



ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๑๙
๒๕ มิ.ย. ๕๐

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

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

เตรียมเสปียงไว้เลี้ยงตัว

การข่มขืนเป็นบาปแค่ไหน?
ถ้าทำไปแล้วต่อมาฝ่ายหญิงสมยอม
ฝ่ายชายจะเป็นบาปหรือไม่?

หน้า ๑๔

ได้อารีย์หมอดู

การให้อภัยตัวเอง
มงคลอันเกิดจากมโนกรรมอันดี
ที่ช่วยให้เราก้าวต่อไปในทางกุศล

หน้า ๒๗

ของฝากจากหมอดู

เจ้าหญิงเหมือนฝัน
ความมั่งคั่งที่ฉาบเทาอยู่ภายนอก
ที่บดบังความจริงแท้ที่มีอยู่ภายใน

หน้า ๔๐

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ธรรมะจากพระผู้รู้ ๘

เตรียมเสปียงไว้เลี้ยงตัว ๑๔

ได้อาริหมอดู ๒๗

กวีธรรม ๓๑
▶ ยาวีเศษ ▶ ปิดทองหลังพระ

คำคมชวนคิด ๓๓

สัพเพหระธรรม ๓๕
▶ ๓ ก็โล...เพื่อ ออทีสซิม

ธรรมะจากคนสู้กิเลส ๓๗
▶ จดหมายจากภูผาเหล็ก ฉบับ ๑๐

ของฝากจากหมอ ๔๐
▶ เจ้าหญิงเหมือนฝัน

แง่คิดจากหนัง ๔๕
▶ Garfield 2 - ไม่อยากเป็นแมว
▶ World Trade Center

เรื่องสั้นอิงธรรมะ ๕๖
▶ คนที่ไม่อยู่

ธรรมะปฏิบัติ ๖๒
▶ "วัด"

ธรรมะกับไลฟ์สไตล์ ๖๔
▶ ธรรมะของหน่วยแพทย์เคลื่อนที่

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรันย์ โมตริวเวช

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา จัดรานนท์
ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรืองมา
เตรียมเสปียงไว้เลี้ยงตัว: อนัญญา เรืองมา
เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรืองมา
ได้อาริหมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ
กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
สัพเพหระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะจากคนสู้กิเลส: พรราวพรรณราย
มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค

ของฝากจากหมอ: พริม ท้วงศ์
แง่คิดจากหนัง: เกสรา เต็มสินวานิช

นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วง
เทียววัด: เกสรา เต็มสินวานิช

ธรรมะปฏิบัติ: ชนินทร์ อารีหนู
ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: ศदानันท์ จารุพูนผล

กองบรรณาธิการ: กนกเกษา กฤษฎารักษ์
กานต์พิทย์ รัชพันธุ์ • คุณหมอกิติมา

เกสรา เต็มสินวานิช • จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ
ชนินทร์ อารีหนู • ณัฐชญา บุญมานันท์

ณัฐธิดา ปนิตานเต • ณัฐพร สกลอุทัยศักดิ์
ทิพย์วิมล ทิมอรุณ • ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

พรราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค
พรหมเนตร สมรักษ์ • พริม ท้วงศ์

พิจิตรา ไทวิชัย • พิธา จารุพูนผล
พีรยสดี อุบลวัตร • มยุรฉัตร พงษ์ผาดินันท์

เขवालักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี
วิมล อารวิภาส • วิมุตติยา นิเวตังบกษ

ศदानันท์ จารุพูนผล • ศศิธร ศิวะนันท์ทากรณ์
ศิราภรณ์ อภิรัฐ • สารินี สาณะเสน

สิทธินันท์ ชนะรัตน์ • สุปราณี วง
อนัญญา อิงชล • อนัญญา เรืองมา

อลิสา จัดรานนท์ • อัชฌา ผลานุวัตร
ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา
ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: กฤษญ์ อักษรวงศ์
สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ฝ่ายสื่อ Word และ PDF: สิทธินันท์ ชนะรัตน์
พีรยสดี อุบลวัตร • บุญยศักดิ์ ธีรวงศ์กิจ
ยุวดี สุวรรณศักดิ์ชัย

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์
และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้
ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

สวัสดี วันพฤหัสบดีค่ะ

หลังจากฉบับที่แล้ววางแผงออนไลน์ไป

ก็มีเสียงคุณผู้อ่านถามไถ่กันเข้ามาหลายท่านเลยนะคะ

ว่าฉบับ PDF อันสวยงามนั้นหายไปไหน ทีมงานลืมแนบไฟล์มาให้หรือเปล่า...

ก็ต้องขอภัยคุณผู้อ่านที่เป็นแฟนคลับฉบับ PDF ด้วยนะคะ ทีมงานไม่ได้ลืมหรอกค่ะ...

แต่อาร์ทเวิร์กมีอฉกาจ (ที่ยังขาดทายาทอสูรมาช่วยสืบทอด) :

ติดภารกิจปลีกตัวไปเจริญภูพานอยู่ที่ต่างจังหวัดช่วงนั้นพอดี (อนุโมทนาด้วยนะคะ _/_)

ตอนนี้กลับมาแล้ว ก็คงจะได้กลับมาทำนิตยสารฉบับสวย ๆ ให้คุณผู้อ่านได้เหมือนเดิมค่ะ

งานนี้ เลยอยากขอฝากข่าวถึงคุณผู้อ่านที่พอจะมีความรู้ความสามารถด้านนี้ด้วยนะคะ

ถ้าใครสนใจร่วมสมัครเป็นทีมงานจัดทำนิตยสารฉบับ PDF ก็เขียนเข้ามาคุยกันดูนะคะ

(เขียนเข้ามาที่กระดานคำแนะนำติชม ที่ <http://www.dungtrin.com/forum> ได้เลยค่ะ)

คุณสมบัติก็ขอเพียงแค่ว่า เป็นคนดี มีวินัย ใฝ่คุณธรรม ชยัน ซื่อสัตย์ ประหยัด อดทน

(รวมคำขวัญวันเด็กมาหลายปีเลยนะคะเนี่ย...) :) แล้วก็ขอให้ใส่ใจในรายละเอียดนิดนึง

แต่ที่สำคัญก็คือ อยากรู้ให้ใช้โปรแกรม Adobe InDesign เป็นสักหน่อยค่ะ

ไม่จำเป็นต้องคล่องแคล่ว เพราะสามารถช่วยแนะนำและเรียนรู้ไปพร้อม ๆ กันได้ค่ะ

เพียงแต่เราอยากสร้างทายาทที่มันขึ้นมาบ้าง เพราะตอนนี้ อาร์ทเวิร์กมีอฉกาจของเรา

ได้สโลแกนประจำตัวไปแล้วค่ะว่า ห้ามตาย ห้ามป่วย ห้ามลา :)

(แต่ถ้าไปภูพาน ก็ยินดีค่ะ...);)

เดี๋ยวนี้เดินผ่านไปตามร้านหนังสือต่าง ๆ แล้วก็น่าดีใจนะคะ

หนังสือธรรมะในยุคหลัง ๆ นี้ ดีไซน์รูปเล่มออกมาได้จับตา และน่าอ่านมากทีเดียว

แถมจากเดิมที่มุมหนังสือธรรมะต้องไปตั้งแอบ ๆ อยู่หลังร้าน

เดี๋ยวนี้ ก็ตั้งกันเด่น ๆ ตั้งแต่หน้าประตู บางทีก็เรียงรายผ่านกระจกแสดงสินค้ารอบร้าน

แถมยังได้หมุนเปลี่ยนกันขึ้นแท่นอันดับหนังสือขายดีแทบจะไม่เคยขาดสายเลย

แต่ก็น่าเห็นใจ “ผู้มาใหม่” ที่เพิ่งเริ่มสนใจธรรมะอยู่ไม่น้อยนะคะ
เพราะท่ามกลางหนังสือธรรมะมากมายที่เรียงรายอยู่ตรงหน้า
ก็ไม่ใช่ว่า จะพาเราเดินไปบนทางที่ถูกตรงตามพระพุทธองค์เหมือนกันหมดทุกเล่ม

หลายคนอาจตั้งคำถามว่า...

แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่าจะเลือกหยิบเล่มไหนของใครดี?

ถ้า ‘บั้งเอิญ’ ได้แนวทางที่ถูกตรง แล้วนำไปปฏิบัติตาม ก็โชคดีไป

ถ้า ‘บั้งเอิญ’ ได้แนวทางที่พาออกนอกกลุ่มนอกทาง หรือผิดเพี้ยน ก็โชคร้ายไป นั้นหรือ?

แล้วถ้าเริ่มสนใจจะปฏิบัติธรรมแล้วละ...

จะไปปฏิบัติที่ไหน ไปวัดไหนดี ครูบาอาจารย์องค์ไหนดี...? ฯลฯ

สารพันคำถาม จากผู้เริ่มต้นใส่ใจแสวงหา

คำตอบที่ตายตัวนั้น คงไม่มีนะคะ...

