งอกหักจากคนรักเก่า พบกับชุลซู หนุ่มห้าว เซอร์ อาชีพช่างไม้ที่เติบโตอย่างโดดเดี่ยว ต่อสู้ดิ้นรนทุกอย่างด้วยตัวเอง ทั้งคู่รู้จักและรักกัน สามารถผ่านอุปสรรคในการครองคู่เรื่องความแตกต่างด้านฐานะได้อย่างเหลือเชื่อ เพราะพ่อของซูจิน รักลูกสาวอย่างล้นเหลือ ต่อให้ไม่พอใจบุคลิก ฐานะความเป็นอยู่ของว่าที่ลูกเขย แต่ก็ยังกล้าให้โอกาสเขาได้พิสูจน์ตัวเอง ซึ่งชุลซูไม่ทำให้ทุกคนผิดหวัง

สองหนุ่มสาวสร้างครอบครัวใหม่ที่เต็มไปด้วยความรัก ความอบอุ่น หวานละไม สร้างเนื้อสร้างตัวจนฐานะเป็นปึกแผ่น มั่นคงขึ้นเรื่อย ๆ

จู่ ๆ แม่ของชุลซูที่หายไปหลายปี ก็กลับมาขอเงินลูกชายเป็นจำนวนมากเพื่อไปใช้หนี้ ชุลซูไม่ยอมช่วย ไม่ยอมรับผู้หญิงที่ทอดทิ้งให้เขาโดดเดี่ยว ลำบากตั้งแต่เล็ก เป็นแม่เด็ดขาด

ซูจินขอร้องให้เขายอมอภัยแม่ตัวเอง ยื่นมือช่วยเหลือยามท่านทุกข์ยาก

“การให้อภัย มันไม่ยากหรอก แค่คุณยอมแบ่งห้องว่างสักนิด ในหัวใจคุณ ให้กับความเกลียดชัง”

การแบ่งห้องหัวใจให้กับความเกลียดชัง ให้กับ “คน” ที่คุณเกลียดชัง มันแสนยากเย็น แต่ถ้าทำได้ คุณจะไม่ลำบาก ในการให้อภัย

...ความโกรธเกลียดจะจางหาย หากใช้ความรัก ความเมตตามาชะล้าง...

ชุลซูให้อภัย ยอมช่วยเหลือ ล้างหนี้ให้แม่จนตนเองแทบหมดตัว สิ่งที่เขาได้รับคือหัวใจอันอ่อนโยน กับรอยยิ้มของซูจิน อ้อมกอดอันอ่อนหวานของหญิงสาว เหมือนจะบอกแก่เขาว่า...เธอจะไม่ยอมจากไปไหน แม้เขาจะไม่มีอะไรเหลือเลย

ทั้งคู่รักกันขนาดนี้ ทำไมถึงไม่สามารถอยู่ร่วมกันได้ ทำไมซูจินต้องขอเลิกกับชุลซู ทั้งที่เธอรักเขาเต็มหัวใจ

ความไม่เที่ยง...ไม่แน่นอน คือสมบัติประจำโลก

ซูจินป่วยด้วยโรคอัลไซเมอร์ ความทรงจำเธอค่อย ๆ หายทีละน้อย อย่างฉุดรั้งไม่ได้ เดินอยู่บนถนน เธอก็ลืมทางกลับบ้าน ลืมเบอร์โทรศัพท์ ลืมบ้านเลขที่ ลืมว่าตัวเองเป็นใคร อาการหนักขึ้นเรื่อย ๆ จนบางครั้งยังปัสสาวะออกมาอย่างลืมตัว

ท่ามกลางสถานการณ์เลวร้ายเช่นนี้ ชุลซูไม่ยอมทอดทิ้งเธอ เขาพยายามเฝ้าดูแล เอาใจใส่ ไม่เคยนึกรังเกียจ กระทั่งยอมกล้ำกลืนความเจ็บปวด ยามถูกซูจินเรียกหาเขา ด้วยชื่อคนรักเก่า

จนวันหนึ่ง ความทรงจำกลับมาหาซูจิน เธอเกิดจำได้ว่า ระหว่างความจำเลอะเลือน เธอทำอะไรกับชุลซูบ้าง จำกระทั่งเรื่องที่เธอเรียกชื่อเขาผิด เป็นชื่อคนรักเก่า บอกว่ารักชายคนนั้นอย่างเต็มปาก

ก่อนที่ความทรงจำจะสูญหายไปอีกครั้ง ซูจินรีบเขียนจดหมายบอกลา ขอเลิกกับเขาอย่างเจ็บช้ำ ในจดหมายยืนยันความรักที่มีต่อเขาอย่างไม่เสื่อมคลาย ขออภัยในความผิดที่กระทำโดยไม่รู้ตัว...แล้วเธอก็ลาไกล ไม่ยอมอยู่ทำให้เขาเจ็บปวดทรมานใจอีก

“ความรักจะมีประโยชน์อะไร หากความทรงจำสูญหาย”

ถ้าคุณจำ “คน” ที่รักไม่ได้ ... คุณจะจำ “ความรัก” ที่มีต่อเขาได้หรือไม่?