ส่วนหนึ่ง การเชื่อหรือศรัทธาครูบาอาจารย์ท่านไหน องค์ไหน

การมีอธิษฐานใจคอที่ต้องกันเป็นพื้นฐานนั้น ก็มีส่วนอยู่

แต่โดยทั่วไป หากอยากประกันความปลอดภัยตั้งแต่เริ่มต้น

เมื่อมีศรัทธาที่พร้อมจะแสวงหาแล้ว แต่ยังไม่รู้จะหันหน้าเดินไปทางไหน

ก็อยากให้เริ่มฟังจาก “ครู” ผู้รู้จริงอย่างที่สุด ก่อน

ซึ่งนั่นก็คือ พระพุทธเจ้า นั่นเองค่ะ _/_

เคยได้ฟังคุณดังตฤณให้คำแนะนำเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ครั้งหนึ่งนะคะว่า

“ถ้าอ่านอะไรที่เกี่ยวกับพระไตรปิฎกได้ จะปลอดภัยที่สุด”

และหนังสือเล่มหนึ่งที่คุณดังตฤณมักจะแนะนำเสมอ ๆ ก็คือ

หนังสือ **พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน** โดย อาจารย์สุชีวะ ปุญญานุภาพ

ซึ่งเป็นการย่อความจากพระไตรปิฎก และรวบรวมใจความเอาไว้ให้หมดแล้วว่า

เบื้องต้น ชาวพุทธควรจะต้องรู้อะไรบ้าง ด้วยรูปแบบที่เหมาะสมกับประชาชนที่สนใจทั่วไป

จะซื้อหาจากร้านหนังสือทั่วไปก็ได้ หรือเดี๋ยวนี้ก็จะเปิดอ่านออนไลน์ก็ได้แล้วค่ะ

ที่ลิงก์ <http://www.lambuddhism.com/tripitaka>

4 ธรรมะใกล้ตัว

กับอีกเว็บหนึ่งที่อยากแนะนำก็คือ เว็บรวมลิงก์พระไตรปิฎกที่ช่วยอำนวยความสะดวกให้สืบค้นเนื้อหาออนไลน์ได้ในคลิกเดียว <http://lamndham.net/tipitaka/offline>

หากใครไปเลือกซื้อหาหนังสือธรรมะเล่มอื่น ๆ มาอ่านเองบ้างแล้ว แต่ยังไม่แน่ใจในความถูกต้อง ก็ลองเปิดและสืบค้นจากพระไตรปิฎกออนไลน์กันดูได้นะคะ ว่าสิ่งที่เราอ่านมาอย่างนี้ ๆ พระพุทธเจ้าท่านทรงตรัสสอนไว้อย่างนี้ไหม เพื่อจะได้เป็นการประกันความเข้าใจให้เราตั้งแต่เริ่มต้น...

การหาเส้นทางที่ตรง ก่อนลงมือนั้น สำคัญมากนะคะ

แผนที่เดินรถ ช่วยให้เราเลือกเส้นทางไปถึงที่หมายได้เร็วที่สุด ด้วยเส้นทางที่ดีที่สุดอย่างไร การทำความเข้าใจ ‘แผนที่ธรรม’ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสบอกไว้ตั้งแต่เริ่มต้น ก็จะช่วยให้การปฏิบัติของเราไปถึงปลายทางได้ด้วยเส้นทางที่ลัดสั้นที่สุด ราบรื่นที่สุด และไม่เสียเวลาไปกับการเนินช้าหลงทาง เช่นเดียวกันค่ะ

เปรียบเหมือนคนที่สร้างภูมิคุ้มกันไว้ดีแล้ว

ถ้ารู้เสียตั้งแต่ต้นแล้วว่า พระพุทธเจ้าท่านทรงตรัสสอนอะไร

เมื่อได้รับรู้แนวทางอื่น ๆ จากคนโน้นคนนี้ หนังสือเล่มโน้นเล่มนี้

หรือกระทั่งครูบาอาจารย์องค์โน้นองค์นี้ ในภายหลัง

เราก็จะเริ่มตัดสินใจได้ด้วยตัวเองแล้วว่า แบบนี้ตรงทาง หรือผิดเพี้ยนไปหรือไม่

หรือจะเลือกหันไปทางไหน ในยุคกระแส ‘เทวดามาร์เก็ตติ้ง’ มาแรงเช่นนี้... :)

ท่าน ‘ธรรมรักษา’ ท่านเคยแนะและให้ข้อสังเกตที่น่าสนใจอยู่ประการหนึ่งนะคะว่า

คำตรัสสอนของพระพุทธเจ้านั้น ในพระสูตรสำคัญ ๆ อันเป็นข้อปฏิบัติขั้นสูงสุด

ที่มุ่งการดับทุกข์โดยตรงนั้น ล้วนมี **สติ** เป็นหลัก เป็นประธาน ทั้งสิ้นเลย

เช่น สติปัฏฐานสูตร หรืออานาปานสติสูตร

จึงเรียกได้ว่า

ในการปฏิบัติธรรมเพื่อการดับทุกข์อย่างแท้จริงนั้น

‘สติ’ จะขาดไม่ได้ในทุกขั้นตอน

ดังนั้น ผู้ที่หวังความเจริญก้าวหน้า ไม่ว่าจะในทางโลก หรือทางธรรม ก็ควรหมั่นเจริญสติให้บ่อย ๆ เข้าไว้ โดยเฉพาะในการดำเนินชีวิตประจำวันนะคะ

แม้ท่ามกลางแนวทางคำสอนและแนวทางการปฏิบัติที่หลากหลายในปัจจุบัน ก็ยังนับว่าเป็นโชคดีของพวกเราอยู่มากนะคะ...

ที่คำสอนอันเป็นสัมมาทิฐิที่แท้จริง ยังคงหลงเหลืออยู่ให้เราได้ศึกษา รับผิดชอบต่อโอกาสในช่วงชีวิตนี้ สิ่งสมควรรู้ความเข้าใจในสิ่งที่พระพุทธเจ้าท่านสอน และเมื่อยังมีกำลัง ก็ศึกษาให้ถ่องแท้ด้วยการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองกันเถิดนะคะ เพราะใครจะรู้ว่า วันหนึ่งในกาลข้างหน้า จะมีอะไรเป็นประกัน ว่าเราจะยังได้สดับตรับฟังธรรมะของพระพุทธองค์อีกหรือไม่...

“หนทางยังมีอยู่ ผู้เดินทางยังไม่ขาดสาย
ลงมือเสียแต่วันนี้ ก่อนที่กระแสลมแห่งกาลเวลา
จะพัดพารอยพระบาทของท่านหายไป
เพราะถึงเวลานั้น พวกเราก็จะต้องระหกระเหินไร้ทิศทาง
ไปอีกแสนนาน...”

-- หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช _/_

สำหรับฉบับนี้ *คุณต้นหยง* ได้หยิบเรื่องราวที่น่าสนใจมาฝาก ในคอลัมน์ “ธรรมะกับไลฟ์สไตล์” เช่นเคยค่ะ คราวนี้เราจะพาเราไปรู้จักกับ คุณหมอปิโยรส ปรียานนท์ แพทย์ผู้ซึ่งมีความเสียสละอย่างหาได้ยากท่านหนึ่ง และยังเป็นผู้หนึ่งที่เห็นคุณค่าของพุทธศาสนา จนกล้ายืนยันกับพวกเราทุกคนได้เต็มหัวใจทีเดียวค่ะว่า “การภาวนา สามารถแก้ไขความทุกข์ ในทุกระดับของชีวิตได้จริง” คุณหมอปิโยรสมีวิถีชีวิต มุมมอง ปณิธาน ตลอดจนจนแนวทางการปฏิบัติธรรมอย่างไรบ้าง ติดตามอ่านได้ในตอน **ธรรมะของหน่วยแพทย์เคลื่อนที่** ค่ะ

แม้นิยายจะสร้างมาจากเรื่องจริง แต่เรื่องจริง อาจไม่ง่ายเหมือนนิยาย *คุณหมอพุดน้ำบุศย์* กุมารแพทย์ใจดี ได้หยิบยกเอาเรื่องราวความซบซึ้งในจิตใจ

ของสาวน้อยสมมติตัวเล็ก ๆ คนหนึ่ง ผ่านมากับเรื่อง **เจ้าหญิงเหมือนฝัน**
เพื่อนำมาฝากคุณผู้อ่านที่มีน้องตัวเล็ก ๆ โดยเฉพาะ
แม้ผู้ใหญ่อย่างเรา ๆ อ่านแล้วก็ยังได้ข้อคิดจากเจ้าตัวเล็กนำไปปรับใช้ได้ด้วย
คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรพลาด กับคอลัมน์ “ของฝากจากหมอ” ฉบับนี้นะคะ

สุดท้าย ขอชวนคุณผู้อ่านที่ตัวคูหนังควบ ผ่านคอลัมน์ “แ่งคิดจากหนัง” กันค่ะ
เรื่องแรก **Garfield 2 – ไม่อยากเป็นแมว** โดย *คุณชลนิล*
และเรื่องที่สอง **World Trade Center** โดย *คุณหมีพูห์*
อ่านสนุก ได้สาระและความบันเทิงกลับไปสไตลัธรรมะใกล้ตัว ทั้งสองเรื่องเช่นเคยค่ะ

ก่อนจากกันไป ขอฝากข่าวกันอีกครั้งนะคะ

ใครสนใจอยากร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ **นิตยสารธรรมะใกล้ตัว ฉบับวันแม่**
ที่เราจะจัดทำกันในเดือนสิงหาคมนี้ ก็ขอเชิญชวนเขียนเรื่องส่งกันเข้ามาจะ
โดย **เล่าเรื่องที่ประทับใจที่สุด** เกี่ยวกับพระคุณของแม่ซึ่งคุณจดจำไม่มีวันลืม
รางวัลของผู้ที่ได้รับคัดเลือกลงนิตยสาร นอกจากความภูมิใจจากการแบ่งปันเรื่องดี ๆ แล้ว
ยังจะได้รับรางวัลเป็นหนังสือ “**เสียดาย...คนตายไม่ได้อ่าน**” พร้อมลายมือชื่อของ
คุณดังตฤณ ผู้ประพันธ์ ที่จะเขียนให้เป็นพิเศษสำหรับนักเขียนแต่ละท่านด้วยค่ะ

หมดเขตส่งเรื่อง ๑๕ ก.ค. นี้เท่านั้นนะคะ

ติดตามรายละเอียดได้จากที่นี่ค่ะ

<http://larndham.net/index.php?showtopic=26478>

ระหว่างนี้ ใครคิดถึงพวกเราสองสัปดาห์หน้าจะมาถึง

ก็แวะมาพูดคุยกันก่อนได้เช่นเคยที่

<http://www.dungtrin.com/forum> นะคะ :)

แล้วพบกันฉบับหน้าค่ะ ;)

สวัสดีค่ะ

กลางชล

สารบัญ ←

ถาม: เคยได้ยินหลวงพ่อเล่าพระสูตรหนึ่งว่า
มีเทวดาไปถามพระพุทธเจ้าว่าพระองค์ข้ามโอชะได้อย่างไร
พระพุทธองค์ตอบว่าพระองค์ไม่พัก และพระองค์ไม่เพียร
อยากจะเรียนถามว่า โอชะคืออะไรคะ

กิเลสที่เราต้องข้ามให้ได้ คำเรียกว่าโอชะ จะเรียกอาสวะก็ได้ มีอยู่ ๔ ตัว
โอชะแปลว่าห่วงน้ำ หมายถึงกิเลสที่เหมือนเราหล่นลงไปแล้วจมน้ำตายอยู่ในนั้นเลย
พาให้เราจมน้ำตายอยู่ในสังสารวัฏ เวียนตายเวียนเกิดซ้ำแล้วซ้ำอีกนั่นเอง
อาสวะเป็นกิเลสที่ยั่วย้อมใจทำให้กิเลสอย่างอื่นเข้ามาครอบงำจิตใจได้

องค์ธรรมของโอชะหรือองค์ธรรมของอาสวะเป็นอันเดียวกัน

คือมีกาม มีทิฏฐิ มีภพ มีอวิชชา มี ๔ อย่างนี้

มันเหมือนทะเลใหญ่ ๔ ทะเล เราจะต้องข้ามให้ได้ถ้าจะข้ามสังสารวัฏนะ

ข้ามห้วงมหรณพอันใหญ่ ในทะเลใหญ่นี้มีทะเลย่อยๆอยู่ ๔ อัน ต้องข้ามให้ได้
แต่ละอันข้ามยากมากเลย

ทะเลอันที่ ๑ ชื่อว่าทิฏฐิ โอชะอันที่ ๑ ชื่อ ทิฏฐิ

ทิฏฐิคือความเห็นผิด เช่น เราเห็นผิดว่าตัวเรามีอยู่จริงๆ

พอร่างกายนี้ตายไป จิตใจที่ไปเกิดใหม่ ยังเป็นจิตใจคนเก่าอยู่

จิตใจดวงเดิมไปเกิดใหม่ อันนี้เป็นมิจฉาทิฏฐินะ ชื่อสัสสตทิฏฐิ

แท้จริงจิตไม่ได้ไปเกิดใหม่ จิตเกิดขึ้นตรงนี้ก็ดับตรงนี้

เกิดตรงตากับที่ตา เกิดที่หูก็ดับที่หู เกิดที่ใจก็ดับที่ใจนั่นเอง จิตเกิดดับอยู่อย่างนี้ตลอด

เหมือนเวลาที่เรตาย จิตดวงสุดท้ายในชีวิตนี้เรียกว่าจุติจิตดับลงไปปั๊บ

มันเกิดจิตดวงใหม่ในชีวิตใหม่ เรียกว่า ปฏิสนธิจิต

มันเกิดสืบเนื่องไปเรื่อยๆ มันไม่ใช่จิตดวงเก่า ไม่ใช่ตัวนี้ถอดออกจากร่างนะ

ส่วนใหญ่ชอบคิดว่า วิญญาณเราออกจากร่างไปหาที่เกิดใหม่ อันนั้นเป็นมิจฉาทิฏฐิ

ถ้าเราหัดภาวนาก็จะเห็นว่าจิตเกิดดับตลอดเวลา

ไม่มีหรือจิตที่อยู่นานๆ ถึงขนาดถอดออกจากร่างไปเกิดใหม่ได้ ไม่มี

มิจฉาภิภูฏฐีอีกอย่างหนึ่งคือคิดว่าถ้าตายแล้วสูญไปเลย

พวกนี้เชื่อทางวัตถุ คิดว่าตายแล้วสูญไปเลย มองไม่เห็นความสืบทอดของจิต

ถ้าเราจะข้ามมิจฉาภิภูฏฐีพวกนี้ได้ต้องมาดูที่กายที่ใจของเรา

จนเห็นความจริงของกายของใจนี้ จึงจะข้ามมิจฉาภิภูฏฐีได้ ข้ามความเห็นผิดได้

มิจฉาภิภูฏฐีมียะณะนะ เช่น ไม่เชื่อเรื่องกรรมกับผลของกรรม

ไม่เชื่อเรื่องการกระทำกับผลของการกระทำ ไม่เชื่อเรื่อง action กับ reaction

พวกหนึ่งก็เชื่อว่าสัตว์มีเฉพาที่เรามองเห็น เทวดา สัตว์นรก เปรต อสุรกาย พวกนี้ไม่มี

เพราะตัวเองไม่เห็นก็ว่ามันไม่มี พวกนี้เป็นมิจฉาภิภูฏฐีทั้งนั้นเลย

มันไม่เชื่อในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้านะ มันเป็นพวกมิจฉาภิภูฏฐี

ที่นี้เราจะข้ามมิจฉาภิภูฏฐีได้อย่างไร

มิจฉาภิภูฏฐีเป็นทะเลที่กว้างที่สุด

ลักษณะของทะเลมิจฉาภิภูฏฐีคือทะเลที่กว้างมากเลย ไม่เห็นฝั่ง

คนทั้งหลายที่ตกอยู่ในมิจฉาภิภูฏฐีจะเวียนว่ายตายเกิดซ้ำแล้วซ้ำอีกอยู่อย่างนั้นเอง

เพราะไม่รู้ว่ามีฝั่งอยู่ตรงไหน ขึ้นฝั่งไม่ได้

พระพุทธเจ้าท่านถึงสอนบอกว่าเราตถาคตไม่เห็นว่าจะมีโทษเท่ากับมิจฉาภิภูฏฐีเลย

มิจฉาภิภูฏฐีมีโทษมากที่สุด ตัวศาสนาพุทธแท้ๆ นั้นแหละคือตัวสัมมาภิภูฏฐี

แล้วเราจะข้ามทะเลที่กว้างนี้นั้น

เราไม่มีปัญญาจะข้ามด้วยตนเองเพราะเราไม่ใช่พระพุทธเจ้า

อาศัยพระพุทธเจ้าท่านบอกทางให้ เหมือนท่านอยู่บนบกนะ ท่านตั้งประกาศรขึ้นมา

เราเห็นแสงไฟแล้ว เรารู้ทิศทางแล้วจะต้องเข้ามาทางนี้นะ ถึงจะเข้าฝั่งได้

ผู้ที่ข้ามทะเลที่กว้างขวางอันนี้ได้คือพระโสดาบันท่านั้น

จะเป็นโสดาบันได้จะต้องเห็นความจริงของกายของใจ

ถ้าเห็นความจริงก็จะล้างความเห็นผิดได้ เห็นความจริงของกายของใจ

มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันเป็นอนัตตานะ มันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป

มันเป็นสิ่งที่ถ้ามีเหตุมันก็เกิดอีก ถ้าไม่มีเหตุมันก็ไม่เกิดอีก มันจะเห็นอย่างนี้

เพราะฉะนั้นมันจะไม่มีตายแล้วเกิดหรือตายแล้วสูญหรือ

มันมีแต่ว่ามันสืบเนื่องไปเรื่อยๆ ถ้ามันมีเหตุ

ถ้าไม่มีเหตุ คือไม่มีกิเลสแล้ว มันจะไม่สืบเนื่องไป

แต่ก็ไม่ได้แปลว่าสูญนะ อย่าไปแปลว่าสูญนะ

มันมีธรรมชาติอย่างหนึ่งซึ่งมีแต่ไม่มี หรือไม่มี

เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งเรายังไม่รู้จัก มันไม่ใช่สาบสูญไปเลย