มันน่าเจ็บปวดเพียงใด หากกำลังยืนต่อหน้าคนที่เคยรักสุดหัวใจ ยอมทำทุกอย่างได้เพื่อเขา แต่กลับจำเขาไม่ได้เลย มองเขาไม่ต่างจากคนแปลกหน้า

“สัญญา” ความจำของคนเรา เกิดแล้วดับไป เกิดใหม่ ก็ดับไปอีก เกิดดับ เกิดดับเช่นนี้ มีใครเคยตามดูมันบ้าง

สัญญาอนิจจัง...สัญญาอนัตตา

ความจำไม่เที่ยง...ความจำไม่ใช่ตัวตน บังคับไม่ได้

นี่คือความจริง...มีใครสักกี่คนเข้าใจความจริงข้อนี้

“สังขาร” ความปรุงแต่ง ดีชั่ว “รัก” ชอบ เกิดแล้วดับไป เกิดใหม่ ดับอีก เกิดดับเช่นนี้ มีใครเคยตามดูมันบ้าง

สังขาราอนิจจา...สังขาราอนัตตา

ความปรุงแต่ง ไม่เที่ยง...ความปรุงแต่ง ไม่ใช่ตัวตน บังคับไม่ได้

นี่คือความจริง...มีใครสักกี่คนเข้าใจความจริงข้อนี้

ยามที่ความทรงจำดับหาย จิตใจไม่อาจระลึกถึงความรักที่เคยมี จำไม่ได้ว่าคนตรงหน้านี้ เคยรักมากขนาดไหน จำไม่ได้กระทั่งว่าตัวเองเป็นใคร

สัญญา...ความจำขาดหาย สังขาร...ความปรุงแต่ง ไม่มีเครื่องมือช่วยทำงาน คุณจะมองเห็นความว่างโหวงใน “รัก” ใน “คน” ที่คุณรัก...กระทั่งมองหา “ตัวเอง” ไม่เจอ

...ความรักอยู่ที่ไหน...คนรักอยู่ที่ไหน...ตัวคุณเป็นใคร...มีอะไรที่ให้เรียกว่าเป็น “เรา” “ของเรา” ได้บ้าง?

...มองเห็นหรือไม่...กายนี้...ใจนี้...ไม่ใช่ “เรา”!

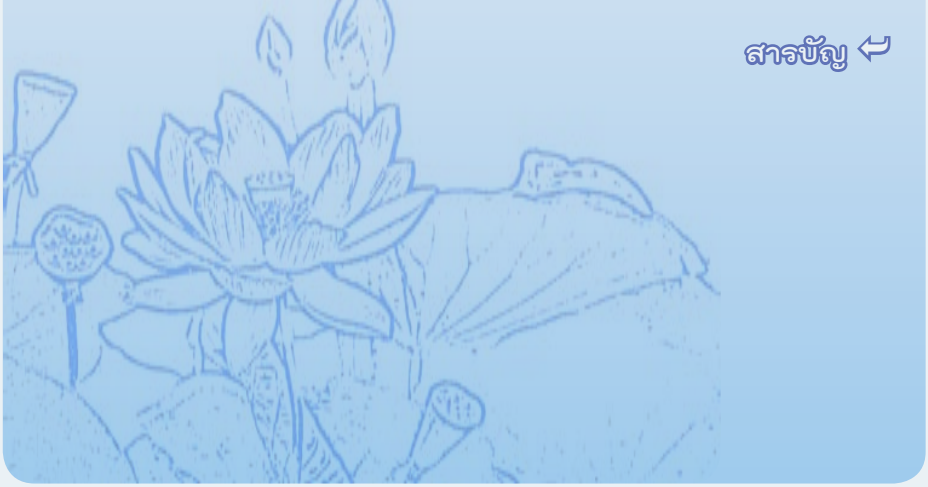
ชุลซูเที่ยวตามหาซูจินจนพบในโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง เธอมองเขาด้วยแววตาว่างเปล่า ไม่ต่างจากคนแปลกหน้า พูดจาทักทายเช่นคนห่างเหิน ไม่คุ้นเคย

ชายหนุ่มใช้ความพยายามเป็นครั้งสุดท้าย ด้วยการพาซูจินไปยังสถานที่ที่ทั้งคู่พบกันครั้งแรก พาพ่อแม่และทุกคนที่เธอรู้จักมาพร้อมหน้า...

ซูจินสามารถจดจำได้อีกครั้ง ความสุข เบิกบาน ยินดีนี้ คงมีเวลาไม่มากนัก...

เพราะนี่...อาจเป็นความทรงจำครั้งสุดท้ายที่ซูจินระลึกได้ ก่อนที่มันจะลอยลับ ดับหายไป โดยไม่อาจเรียกคืน ตลอดกาล

สารบัญ ⮌



สังฆทานใจ (1)

โดย จำปูน

“สวัสดีน้องสาวพี่ ช่วงนี้ชีวิตพี่มืดมนเสียจริง เจอปัญหามากมาย ทางที่จะทำให้พี่สบายใจคือต้องได้ทำบุญ แต่พี่ไม่สะดวก จึงรบกวนให้น้องช่วยไปทำสังฆทานแทนพี่ทีนะ”

เมื่อได้อ่านใจความจากจดหมายอิเล็กทรอนิคก็รับรู้ได้ทันที ว่าคนเขียนไม่สบายใจ คนอ่านก็ต้องจัดให้ คลิกตอบไปทันทีว่า “ได้เลยค่ะสบายมาก”

หลังจากที่ได้รับภารกิจดังที่กล่าวมา จึงวางแผนว่าเช้าวันรุ่งขึ้นจะไปดำเนินการในทันที ค่ำคืนนั้นก็ได้แต่กลับมานอนทำตาปริบๆ เพราะคิดไม่ออกว่าจะเริ่มต้นยังไง

พอได้เวลารุ่งเช้าฉันจึงรีบตื่น ลุกขึ้นอาบน้ำแต่งตัว แม้ว่าจะเป็นช่วงเช้าของปลายฤดูหนาวแล้วก็ตามแต่อากาศยังคงหนาวเย็นจับใจ ซึ่งตรงกับวันจันทร์ที่ 23 มกราคม 2550 นับรวมได้ 33 วันของการมาใช้ชีวิตที่จังหวัดเชียงราย

วัดที่ฉันหมายมั่นตั้งใจว่าจะไปทำบุญ ก็คือวัดพระสิงห์ เพราะคิดว่าน่าจะเป็นอารามหลวงประจำจังหวัดแถมอยู่ในตัวเมืองอีกด้วย วัดก็น่าไป ตัวเมืองก็มีอะไรดึงดูดให้คนที่เคยอยู่ในเมืองอยากสัมผัสเพราะร้างเมืองมานาน เอาแล้วสิเรา ไปวัดเพื่อทำสังฆทาน แต่ไฉนตัวเราจะไปแค่สองมือเปล่า ไม่ได้การแล้ว ต้องรีบจัดแจง

ฉันจึงเริ่มต้นด้วยการเดินวนรอบตลาด แต่รอบเดียวก็เกินพอเกรงว่าไม่น่าจะครบรอบด้วยซ้ำเพราะตลาดแห่งนี้ใหญ่โตเอาการ แม้จะผ่านการเดินมาไม่ครบรอบแต่ก็ไม่มีวี่แววว่าฉันจะได้ของที่หมายมั่นนั้น

ว้า! ท่าทางวันนี้คงเก้อแน่เรา ไม่ทันจะสิ้นเสียงบ่นในใจ หันไปด้านซ้ายก็พบกับร้านขายของชำขนาดใหญ่ ฉันจึงมุ่งหน้าเข้าไปอย่างไม่รั้งรอ แล้วก็ไม่ผิดหวัง

จริงๆนะ ในร้านมีของให้เลือกซื้อมากมาย ถ้าจะว่าไปชาวบ้านอย่างเราๆ ก็ต้องบอกว่ามีตั้งแต่สากกะเบือยันเรือรบนั่นแหละ ยิ่งของเยอะฉันยิ่งสับสน เกมการเดินสำรวจเริ่มดำเนินขึ้น ห้ารอบผ่านไปตะกร้าในมือยังว่าง คงไม่ว่างก็คือสมองที่คิด และ คิดว่าอะไรนะที่เขาเอาใส่ในถังสังฆทานบ้าง

แม้ในใบเกิดจะเขียนสังกัดชัดว่าคนไทยนับถือศาสนาพุทธ บวกรวมตัวเลขอายุได้ตั้งยี่สิบปีเศษ แต่ก็ต้องยอมรับแต่โดยดีว่า ครั้งนี้เป็นครั้งแรกของชีวิตจริงๆ ที่ต้องจัดหาข้าวของมาทำสังฆทานด้วยตนเอง หยุดจากความคิดที่สมองลงมาที่ขา การเดินสำรวจก็ยังคงดำเนินต่อไปอย่างไม่มีทีท่าว่าจะหยุดลงง่ายๆ ฉันแลเห็นถังสีเหลืองแต่ไกลท่ามกลางข้าวของทั้งหลายในร้าน รู้สึกราวกับคนนั่งอยู่ในที่มืดยามวิกาล มองเห็นการทอแสงของหลอดนีออนก็ไม่ปาน