เพราะฉะนั้นให้คอยมาดูกายมาดูใจมากๆ

วันนึงละความเห็นผิดได้ ได้โสดาบัน ข้ามทะเลอันที่หนึ่งได้แล้ว คือทะเลของทวิภูฏี

ทะเลตัวที่สองคือทะเลกาม ถ้าบอกว่าทะเลทวิภูฏีคือทะเลที่กว้างหาขอบเขตไม่เจอนะ

ทะเลกามนี้มีขอบมีเขต ขอบเขตของกามอยู่ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้เอง

อยู่ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่ทะเลกามเป็นทะเลน้ำวนนะ

จิตเราจะวนเที่ยวแสวงหาอารมณ์อยู่ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อยู่ตลอดเวลา

มันหิวตลอดเวลา มันหิวอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จะหมุนตัว ตัว ตัว อยู่ทั้งวัน

เดี๋ยวก็อยากได้อารมณ์ทางตา เดี่ยวอยากทางหู เดี่ยวอยากทางลิ้น ทางจมูก ทางกาย ทางใจ

จะหมุนจี๋ จี๋ จี๋ อยู่ทั้งวันทั้งคืน เป็นทะเลต้นหนั่นเอง ทะเลของกาม หมุนตัว ตัว ตัว ไม่หยุด

คนที่ข้ามทะเลกามได้หรือทะเลน้ำวนนี้ได้ ต้องเห็นความจริงลงมาในกายนี้ได้

เห็นถ่องแท้เลย ตา หู จมูก ลิ้น กาย รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่เนื่องด้วยตา หู

จมูก ลิ้น กาย ล้วนเป็นของไม่เที่ยง ล้วนเป็นของเป็นทุกข์ ล้วนเป็นของไม่ใช่ตัวเรา

ถ้าเห็นอย่างนี้แจ่มแจ้ง เห็นกายนี้เป็นทุกข์ล้วนๆได้นะ

ปล่อยวางความยึดถือกายได้ก็จะข้ามกามได้

แต่คำว่ากามนี้ ในตำราณะ ตำราชั้นหลังๆ อธิบายมากกว่านี้

กามไม่ใช่แค่กามราคะ ถ้ากามราคะนี้ แค่พระอนาคามีละได้

ถ้าไปถือเอารูปราคะ อรูปราคะเป็นกามด้วย ก็จะมีแต่พระอรหันต์ถึงจะละได้เด็ดขาด

ที่นี้พวกเราเข้าใจยากอย่างนี้ ก็จะพูดแค่กามที่พวกเรารู้จักก็แล้วกัน พระอนาคาก็ละได้แล้ว

เพราะฉะนั้นทะเลน้ำวนนี้ข้ามยากนะ ถูกดูด เห็นมัยมันดึงดูดใจเรา กามมันดึงดูดนะ

ใครเคยได้ยินชื่อเจ้าคุณนรฯ บ้างมั๊ย เจ้าคุณนรฯ แต่งกลอนไว้อันนึงนะ

แต่งไว้เจ็บๆ แสบๆ นะ เออ..คนสมัยนี้อาจจะว่าไม่ค่อยสุขภาพ

ท่านบอกว่า บ่อน้อยเท่ารอยโค รอยโค คือบ่อน้อยเนี่ยเท่าตีนวัวเท่านั้นแหละ เท่ารอยตีนวัว บ่อน้อยเท่ารอยโค หรือจะโผข้ามพัน หมายถึงข้ามยาก เป็นมหาเปรียญก็ยังเวียนไปหากัน ท่านบอกอย่างนี้ ท่านว่าแสนนะ กามไม่ใช่ของสู้ได้งายนะ

ถ้าใจไม่ถึงจริงๆ สติปัญญาไม่แกร่งจริงๆ รู้ลงมาไม่เห็นความจริงของกายนี้ มันยังรักกาย ยังหวงแหนกายอยู่ มันจะรักรูป รส กลิ่น เสียง โภภะ ไปด้วย ถ้าเราเห็นกายเรา มีแต่ความทุกข์ล้วนๆ มันจะไม่รักรูป เสียง กลิ่น รส โภภะ ยกตัวอย่าง อย่างเราชอบอะไรที่นุ่มๆ ไซ้มัย อย่างนุ่มๆ นี้ ชอบสาวๆ ตัวนุ่มๆ ถ้าตัวเราเป็นแผลนะ เป็นแผลหะวะหะวะ ทั้งตัวเลย ใครมาถูเรา เราก็กะเสบ เราจะไม่อยากสัมผัสทางกายแล้ว

ถ้าสติปัญญาเราแกร่งจริงๆ เห็นกายนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ เลยนะ มันจะไม่เอากาม เพราะฉะนั้นทะเล้นว่ามันจะดูเราไม่ได้ เพราะเรารู้แล้วว่ามันทุกข์นะ มันทุกข์

ทะเลที่สามนะมีชื่อว่าภพ ภาโวชะ

ภพก็คือ การทำงานของจิต มันก็เนื่องมาจากตัณหานั้นแหละ

จิตของเรามันทำงานทั้งวันทั้งคืน ไม่เคยหยุดพักเลย

ปรุ้งแต่ง คิตนิกปรุ้งแต่ง ปรุ้งดี ปรุ้งชั่ว ปรุ้งสุข ปรุ้งทุกข์ มันปรุ้งทั้งวันทั้งคืน

ทันทีที่จิตปรุ้งแต่งอะไรขึ้นมา จิตก็มีความทุกข์ขึ้นมาทันที

ทะเลภพนี้เป็นทะเลที่ไม่ใช่หมูนวนแล้ว มีลักษณะอีกชนิดหนึ่ง เป็นทะเลที่น้ำเขียว

มันพัดพาเราจากภพหนึ่งไปสู่อีกภพหนึ่งตลอดเวลาเลย

จิตเราจะเปลี่ยนภพตลอดเวลาละ จากภพอันหนึ่งไปสู่ภพอีกอันหนึ่ง

เราจะเวียนตายเวียนเกิดไม่มีเงื่อนต้นเงื่อนปลายใดๆในสังสารวัฏนี้

แม้กระทั่งในชีวิตเดียวของเราขณะนี้ จิตของเราเปลี่ยนแปลงย่อยๆ อยู่ในใจตลอดเวลา

เดี่ยวเราก็คือเป็นคนดี เดี่ยวเราก็คือเป็นคนร้าย เดี่ยวเราเป็นนักปฏิบัติ

เดี่ยวเราเป็นจอมเจ้าเล่ห์แสนกล เดี่ยวเราเป็นคนเมตตา เดี่ยวเราเป็นคนขี้โมโห

จิตใจเราเปลี่ยนภพอยู่ตลอดเวลา

เวลาเราโมโหทีนะ เราก็คือเป็นสัตว์นรกที เพราะมันเป็นโทษะ

เวลาเราโลกขึ้นมาทีนะ เราก็คือเป็นปรตทีนึ่ง

เวลาเรายึดถือในความคิดความเห็น เราก็คือไปอยู่ในภพของอสุรกายทีนึ่ง

เวลาเราใจลอยไป ผลอไป เหม่อไป เราไปภพของเดรัจฉาน

ถ้าเราเป็นคนมีศีลมีธรรมนะ เราก็ไปภพมนุษย์
ถ้าเราเป็นคนที่มีหิริโอตตปละ ละอายบาป กลัวผลของบาป เราก็ไปภพของเทวดา
ถ้าเรามีใจสงบ มีใจตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว เราก็ไปภพของพรหม
จิตใจของเราหมุนเวียนอยู่ตามภพต่างๆ ภพทั้งหมดเป็นทุกข์ทั้งหมดนะ
ไม่มีนะภพที่ไม่ทุกข์ ถึงเป็นพรหมเป็นเทวดาก็มีความทุกข์ ทุกข์แบบเทวดา ทุกข์แบบพรหม
ไม่ว่าภพอะไรก็ลำบากหมดเลย มีแต่ความทุกข์ล้วนๆ เลย
นี่ถ้าสติปัญญาของเราแก่กล้าไม่พอ เราจะมองไม่ออก
การจะข้ามทะเลน้ำเชี่ยวอันนี้ได้ มีทางเดียว ต้องละอวิชชาได้
เพราะฉะนั้นการข้ามภพ กับการละอวิชชานี้จะควบกันไป
เป็นเรื่องของพระอรหันต์ที่จะเห็น