การลงมือสำรวจเริ่มขึ้น ฉันเดินตรงไปยังถังสีเหลืองนั้นด้วยความหมายมั่นในใจหลายอย่าง อย่างแรกคือฉันรู้แล้วล่ะว่า นั่นคือถังสังฆทานสำเร็จรูป ว่าแต่...ข้างในมันมีอะไรบ้างนะ ลองหยิบขึ้นมาส่องดูชัดๆ ก็พบว่ามีเพียงปลากระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปยี่ห้อดัง มาม่า ไม้ขีดกล่องใหญ่ที่ไม่เคยเห็นมานานร่วมสิบปี และไม่คิดว่ายังมีคนใช้ก็มาปรากฏโฉมให้ได้ยลกันที่นี่ค่ะ ว่าแต่ข้างใต้มันมีอะไรซ้อนอยู่นะ ของไม่กี่ชิ้นข้างบนไม่น่าจะเต็มถังได้ ว่าแล้วก็ชำเลืองซ้าย หันขวา ถอยไปข้างหน้า และข้างหลัง ขอเขย่าหน่อยเถอะนะ

โอ๊ะ! ออกมาแล้วค่ะ สิ่งที่ซ่อนอยู่คือขันพลาสติกใบเขื่อง มีวุ้นเส้น และข้าวสาร

เมื่อได้ข้อมูลสมใจก็ค่อยๆวางถังลงอย่างเบามือ พร้อมเขย่าเบาๆอีกรอบให้ข้าวของเข้าที่ แน่นอนว่าไม่เหมือนเดิม อ่านราคา 79 บาทค่ะ ถังที่สำรวจไป ถ้าเราซื้อคงขาดทุนแย่ แต่ที่แย่กว่านั้นคือวัดจะเอาของเหล่านี้ไปทำอะไรได้นะ

ฉันจึงถอยไปอยู่ที่จุดมุ่งหมายแรกและจุดมุ่งหมายเดิมว่าซื้อมาจัดเอง เริ่มต้นประเดิมการตัดสินใจแรกด้วยการซื้อตะกร้าสีชมพู น่ารัก ใช้เป็นที่บรรจุของเพื่อยกถวายได้ เพราะเล็งเห็นแล้วว่าไม่มีอะไรที่จะใช้บรรจุได้อีกแล้ว ที่วางขายอยู่ถึงมีของเยอะแต่ขนาดเล็ก ตอนนี้สิ่งที่ฉันได้จึงเป็นตะกร้าสองใบในมือ ในตะกร้ายังมีตะกร้าอีกใบ มองดูแปลกๆนะ แน่นอนว่ายังไร้วี่แววของความเป็นสังฆทาน ขณะที่ยืนเก้ๆ

กังๆ อยู่ที่ชั้นขายบรรดาผงชูกำลัง จำพวก ไมโล โอวันติน ที่ฉันหยิบแล้วหยิบอีกวางแล้ววางอีกอยู่นั้น พลันหูก็ได้ยินเสียงสำเนียงท้องถิ่น พอเรียบเรียงเป็นประโยคคำพูดได้ว่า “หลวงตาให้ซื้ออะหยังอีกพร่อง” (หลวงตาให้ซื้ออะไรบ้าง) คำที่ได้ยินพร้อมภาพที่ได้เห็น ราวกับพระมาโปรดสัตว์โดยแท้ และก็จริงดังคาด นั่นคือมีสามเณรน้อยสองรูปถือใบบิลสั่งของในมือ มีตะกร้าใบใหญ่พร้อมข้าวของพะรุงพะรัง กำลังอ่านรายการกระดาษที่ถืออยู่ และซักถามกันอย่างเอาจริงเอาจัง แต่คนแอบฟังอยู่กำลังหน้าบาน ไม่นานจากนั้นฉันจึงทำตัวเป็นแสงและเงาที่มาคู่กันไม่หนีไปจากสามเณรน้อย ฉันเดินตามเป็นเงาท่านอยู่ครู่เดียว ก็ได้ข้อมูลมากพอ คราวนี้ได้รู้ซักทีว่าที่วัดพระท่านขาดเหลืออะไรบ้าง การเดินซื้อของหลังจากได้ข้อมูลมา จึงรวดเร็วและได้ของเตรียมถวายสังฆทานสมใจ เกมการสำรวจจึงยุติลง

****

ขอจบการนำเสนอตอนนี้เพียงเท่านี้ก่อนนะคะ ครั้งต่อไปจะมานำเสนอเรื่องการถวายค่ะ ยังเป็นเรื่องเปิ่นๆของคนเดิมที่มีความตั้งใจ คราวนี้ต้องฉายเดี่ยวในวัด ทั้งความสับสนของการใช้คำพูด ความประหม่า พร้อมที่มาของสังฆทานใจ รบกวนผู้ที่อ่านแล้วโปรดติดตามตอนต่อไปนะคะ

ขอบคุณทุกท่านที่แวะเวียนเข้ามาอ่านค่ะ

จำปูน

วัดเจดีย์หลวง วรวิหาร จ.เชียงใหม่

โดย mink

ท่ามกลางวัดกว่าสองร้อยวัดในเมืองเชียงใหม่นั้น
วัดเจดีย์หลวงฯเป็นวัดหนึ่งที่เป็นที่รู้จักของชาวเชียงใหม่
และนักท่องเที่ยวทั่วไป

ในฐานะนักท่องเที่ยวคนหนึ่งที่ได้ไปเยี่ยมชมเมืองเชียงใหม่นั้น
วัดเจดีย์หลวงฯไม่ได้อยู่ในแผนการณ์ที่จะไปเที่ยวชม
ถ้าไม่บังเอิญว่า วัดเจดีย์หลวงฯนั้นตั้งอยู่ในกลางเมืองเชียงใหม่
บริเวณ ถ.พระปกเกล้า ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของถนนคนเดินอันมีชื่อเสียงของที่นี่
ที่ทำให้เราเดินผ่านวัดนี้ได้และแวะเข้าไป

ซึ่งเราก็ได้พบว่า วัดแห่งนี้มีอะไรมากกว่า แค่แวะผ่านๆมา

วัดเจดีย์หลวง วรวิหาร มีหลายชื่อ ไม่ว่าจะเป็น
“โชติการาม” หรือ “ราชกูฏา” หรือ “กุฏาราม”
ที่วัดนี้ได้ชื่อว่า วัดเจดีย์หลวงฯ
เนื่องจากมีพระธาตุเจดีย์องค์ใหญ่ (“หลวง” หมายถึง ใหญ่)
ซึ่งนับได้ว่าเป็นวัดสำคัญมากวัดหนึ่งของเมืองเชียงใหม่มาตั้งแต่อดีต
เป็นที่ตั้งของเสาหลักเมืองเชียงใหม่ หรือ เสาอินทขีล
นอกจากนี้ ยังเป็นแหล่งศูนย์กลางการบริหารคณะสงฆ์ฝ่ายธรรมยุตในภาคเหนือ

วัดนี้สร้างขึ้นในสมัยพญาแสนเมืองมา กษัตริย์ในราชวงศ์มังรายองค์ที่ ๗
ไม่ปรากฏปีที่สร้างแน่ชัด และได้รับสร้างต่อมาในสมัยพระญาติโลกราช (พ.ศ. ๒๐๒๒ - ๒๐๒๔)

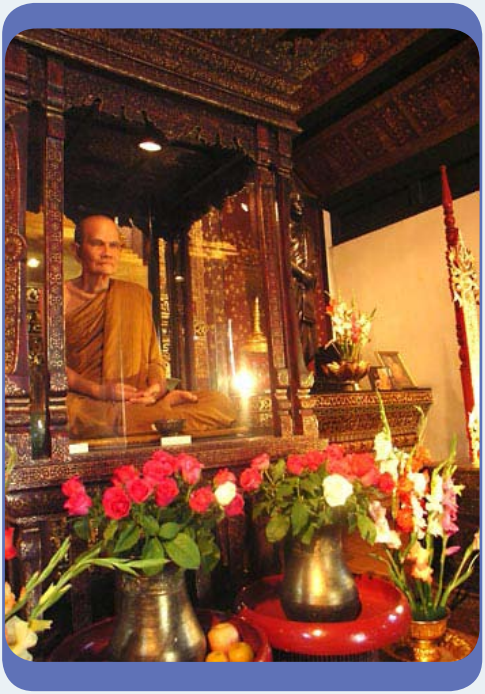
เมื่อเข้ามาภายในวัด จะเห็นวิหารเสาหลักเมืองเชียงใหม่อยู่ทางซ้ายมือ
พอเดินเรื่อยมาจะเข้ามาพบกับพระธาตุเจดีย์หลวงที่มีอายุมากกว่า ๖๐๐ ปี
นับเป็นพระธาตุเจดีย์ที่มีความสูงใหญ่ที่สุดในอาณาจักรล้านนา
คือ ประมาณ ๘๐ เมตร ฐานเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส กว้างด้านละ ๖๐ เมตร
ที่ยอดเจดีย์หักโค่นลงนั้นไม่ใช่เพราะอายุของพระธาตุเจดีย์
แต่เป็นเพราะเกิดแผ่นดินไหวเมื่อปี พ.ศ. ๒๐๐๘
ปัจจุบันพระธาตุเจดีย์มีความสูงคงเหลือ ๔๐.๘ เมตร

เนื่องจากภายในพระธาตุเจดีย์เป็นที่ประดิษฐานของพระพุทธรูป
สามารถสรงน้ำพระด้วยการชักรอกน้ำขึ้นไปสรงน้ำพระบนพระธาตุเจดีย์
ซึ่งต้องใช้แรงคนถึงสองคนและใช้เวลาในการชักรอกพอสมควร
หลังจากสรงน้ำพระแล้ว ก็ต้องชักรอกกระบอกน้ำเปล่าลงมาด้วย
แต่ก็ถือเป็นการได้บูชาพระที่รู้สึกได้ถึงความตั้งใจและความพยายามสูงทีเดียว