ทะเลของอวิชชาไม่เหมือนทะเลของทิวฎีที่เป็นทะเลกว้างไม่มีขอบมีเขต หาดฝั่งไม่เจอ
ไม่เหมือนทะเลกามที่เป็นทะเลน้ำวน ไม่เหมือนทะเลภพที่เป็นทะเลน้ำเชี่ยว
ทะเลของอวิชชาเป็นทะเลน้ำตื้น คลื่นลมสงบ แต่หมอกลง เป็นทะเลหมอกนะ
เพราะฉะนั้นเราว่ายน้ำมาจนถึงริมฝั่งแล้ว ขึ้นฝั่งไม่ได้หรอก
ว่ายน้ำไปว่ายน้ำมานะมันหลุดออกไปทะเลเล็กได้อีกนะ
เพราะฉะนั้นอย่างปุถุชนหลายคนนะ ที่คิดจะสู้้อวิชชา ไม่ได้กินหรอก
แป๊บเดียวก็กลับไปมีทิวฎีอย่างเดิม
อย่างถ้าเราไม่ใช่พระอนาคานะ จะมาริหาญสู้้อวิชชา มวยคนละชั้นนะ
แป๊บเดียวก็หลงกามไปอีกแล้ว
หลงในกาม หลงในทิวฎีอีกแล้ว ถ้าไม่ใช่พระอนาคานะ
ทีนี้เราจะละอวิชชา ทะเลน้ำตื้นหรือทะเลหมอกนี้ได้ต้องมีวิชา คือรู้แจ้งอริยสัจจ์ก่อน
การรู้แจ้งอริยสัจจ์นี้ทำให้เราขึ้นฝั่งได้ ถ้ายังไม่รู้แจ้งอริยสัจจ์ได้นะ จะขึ้นฝั่งไม่ได้
พระไตรปิฎกสอนไว้ว่า トラบใดที่ไม่รู้แจ้งอริยสัจจ์ ยังข้ามภพไม่ได้ ยังวนเวียนอยู่ในสังสารวัฏ
เพราะฉะนั้นการเรียนธรรมะนะ ต้องรู้แจ้งอริยสัจจ์ถึงจะข้ามภพข้ามชาติได้ ข้ามทุกข์ได้
ถ้ารู้แจ้งอริยสัจจ์ชะอย่างเดียว ทิวฎีก็ไม่มี กามก็ไม่มีนะ ภพก็ไม่มี อวิชชาก็ไม่มี

การรู้แจ้งอริยสัจจ์ตัวที่ ๑ เรียกว่า ทุกขสัจจ์
ทุกขสัจจ์คืออะไร คือกายกับใจนี้เอง

เพราะฉะนั้นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติ ตั้งแต่เบื้องต้นเลย จนสุดท้ายมีแต่การรู้กายรู้ใจตนเอง
รู้ลงมาเรื่อยๆ กายของเราเป็นยังไง รู้สึกไว้ จิตใจของเราเป็นยังไง คอยรู้สึกไว้
อย่าลืมหาย อย่าลืมใจ ถ้าลืมหายลืมใจเรียกว่าขาดสติ
แต่ก็ห้ามเพ่งกายเพ่งใจ ให้รู้กายรู้ใจ ไม่ได้ให้เพ่งกายเพ่งใจ
ไม่ได้ให้กำหนดกายกำหนดใจ คนละเรื่องเลยนะ
รุ่นหลังๆ นี้ชอบกำหนดนะ กำหนดเป็นสมณะ กำหนดลงไป
จิตจะไปแนวไปนั่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว
บังคับให้อยู่ในอารมณ์อันเดียว ถ้าบังคับไม่เป็น หรือบังคับแบบฝืนใจ ก็จะหนักๆ ขึ้นมา
แน่นๆ แข็งๆ ที่อ้อๆ เครียดๆ ขึ้นมา
ถ้าอ่อนใจเก่ง จะสงบ จะสบาย จะโปร่ง โล่ง เบานะ จะเป็นสมาธิไปอีกแบบหนึ่ง
แต่ส่วนใหญ่ที่พวกเราทำจะเป็นมิจฉาสมาธิแท้ๆ เลย
เป็นสมาธิที่หนักๆ แข็งๆ ตัวก็เกร็งๆ กายก็เกร็งๆ ใจก็เกร็งๆ ใช้ไม่ได้จริงนะ
เราคอยรู้สึกนะ คอยรู้ รู้ลงมาในกาย รู้ลงมาในใจ
ร่างกายของเราเคลื่อนไหวคอยรู้สึก จิตใจของเราเคลื่อนไหวเราคอยรู้สึก
แต่อย่าไปเพ่งให้หนึ่ง ไม่ใช่คอยบังคับกายให้หนึ่ง
จะเดินก็เดินไม่เหมือนคนธรรมดา คล้ายๆ ฝึบนะ เดินต้องตัวที่อ้อ อย่างนั้นใช้ไม่ได้นะ
จิตใจก็อย่าไปข่มให้มันซึ่มกะทือซื่ออยู่อย่างนั้นทั้งวันทั้งคืน
เราต้องการเห็นความจริงของกายของใจ เพราะฉะนั้นอย่าไปบังคับมัน แต่คอยดูมันไป
แต่ถ้ามันจะเอากายเอาใจไปทำผิดศีลห้าไม่เอานะ ตรงนี้ต้องฝืนใจ
ศีลห้านี้มาตรฐานปรกการขั้นสุดท้ายแล้ว มาตรฐานของเราเลย
ถ้าขาดศีลห้าเราไม่ใช่มนุษย์แล้ว ต้องระมัดระวังนะ
ขนาดพระโพธิสัตว์ยังตกนรกได้เลย นับประสาอะไรกับพวกเราจะไม่ตก
ยังเชื่อใจตัวเองไม่ได้นะ อย่าประมาทกิเลสนะ

พระปราโมทย์ ปาโมชฺสี

สารบัญ ←

ถาม – การข่มขืนเป็นบาปแค่ไหน? มีหลายคดีที่ตอนแรกชายหน้ามิดตั้งใจข่มขืน และผู้หญิงก็ขัดขืน แต่ต่อมาผู้หญิงสมยอมด้วยความคล้อยตาม อย่างนี้ถือว่าสิ่งที่ฝ่ายชายเป็นบาปหรือไม่ครับ? ทางกฎหมายมีข้อคือถ้าพิสูจน์ได้ว่าฝ่ายหญิงสมยอม ก็ไม่ถือว่าฝ่ายชายผิด หรือมีโทษเบามาก ในทางกรรมวิบากก็เป็นเช่นนั้นหรือเปล่า?

บางครั้งการเล่นแง่ทางกฎหมายที่ยึดตัวอักษรและดุลพินิจของศาลเป็นหลัก ก็ทำให้คนเลวดูดี หรือทำให้คนดีดูแย่ได้ครับ แต่ทางกรรมวิบากจะไม่ยึดอักษรหรือดุลพินิจของใครอื่นมากไปกว่าเจตนาของผู้กระทำ การ ฉะนั้นถ้าเจตนาดีก็เป็นบุญ เจตนาร้ายก็เป็นบาป และไม่มีคนดีคนเลวอยู่ในใครถาวร ต่างก็สลับทเป็นเลวหรือดีตามสถานการณ์ หรือตามน้ำหนักของเจตนา

เจตนาข่มขืนนั้นถือเป็นบาปใหญ่ครับ เนื่องจากเป็นกรรมที่ทำร้ายทั้งร่างกาย และจิตใจพร้อมกัน ประมาณยากว่าเกิดความเสียหายมากน้อยขนาดไหนกับคนๆหนึ่ง

ตามธรรมชาติเพศหญิงเป็นฝ่ายถูกระทำ และความเสียหายทางเพศก็เกิดขึ้นกับฝ่ายหญิง ปมแห่งความหวาดกลัวอาจฝังกายฝังใจไปจนสิ้นลมเพียงเพราะถูกรังแกแค่ครั้งเดียว

อย่างไรก็ตาม เรื่องของกรรมนั้น ถ้าอยากรู้ผลชัดเจนต้องดูครอบคลุมทั้งหมด ไม่เฉพาะตัวเจตนาของผู้กระทำ แต่ต้องเล็งกันที่ความเสียหายของฝ่ายถูกระทำด้วย เราพอแจกแจงรูปแบบการขึ้นใจได้คร่าวๆเป็น ๒ ประเภทคือ

๑) ปลุกปล้ำให้สมยอม หมายถึงใช้กำลังเพื่อให้ฝ่ายหญิงตกเป็นสมบัติของตน โดยคาดหวังได้ว่าเธอจะมีความสุขไปด้วย ไม่ได้มีเจตนาข่มเหงให้เกิดความบาดเจ็บหรือเจ็บช้ำน้ำใจเป็นหลัก

การปลุกปล้ำให้สมยอมเกิดขึ้นได้เฉพาะที่ทั้งสองฝ่ายรู้จักสนิทสนม หรือถึงขั้นเป็นคู่รักกันแล้ว โทษที่จะเกิดกับชายจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับผลกระทบทางใจของฝ่ายหญิงเป็นสำคัญ เพราะแม้เบื้องต้นไม่เต็มใจ ไม่สมยอมมอบกายให้ แต่เมื่อทำไปแล้วเกิดความโอนอ่อน และภายหลังไม่ได้เป็นทุกข์ ไม่ได้เดือดร้อนมากมาย ก็แสดงว่ามีใจให้ฝ่ายชายอยู่ก่อน

แต่การปลุกปล้ำให้สมยอมมีความเสี่ยง คือไม่รู้จะออกหัวออกก้อยอย่างไรแน่ เพราะแม้เล็งว่าเธอคงยินดี แต่ความจริงอาจไม่ใช่อย่างนั้น แค่ความแตกต่างทางภาษากายเล็กน้อยระหว่างปลุกปล้ำ ก็อาจพลิกความรู้สึกของผู้หญิงจากค่อยๆยอม โอนอ่อน กลายเป็นทวีความรุนแรงในการปฏิเสธได้อย่างรวดเร็ว หรือถึงขั้นเคืองแค้นแบบเลิกคบไม่ต้องเผาผีกันเลย