นอกจากนี้ยังมีพระพุทธไสยาส เป็นพระพุทธรูปที่เก่าแก่คู่กับพระเจดีย์
แต่ไม่ปรากฏว่า สร้างขึ้นเมื่อใด และใครเป็นผู้สร้าง
พระพุทธไสยาสสร้างด้วยอิฐฉาบปูนปิดทอง
เมื่อเดือนตุลาคม พ.ศ.๒๕๓๖ ได้บูรณะใหม่ทาสีทองสำเร็จแทน
มีพุทธลักษณ์สวยงามมาก หันเศียรสู่ทิศใต้
พระพักตร์หันเข้าหาองค์พระธาตุเจดีย์หลวง
สูง ๑.๙๓ เมตร ยาว ๘.๗๐ เมตร
อยู่ห่างจากพระธาตุเจดีย์หลวงไปทางทิศตะวันตก

แต่ที่ทำให้นักท่องเที่ยวที่เดินดุ่มๆเข้ามาเที่ยวอย่างเราต้องประหลาดใจ
และไม่อยู่ในคู่มือท่องเที่ยวใดๆ นั่นคือ พระวิหารจัตุรมุขบูรพาจารย์

ที่เป็นที่ประดิษฐานของพระธาตุและรูปปั้นขี้ผึ้งของพระอาจารย์มั่น
นอกจากนี้ยังมีการรวบรวมรูปถ่ายของพระธาตุของครูบาอาจารย์ท่านอื่น เช่น
หลวงปู่ดูลย์ เป็นต้น



ศิลปะโดยทั่วไปของวัดเจดีย์หลวงฯนั้นให้ความรู้สึกแตกต่างมาก
เพราะว่าดูจะเรียบง่ายแตกต่างจากวัดในภาคกลาง
มีการใช้ไม้สักเข้ามาเป็นส่วนประกอบค่อนข้างมาก
ซึ่งเป็นเสน่ห์อย่างหนึ่งของวัดในภาคเหนือ

ถึงแม้จะได้ยินเสียงกดชัตเตอร์ และเดินสวนกับนักท่องเที่ยวต่างชาติเป็นระยะ
แต่ที่นี่ก็ยังแฝงไว้ด้วยความสงบ และบรรยากาศที่ให้เชื่อว่าเป็นวัดอยู่
มีความรู้สึกของการได้เข้าวัดมากกว่าการมาท่องเที่ยวในสถานที่แปลกตา

วัดเจดีย์หลวง วรวิหาร
เลขที่ ๑๐๓ ถนนพระปกเกล้า ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ข้อมูลอ้างอิงจาก http://www.watpho.com/
“หมายเหตุ...๑. ปัจจุบันทางวัดใช้ว่า “พระพุทธไสยาส” (ไม่มี น์) ตามมติของสมเด็จพระวันรัต (เผื่อน ติสฺสทตฺโต ป.๙) โดยให้เหตุผลว่า คำว่า “ไสยาส” แปลว่า นอน ส่วนคำว่า “ไสยาสน์” มาจาก ไสยา + อาสน แปลว่า นอนและนั่ง”

สารบัญ

การปฏิบัติธรรมเป็นของง่าย

โดย **สติมา**

ครูบาอาจารย์ต่างกล่าวว่า การปฏิบัติธรรมเป็นของง่าย
แต่สำหรับเราแล้ว เรารู้สึกเสมอว่า เป็นเรื่องยาก เป็นเรื่องต้องศึกษา
เป็นเรื่องต้องอดทน เป็นเรื่องต้อง ขวนขวายทำ
เราคิดอย่างนี้เสมอๆ และเห็นว่าเป็นเรื่องยากลำบากสำหรับเรา ซึ่งเกิดมาในสังคมเมือง
เคยอยู่แต่ในสภาพแวดล้อมที่สุขสบาย นอนแต่ห้องแอร์ อาบน้ำอุ่น
นอนเตียงนุ่มๆ แต่เมื่อไปฟังพระป่าท่านเทศน์ เรื่องการอยู่ป่า
การบำเพ็ญเพียร จิตใจที่อาจหาญต่อธรรม เรากลับรู้สึกฮึกเหิม
เหมือนได้ปลุกใจให้ออกไปรบ ซึ่งก็ขำๆ ตัวเองว่าจะไปรบกับใครที่ไหนเหรอ
กิเลสไง คำตอบบอกแบบนั้น แล้วเรานี่หรือจะยอมไปทุกข์ทรมานในป่าในเขา บำเพ็ญเพียร
แต่ก็เกิดลูกฮึดที่จะลองสู้ดู ลองไปอยู่ปฏิบัติภาวนาคนเดียว ไปป่าไปเขาบ้าง
ลองอดข้าวดูบ้าง ไม่ใช่อดแค่ในศีลแปด หรอกนะ ลองอดดูเลย
เกือบเดือนจะได้อยู่แล้ว ถ้าไม่โดนญาติพี่น้องที่ทราบ กลุ้มใจไปกับเรา
หรือที่แท้กลุ้มใจแทนเรา เพราะเห็นเราไม่ยอมทานอะไรนานขนาดนั้น
ทั้งๆที่เราก็ทานน้ำเต้าหู้ ไอติมบ้างนะ แค่เว้นอาหารเป็นมื้อจริงจัง

แต่ถ้าถามว่า แล้วได้ผลหรือปล่าว ในสไตล์ลูกฮึดของเราหน่ะ
ได้อยู่เหมือนกัน แต่ไม่ตรงประเด็นขอบอก
เพราะความเป็นจริงแล้ว การที่เราปฏิบัติธรรมนั้น จุดมุ่งหมายของเราคือให้รู้จักทุกข์
ซึ่งที่เรารู้สึกกันจริงๆ ในขณะนี้นั้น มันแค่เราเป็นทุกข์ จมไปกับทุกข์ต่างหาก
เราไม่ได้รู้จักทุกข์ตามที่พระพุทธองค์สอนเลย
แม้ว่าจะลองทำสถานการณ์ให้มันทุกข์ ด้วยการไปบำเพ็ญเพียรต่างๆก็ตาม
แต่ถ้าเราไม่เห็นว่าทุกข์คืออะไร แต่กลับจมไปกับมันก็ทำให้เราไม่เห็นทุกข์อยู่ดี

แล้วทำอย่างไรเล่า เราทำตามที่ครูบาอาจารย์ท่านเล่าท่านบอกกล่าวมาแล้วนี่นา
ไม่เห็นจะเห็นตามความเป็นจริงเสียที
กว่าจะมาถึงบางอ้อได้ ก็ใช้เวลาไปไม่ใช่น้อย
ไม่ใช่อะไรอื่นเลยเพราะความที่เราดื้อ หรือโง่นั่นเอง
เราฟังธรรม นึกว่าเข้าใจแต่มันเป็นเพียง ความเข้าใจในระดับหนึ่ง ซึ่งยังไม่ใช่ความเป็นจริง

แท้จริงแล้วเราเพียงแค่เจริญสติสัมปชัญญะไปแค่นั้นเอง
ของที่ง่ายเสียจนยาก เพราะง่ายจนยาก เพราะคิดไม่ถึง เพราะไม่มีปัญญาพอ
แต่มาถึงขนาดนี้แล้ว ก็อยากบอกทุกคนที่อาจจะเข้าใจได้
ว่าที่แท้คำว่า มัชฌิมาปฏิปทา สติสัมปชัญญะ ศัพท์อะไรก็ตามต่างไม่สำคัญ
สำคัญว่า สิ่งที่เราต้องทำง่ายๆ ก็คือ มีจิตใจที่เป็นกลาง มีความรู้สึกตัว
และรับรู้ทุกอย่างอย่างธรรมดาๆ เพียงเท่านี้เอง และเพียรที่จะดู
เพียรที่จะรู้กายใจของเราเอง อย่างละเอียดรอบคอบไปเรื่อยๆ
เพียงเท่านี้เอง เราก็จะเป็น ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน สมกับคำว่า “พุทธะ”

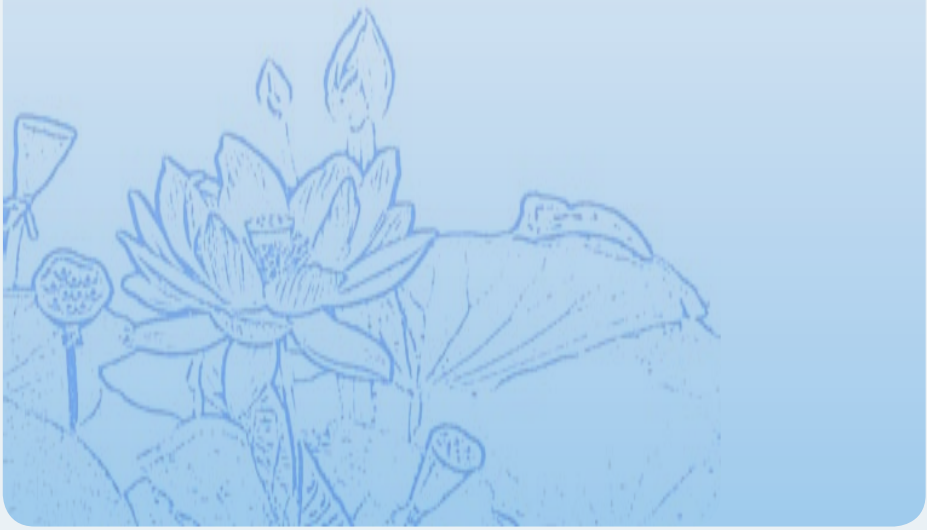
หลายๆ คนก็ยังสงสัยว่า แค่ตามรู้กายใจไป มันจะได้อะไร
มันไม่น่าเชื่อเลยว่า เราไม่สามารถระลึกกายใจเราอย่างที่ว่าได้จริง
หรืออดทนรู้ไป ก็ทำได้ไม่นาน เราก็จะถูก “โลก” หลอกให้ “ไหล”
ไปกับความคิด กับการกระทำ มีชีวิตไปวันๆ กับสิ่งต่างๆ
อย่างไม่คิดจะโงหัวขึ้นมาดูกายใจตัวเองเลย รู้ ก็รู้แบบ “จมกับมัน”
คือรู้ชนิดไม่มีสัมปชัญญะ เพราะเมื่อใดก็ตามที่เรามีความรู้สึกอยู่กับตัวเอง
มีใจเป็นกลางกับทุกสิ่ง เราจะเห็นว่า สิ่งต่างๆ มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่และ
ดับไปเท่านั้นเอง เราจะทุกข์ก็เมื่อเราเข้าใจอะไรผิดสักอย่างหนึ่ง
ความเข้าใจผิดนั้นเอง คือการไม่มีปัญญาที่จะเห็นตามความเป็นจริงนั่นเอง