ความต่างเกี่ยวกับเจตนาของฝ่ายชายยังแยกย่อยได้อีกมาก เช่น ชายบางคนหมายจะลี้มลองเฉยๆ ในขณะที่บางคนใจร้อน อยากได้เร็วๆ แล้วค่อยแห่ขันหมากไปสู่ขอให้เป็นเรื่องเป็นราวภายหลัง เหล่านี้ก็ให้ผลต่างด้วย ถ้าเพียงคิดไว้ในใจว่ามีจังหวะกับหญิงอื่นเมื่อไหร่จะเอาอีก ก็เท่ากับผูกใจไว้กับภพแห่งความเป็นนักเลงเล่นหญิง พอถึงเวลาที่กรรมผลัดผลก็อาจกลายเป็นเพศหญิงที่ถูกมองเป็นของเล่นสนุกบ้าง

แต่หากปล้ำด้วยใจรัก คิดไว้ว่าจะรับผิดชอบแน่นอน ตลอดจนรู้ๆอยู่ว่าฝ่ายหญิงก็มีใจให้ และเชื่อมั่นว่าสามารถทำให้เธอมีความสุข อย่างนี้โทษของการปลุกปล้ำอาจมาในรูปของการผูกกรรมกันโดยเฉพาะ กล่าวคือฝ่ายหญิงจะรู้สึกว่าเป็นเจ้าหนี้ สามารถทวงหนี้คืนในรูปแบบไหนก็ได้ เพราะฝ่ายชายเริ่มก่อน คือเป็นฝ่าย ‘ปล้นสมบัติ’ ของเธอไป ดังนั้นฝ่ายชายจึงต้องมีหน้าที่สำนึกผิดและชำระคืน ซึ่งแน่นอนครับว่าแพง เนื่องจากนารีมีรูปเป็นทรัพย์ ยิ่งทรัพย์งามเพียงใดก็ต้องคิดดอกเบี้ยมหาโหดเพียงนั้น

ฉะนั้นอย่าแปลกใจ หากได้เธอมาโดยมิชอบก็เป็นธรรมดาที่จะโดนเรียกร้องนั่นเรียกร้องนี่ไม่มีวันจบวันสิ้น เผลอๆความผูกใจว่าคุณเป็นลูกหนี้เธอ อาจข้ามภพข้ามชาติไปเลยทีเดียวนะ

อีกประการหนึ่งที่ควรคำนึง คือความมกยย้อนทางอารมณ์ของผู้หญิงจะมากกว่าผู้ชาย เพราะเป็น ‘ฝ่ายเสีย’ ถึงแม้ถูกเร้าให้คล้อยตามได้ หรือร่วมสุขไปด้วยได้ชั่วขณะหนึ่ง แต่ภายหลังอาจกลับเปลี่ยนเป็นเสียตาย เสียใจ และเสียความรู้สึกกับฝ่ายชาย กล่าวตรงนี้เพราะอยากบอกคุณๆที่คิดว่า ‘ไม่เป็นไร’ หรือ ‘ปล้ำไปปล้ำมาเดี๋ยวก็ชอบเอง’ นั้น นับว่าเสี่ยงที่จะเดาผิดนะครับ ผลของการเดาผิดก็อาจไม่ใช่เรื่องเล็กอย่างที่คิด เช่น เสรีเรื่องแล้วเธออาจเครียด ไมกินข้าวกินปลา การเรียนหรือการทำงานตกต่ำ ที่เคยกระหนุงกระหนิงกับคุณก็กลายเป็นบึ้งตึงใส่ หรือที่เคยชอบพอกอยู่บ้างก็อาจเปลี่ยนเป็นเกลียดและขยะแขยง ฯลฯ อะไรเป็นไปได้นั้น

ผมเคยได้ยินนักจิตวิทยาบางคนพูดนะครับ ว่าผู้หญิงที่กลัวเพศสัมพันธ์มากๆนั้น ต้องแก้ด้วยการให้แฟนที่รักและไวใจปลุกปล้ำเสียบ้าง มันก็อาจถูกในเชิงวิชาการ แต่ขอบอกว่าอาจเสี่ยงในความเป็นจริง เพราะนอกจากความซับซ้อนทางอารมณ์ของผู้หญิงแล้ว ยังมีตัวแปรคือความสามารถของผู้ชายเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย อะไรในโลกไม่มีบทสรุปตายตัวหรอกว่าถ้าเป็นอย่างนี้ควรทำอย่างนั้น จะเหมาะหรือไม่เหมาะขึ้นอยู่กับว่าใครทำกับใคร เมื่อไหร่ และอย่างไรมากกว่า

๒) ทำร้ายเพื่อขึ้นใจ หมายถึงการข่มขืนของจริง ชนิดที่ไม่อาจคาดหมายได้เลยว่าฝ่ายหญิงจะมีความสุขจากการเป็นฝ่ายถูกกระทำ และฝ่ายชายอาจใช้รูปแบบใดๆ นับแต่การข่มขู่ด้วยอาวุธ ตลอดจนกระทั่งการตบตีชกต่อยให้เจ็บปวด

การทำร้ายเพื่อขึ้นใจเกิดขึ้นกับหญิงแปลกหน้าที่ไม่รู้จักมักจี่ หรือรู้จักแต่เป็นศัตรูกันอยู่ หรือกระทั่งรู้จักสนิทแต่มีลักษณะต้องห้ามบางประการ เช่น เป็นญาติ เป็นหญิงที่ยังอยู่ในการปกครองเลี้ยงดูของพ่อแม่ หรือเป็นภรรยาของผู้อื่น แม้ฝ่ายหญิงจะเกิดความยินดีในเพศรสขึ้นมาบ้างตามธรรมชาติ ก็ไม่ได้ช่วยบรรเทาน้ำหนักบาปของชายโฉดลงสักเท่าใด เพราะเจตนาแต่แรกของชายโฉดมิใช่เพื่อให้ฝ่ายหญิงเป็นสุข กับทั้งคาดหมายได้ว่าเสร็จกามกิจแล้วเธอจะต้องทุกข์ทรมานทั้งกายทั้งใจอย่างใหญ่หลวง

จะเป็นชายโฉดได้ต้องมีควมชั่วร้ายในจิตใจ มโนธรรมต่ำเข้าใกล้ศูนย์ ซึ่งถ้าถามหาว่าใครผิด ใครเป็นคนทำให้มโนธรรมตกต่ำ เล็งหาไปเล็งหามาคงไม่ใช่ตัวบุคคล แต่เป็นราคาและโทษะต่างหาก

ถ้าลงมือข่มขืนโดยเริ่มจากความมีราคะกล้า เช่น เห็นผู้หญิงนุ่งห่มล่อแหลมเข้าห้องน้ำบ่อยๆ อย่างนี้พอทอนไม้แหวกก็นำมาซึ่งรูปแบบการข่มขืนที่เต็มไปด้วยความเห็นกระหาย ฉายให้เห็นสัญชาตญาณดิบแบบเดียวกับเดรัจฉาน กรรมที่ทำจึงมีแนวโน้มว่าจะดึงดูดไปสู่ภพแห่งความเป็นเดรัจฉาน ที่สมสู่ได้โดยปราศจากความละเอียดหรือขาดความสามารถในการยับยั้งชั่งใจ

แต่ถ้าลงมือข่มขืนโดยเริ่มจากความมีโทสะแรง เช่น อาฆาตแค้นนายจ้างสาวที่ข่มขืนด้วยวาจาผรุสวาทหรือตบตีเตะถีบด้วยมือเท้า อย่างนี้รูปแบบการข่มขืนจะเต็มไปด้วยความก้าวร้าว โกลั๊กันมากกับการคิดฆ่ากันให้ตาย อันเป็นกรรมร้อนแรง เผาผลาญได้ในระดับไฟนรก คือทำให้ผู้หญิงรู้สึกเหมือนตกนรกทั้งเป็น กรรมที่ทำจึงเป็นไปเพื่อภพแห่งความเป็นสัตว์นรกมากกว่าอบายภูมิอื่นที่โทษเบากว่า

ดังกล่าว่าแล้วว่าการทำร้ายเพื่อข่มขืนใจนั้น อย่างน้อยขณะนั้นต้องชั่วจริงๆ ถึงจะออกแรงทำได้สำเร็จ สำคัญคือถ้าทำได้ครั้งหนึ่ง ก็มีแนวโน้มที่จะทำได้อีก ยิ่งทำมากขึ้นเท่าไร แนวโน้มที่จะข่มขืนก็ยิ่งสูงขึ้นเรื่อยๆ เรียกว่ายอมก้มหน้าให้ซาตานรดน้ำมันต์จนศีระชะงุ้มโซก หน้ามืดหน้ามัว ลืมหลืมตาไม่ขึ้นเมื่อใด ก็หมดความเป็นผู้เป็นคนไปเมื่อนั้น

กรณีทีเพ็งก่อดิข่มขืนแค่ครั้งสองครั้ง โทษทัณฑ์เช่นถูกจับขังคุกหรือถูกรุมประชาทัณฑ์ในชาติปัจจุบัน อาจได้นำหนักพอจะปลดหนี้กรรมได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากสำนึกผิดด้วยใจจริง และไม่คิดทำอีกเลยตลอดไป แต่หากเคยมีความสุขบนความทุกข์ของผู้หญิงมาหลายตา จนจิตใจถูกห่อหุ้มด้วยบาปอกุศลมืดคลุ้มเกินกว่าจะสำนึกผิด อย่างนี้ต่อให้เข้าคุกตลอดชีวิตหรือกระทั่งถูกประหาร ก็ยากจะเปลื้องหนี้หมด ต้องไปผ่อนส่งต่อในอบายภูมิค่อนข้างแน่นอน

สำหรับอาชญากรทางเพศที่ทำให้ผู้หญิงมามากด้วยความสะใจ ไม่สำนึกผิด ไม่อยากกลับตัวเลยจนตายนั้น เมื่อพ้นจากอบายแล้ว ก็มักต้องเกิดเป็นมนุษย์ผู้หญิงด้วยชะตาไม่สู้ดี มีแต่การสั่งสมพฤติกรรมทางเพศแบบผิดๆ กระทั่งเป็นไปได้ที่จะมีความสุขกับการถูกรข่มขืน ด้วยความรู้สึกเล็กๆ ที่อธิบายใครไม่ได้ เหมือนเป็นวิถีทางของตนที่ต้องชดใช้ให้หมดๆ หรือกลั่นเป็นคำพูดจากกันบั้งก็อาจว่า ‘โดนแค้นนี้ดีกว่าที่เคยเจอในนรก!’