ฉะนั้นการตามรู้กายใจของเราอย่างเป็นกลาง จะทำให้เราสามารถเห็น
สิ่งที่เกิดขึ้นกับเราอย่างที่เรียกว่า “ตามความเป็นจริง” และความเป็นจริงนั้นเอง
ไม่ว่าในระดับใดๆ ก็ตาม มันล้วนถอดถอนเราออกจากความโง่ ความไม่รู้
และทำให้เห็นเหตุที่ทำให้เราทุกข์ได้อย่างแท้จริง

ทำให้เราสามารถทุกข์ได้น้อยลงทันทีที่ปฏิบัติ และจนถึงขั้นพ้นทุกข์ได้จริงจัง นี่เองที่ครูบาจารย์ท่านถึงกล่าวว่า การปฏิบัติธรรมเป็นของง่าย

อาตาปี สติมา สัมปชาโน

สารบัญ



ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดีๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

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

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่นๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

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

คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ
เนื้อหา: เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งผันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรมผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

คอลัมน์: คำคมชวนคิด
เนื้อหา: รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่างๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะได้ฝึกริเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดีๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิบากที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการผุดไอเดียเหมือนน้ำพุไม่รู้จบรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย
กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม
เนื้อหา: เรื่องราว เรื่องเล่า อาจมาจากฉากหนึ่งในชีวิตของคุณ ที่มีเกร็ดข้อคิดทางธรรม หรือข้อคิดดีๆ อันเป็นประโยชน์ อาจเป็นเรื่องเล่าสั้นๆ ในรูปแบบที่เสมือนอ่านเล่นๆ แต่อ่านจบแล้ว ผู้อ่านได้เกร็ดธรรมหรือข้อคิดดีๆ ติดกลับไปด้วย

คอลัมน์: กวีธรรมะ
เนื้อหา: พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ดี กลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ
กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

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

คอลัมน์: ธรรมะ**ปฏิบัติ**
เนื้อหา: ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบ-

การณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และเป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บนเส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

คอลัมน์: ของฝาก**จากหมอ**
เนื้อหา: นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือสาระน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คนทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับผู้อ่าน จากแง่มุมต่างๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้ความเชี่ยวชาญต่างๆ กัน
กติกา:

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

คอลัมน์: ข่าว**ประชาสัมพันธ์**
เนื้อหา: อาจมีทั้งงานบุญ หรือการแสดงเทศนาธรรมของพระที่น่าเคารพ ในส่วนนี้อาจมีเกร็ดธรรมจากชุมชนคนใกล้ธรรมะ หรือข่าวฝากจากสถานีวิทยุ “ธรรมะอารีย์” ซึ่งคุณวีรณัฐ โรจนประภา (เจ้าของบางกอก) ได้ริเริ่มร่วมทำกับหมู่ญาติธรรมจำนวนหนึ่งด้วย

๒. อ่านสักนิด ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็นจำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลดเวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามาช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของทุกบทความ ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความเรียบเรียงงานเขียนตามแนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

๒.๑ ตรวจทานคำถูกผิดให้เรียบร้อย
ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทานให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่านสายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบได้จากที่นี่เลยค่ะ

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

๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย
เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่สอดคล้องกัน ขอให้ใช้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้นะคะ

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

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมข้อกาเมนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมข้อกาเมนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)

หรือดูหลักเกณฑ์อื่นๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

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

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้นงานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์ **กวี**ธรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสักนิดนะคะว่าบทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่นกันค่ะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

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

๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า

ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจดูด้วยค่ะว่า ความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่นๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่งๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพรืด เห็นแต่ตัวหนังสือติดๆ กันลงมายาวๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยากๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมากๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลังๆ ก่อนนะคะ

๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสท์ส่งได้ที่กระดาน "ส่งบทความ" ได้เลยค่ะ ที่: http://dung-trin.com/forum/viewforum.php?f=2

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมทลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

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

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงานได้เร็วขึ้นค่ะ

๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

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

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

๔. ส่งแล้วจะได้ลงหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้เนื้อหาสาระที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้รู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับการลงแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่างๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดีๆ และเขียนอะไรดีๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ :)

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

ขออนุโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของทุกท่านค่ะ

กอง บ.ก.
๑๕ มกราคม ๒๕๕๐

ธรรมะใกล้ตัว
dhamma at hand

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