กามนั้นดูเผินๆเหมือนเป็นสุข หรือกระทั่งพาไปสู่สุดยอดแห่งความสุข แต่แท้ที่จริง หากเห็นให้ครบทุกแง่มุม คุณจะรู้สึกว่กามคือเครื่องล่อให้สรรพสัตว์ติดวนอยู่กับทุกข์ ทั้งทุกข์เพราะไม่พ้นไปจากการเกิดแก่เจ็บตาย และทั้งทุกข์เพราะกรรมอันดีงให้ตกต่ำลงสู่อบายภูมิครับ

ถาม – คนเราจะต้องเวียนว่ายตายเกิดไม่จบไม่สิ้นเลยหรือ? ถ้าภฏขึ้นพื้นฐานของธรรมชาติคือไม่มีอะไรเที่ยง การเวียนว่ายตายเกิดก็น่าจะต้องเสื่อมสลายไปเองด้วย แม้แต่ดวงอาทิตย์ยังดับได้ แล้วทำไมภพชาติจึงดับไม่ได้?

ที่ดวงอาทิตย์ยังลุกโพลงอยู่ก็เพราะมีเชื้อของไฟ อันได้แก่ไฮโดรเจน พออยู่ไปๆ ไฮโดรเจนหมดลง ปฏิกิริยานิวเคลียร์ก็พลอยยุติ แล้วคลี่คลายไปเป็นสิ่งที่เรียกกันว่า ‘ซูเปอร์โนวา’ ซึ่งคุณคงทราบว่ซูเปอร์โนวาไม่ใช่แค่ ‘การดับไปเฉยๆ’ ของดวงอาทิตย์ มันเป็นอะไรที่ซับซ้อนและอีกทีก็ครึกโครมกว่าการหายไปของเปลวไฟธรรมดาอีกทั้งหลังจากนั้นมันก็แปรไปเป็นหลุมดำ มิใช่ ‘สาบสูญ’ ไม่เหลืออะไร

หากมองความจริง ไม่ว่าจะเลือกมองที่ตรงไหน คุณจะพบความเหมือนกันอันเป็นสากล นั่นคือแต่ละสิ่งแปรจากความเป็นอย่างหนึ่ง ไปสู่ความเป็นอีกอย่างหนึ่งเสมอ

การเวียนว่ายตายเกิดก็เช่นกัน แสดงความไม่เที่ยงในรูปของการเปลี่ยนจากชาติของความเป็นอย่างหนึ่ง ไปสู่ชาติของความเป็นอีกอย่างหนึ่งตามกรรม

หากกำหนดสติเฝ้ามองกายใจของตนเองตามหลักที่พระพุทธเจ้าประทานไว้ คุณจะถึงความจริงอันเป็นที่สุด คือการเวียนว่ายตายเกิดหรือสังสารวัฏนี้ มีอยู่ได้ด้วยเหตุ

เหตุที่ว่าเริ่มจากความไม่รู้ トラบไต่ยังไม่รู้วิธียุติการเดินทาง トラบนั้นพวกเรา จะมีความเมาบุญเมาบาป ก่อบาปก่อบุญด้วยความไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรเป็นผลลัพธ์ ข้างหน้า เมื่อมีบุญมีบาป สัตว์ตายจากชาติหนึ่งย่อมอาศัยบุญอาศัยบาปไปเข้าครรรค์ มารดา หรือเข้าท้องสัตว์ หรือถือกำเนิดแบบผุดเต็มตัวทันทีในแดนนรก แดนปรต

แดนเทพ แดนพรหม จากนั้นก็เสวยสุขเสวยทุกข์ อยากรู้และหน่ายทุกข์ แล้วก่อ บุญก่อบาบเพื่อให้ได้สุขและหนีทุกข์เป็นคราวๆ นำไปสู่ภพใหม่ภูมิใหม่อีก กลายเป็น สายโซ่แห่งการเวียนเกิดเวียนตายไปเรื่อยๆ หาที่สุดเองโดยอัตโนมัติได้

ตราบไต่ยังไม่หมดเหตุ ตราบนั้นสังสารวัฏจะยังปรากฏอยู่ ต่อเมื่อหมดเหตุแล้ว คือกำจัดความไม่รู้และความทะยานอยากได้แล้ว นั่นแหละสังสารวัฏจึงถึงกาลสิ้นสุด ลง นี่เป็นกฎพื้นฐานที่มีความแน่นอน เทียงที่จะเป็นเช่นนี้ตลอดไป

ถาม - อยากราบว่าถ้ามีคนมาขัดขวางไม่ให้เราทำบุญ แต่เราขึ้นทำงานสำเร็จ อย่างนี้ระหว่างเราทำสำเร็จกับไม่สำเร็จ จะมีผลให้เขาบาปมากขึ้นหรือบาปน้อย ลงไหมคะ?

ก่อนอื่นต้องเข้าใจนะครับ ว่ากิจที่จะสำเร็จเป็นกรรมเต็มรูปนั้น นอกจากมีเจตนา เป็นประธานแล้ว กิจที่ตั้งใจทำต้องสำเร็จด้วย

อย่างเช่น ถ้าคุณตั้งใจสวดมนต์อยู่ในห้อง ญาติชี้เมาในบ้านได้ยินเข้าแล้วของ ขึ้น ตามประกาศนียบาทที่สัมผัสบุญแล้วตระครันตะครอ ต้องเอะอะไว้วายกระณะ กระแหนหวังให้คุณหยุดสวดมนต์ อย่างนี้ถ้าคุณหยุดสวดทันที ใจไม่ดี หมดขวัญและ กำลังแรงที่จะสวดมนต์เดี๋ยวนั้น ก็นับว่าญาติของคุณก่อบาปใหญ่สำเร็จ คนจะทำบุญ ดีๆ นอกจากไม่พลอยยินดียังดันไปขวาง หน่วงเหนี่ยวไม่ให้ประกอบสำเร็จ เขาย่อม เป็นคนทำบุญไม่ขึ้น หรือพอคิดทำบุญเป็นต้องโดนขวาง กับทั้งได้ชื่อว่าสร้างบาปใหญ่ ที่มีผลให้จิตใจมืดมัว ตายแล้วหาทางสว่างไปสู่สุคติให้เจอได้ยาก

ยิ่งถ้าคุณตะบะแตก หยุดสวดมนต์ออกมาด่าตอบ ต่างฝ่ายต่างฉุดกันลงเหวแห่ง บาปทางวาจา อย่างนี้ยิ่งไปกันใหญ่ เพราะเขาจะไม่มีโอกาสสำนึกผิดได้ด้วย การ โดนคุณโหมไฟโทสะเพิ่มอย่างเด็ดขาด

แต่หากคุณทำใจวางเฉย ประคองจิตไม่หวั่นไหว ลดเสียงสวดมนต์ลงจนเขาไม่ ได้ยิน หรือแค่ขมุขมิบปากต่อไปจนจบบทสวด มีจิตใจเฝ้าใสขึ้นบานได้เหมือนสวด

ตามปกติโดยปราศจากอุปสรรคขัดขวาง เช่นนี้นับว่าเขาประกอบบาปไม่สำเร็จเต็มร้อย โอกาสที่เขาจะกลับตัวกลับใจสำนึกผิดยังมีอยู่

คิดง่าย ๆ ว่าการสวดมนต์จบภายใต้แรงกดดันหรือไฟร้อน แสดงว่าใจคุณต้องเย็นจริง เมื่อเย็นจริงและออกมาพบเขาในเวลาต่อมา เขาย่อมสัมผัส ‘ธรรมะของจริง’ อันเป็นความเย็นอย่างน่าพิสมัย ครั้งแรกๆ เขาอาจหมั่นไส้ อันเป็นธรรมชาติของคนบาปที่ย่อมชิงชังกระแสของนักบุญ แต่ธรรมชาติแล้วบาปย่อมมีกำลังอ่อนกว่าบุญ เมื่อสัมผัสบุญบ่อยๆ ย่อมถูกระตุ้นให้ระลึกได้ว่าจิตดั้งเดิมของมนุษย์นั้น เต็มไปด้วยสำนึกและความละอายบาป เมื่อใดขาดความละอายต่อบาป เมื่อนั้นย่อมไม่ชื่อว่า เป็นมนุษย์เต็มขั้น

แม้เขาจะไม่อาจเปลี่ยนสภาพจากขี้เมาเป็นคนธรรมะธัมโม แต่อย่างน้อยเขาจะค่อยๆ รั้งเกรงต่ออำนาจบุญอยู่ในส่วนลึก เมื่อกระทำบาปใดจะยังๆ จิตไม่จับบาปเต็มกำ ผลที่จะได้รับก็ย่อมเปลี่ยนจากหนักเป็นเบาลงตามส่วนครับ

ถาม - มีเรื่องเล่าว่าเศรษฐีใช้คนของตนใส่บาตรพระทุกวัน แต่เมื่อถึงเวลาตาย เศรษฐีได้ไปเกิดเป็นเทวดาชั้นต่ำกว่าคนใช้ เพียงเพราะไม่ได้ใส่บาตรเองกับมือ อยากให้คุณตั้งตฤณเขียนเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่าเป็นเพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น

ลองนึกถึง ‘ความเป็นจริงทางใจ’ ของนายและบ่าวคู่นี้ดูนะครับ เบื้องต้นคือ เศรษฐีรู้จักธรรมะจากพระพุทธเจ้าแล้วเกิดความเลื่อมใส อยากทำบุญทำกุศลเพื่อความเจริญงอกงาม ซึ่งทางที่เศรษฐีมองเห็นคือใส่บาตรพระเพื่อเลี้ยงชีพพวกท่าน เป็นการสืบทอดพระศาสนาด้วยวิธีให้อาหารการกินอย่างสม่ำเสมอ แน่นอนว่าการ ‘นีกอยากใส่บาตร’ ย่อมปรากฏชัดในจุดเริ่มต้น

อย่างไรก็ตาม อารมณ์อยากใส่บาตรทำได้คงเส้นคงวาไม่ เมื่อเอาแต่นอนตื่นสาย ลืมตามองจิ้งจกบนเพดาน ไม่ได้เห็นพระ ไม่ได้เห็นสำหรับกับข้าวของควาของหวาน ไม่ได้มีใจผูกพันอยู่กับการรอถวายภัตตาหาร กับทั้งไม่ได้สัมผัสขณะแห่งการใส่บาตร

ที่มีกลิ่นและไออุ่นของข้าวมาเป็นแรงบันดาลใจ ไทเนเลยเศรษฐีจะมีใจเป็นบุญได้เต็มดวงในแต่ละเช้า?

นานๆท่านเศรษฐีอาจจะลึกลับด้วยความอึดอัดใจ ว่าเราใช้คนใส่บาตรทุกวัน เราได้ทำบุญต่อเนื่องสม่ำเสมอดีจริงหนอ การนอนใจเพียงนั้นแล้วไม่ทำบุญอย่างอื่น วันๆจิตใจผูกอยู่กับเรื่องบ้าน เรื่องการงาน เรื่องชื่อเสียงเกียรติยศ เรื่องลูกเมีย ตลอดจนเรื่องเมียน้อย เช่นนี้ปีติสุขย่อมมีกำลังอ่อน และพลอยทำให้เกิดการสะสมบุญแบบไม่เบิกบานในระยะยาวไปด้วย

ส่วนคนใช้เล่า ชีวิตประจำวันเป็นอย่างไร? ต้องตื่นนอนแต่เช้าตรู่เพื่อหุงหาอาหารตามคำสั่ง แม้เขาไม่ได้ริเริ่มตั้งใจใส่บาตรทุกเช้าด้วยตนเอง แถมทรัพย์สินในการซื้อหาเครื่องของก็ไม่ใช่ของเขา ทว่าเขาปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเต็มใจ **เรี่ยวแรงและเวลาที่เขาอุทิศให้กับการเตรียมของ ตลอดจนการออกไปรอพระใส่บาตรนั้นแหละ คือต้นทุนที่เขามีส่วนร่วมกับเจ้านาย**

ขอให้ตรองดู ทรัพย์สินเงินทองเป็นของไร้วิญญาณ ไม่อาจเตรียมอาหารใส่บาตรพระ ไม่อาจปรุงรสให้ดี ไม่อาจยกอาหารเดินไปรอขบวนภิกษุ ดังนั้น **ต้นทุนที่เป็นเงินจึงมิใช่ทั้งหมดของการได้มาซึ่งภัตตาหาร จำเป็นต้องนับรวมเอาต้นทุนที่เป็นร่างกายและแรงใจเข้าไปด้วย**

ด้วยความกระตือรือร้น ตัดใจในการใส่บาตรพระ ได้เห็นพระใกล้ๆ ได้กลิ่นหอมของศีลแห่งสมณะ ได้สัมผัสกระแสความว่างพิสุทธิ์ของพระผู้รู้แจ้ง (ซึ่งหาไม่ยากนักในครั้งพุทธกาล) นั่นเองส่งผลให้คนใช้ ‘อิมบุญ’ ในระยะยาว คนเราถ้าวันๆจิตใจผูกอยู่กับข้าวปลาอาหารที่จะถวายพระ อย่างไม่รู้ก็ต้องเกิดบุญใหญ่ บันดาลปีติ บันดาลความสว่างเป็นอันมากแน่นอน

จริงๆแล้วคนเรามีโอกาสก่อกรรมมากกว่าใช้คนอื่นใส่บาตรพระและลงมือใส่บาตรพระด้วยตนเอง เรื่องเล่าที่ว่าตายแล้วเศรษฐีไปเกิดในสวรรค์ชั้นต้น ส่วนคนใช้ตายแล้วไปเกิดในสวรรค์ชั้นสูงกว่านี้ ซึ่งง่ายว่าถ้าบุญจากการใส่บาตรเป็นตัวนำไปเกิดใหม่ล่ะก็ ผลต่างจะห่างกันตามกำลังใจ เรื่องเล่าจะเป็นจริงหรือไม่คงไม่ใช่สาระสำคัญ ส่วน

สำคัญคือการสาธิตให้เห็นกฎแห่งกรรมวิบากอันเป็นของจริง คือน้ำหนักบุญจะมากน้อยนั้นขึ้นอยู่กับกำลังใจเป็นหลัก หาใช่ปริมาณทรัพย์สินที่ทุ่มลงไปในการทำบุญไม่

โบราณว่าแข่งเรือแข่งพายแข่งได้ แต่แข่งบุญแข่งวาสนานั้นอย่าหวัง อันนั้นก็จริงอยู่ ถ้ามองกันชาติเดียวชีวิตเดียว แต่ความจริงที่สมบูรณ์กว่านั้นก็คือ **แข่งสร้างบุญแข่งวาสนานั้นแข่งได้ แม้ว่าจะต้องไปเห็นบุญเห็นวาสนาชัดๆกันในชาติอื่น**

ดังเช่นชาตินี้ ถ้าใครได้ดีจากบุญเก่า เสวยสุขบนกองเงินกองทองล้านหลาม แต่จิตสกปรก คิดได้แค่เรื่องอกุศล ไม่สร้างบุญสร้างกุศลใหม่ หรือทำบุญด้วยกำลังใจที่อ่อน ชาติถัดไปก็จมลง อาจได้นอนกลางดินกินกลางทรายแทน ตรงข้ามกับคนที่ มีฐานะแย่กว่า ถ้าเขาเจียดเงินส่วนหนึ่งที่เหลือใช้ไว้ทำบุญทำทานเป็นประจำ ด้วยกำลังใจที่หนักแน่น ชาติถัดไปก็ลอยตัว ปากคาบซ้อนเงินซ้อนทองออกมาจากท้องแม่บึ้ง เป็นการสลับบทกัน เรื่องจริงไม่อิงนิยายเป็นอย่างนี้

ถาม – ถามตัวเองเสมอว่าแค่ไหนจึงเรียกว่าทำทานพอดีแล้ว ในเมื่อเราให้ไปแล้ว ยังต้องให้อีกเรื่อยๆอย่างนั้นหรือ? ใจจริงไม่ใช่คนชอบให้อะไรใคร ที่เคยให้ๆไปก็ เพราะหันมาเชื่อเรื่องบุญเรื่องบาป แต่ก็ยังเป็นความเชื่อที่ไม่หมดความสงสัย ไม่ได้เห็นผลของการให้แบบทันตาทันใจ

เพื่อให้รู้ว่าพอดีแล้วหรือยัง เราต้องมาดูเป้าหมายของการทำทานตามอุดมคติของพระพุทธศาสนากันก่อนนะครับ จุดใหญ่ใจความของท่านคือเพื่อให้มีความสุขในปัจจุบัน มีความสุขในอนาคต และมีความสุขที่ยั่งยืน แจกแจงได้ดังนี้

๑) เพื่อให้มีความสุขในปัจจุบัน คือการทำลายความตระหนี่ถี่เหนียว พุทธเราถือว่าความตระหนี่ถี่เหนียวเป็นก้อนกรวดหรือก้อนหินโสโครกที่ขวางกระแสน้ำความสุข ความสุขอันประเสริฐนั้นรินมาจากใจซึ่งเปี่ยมความเมตตากรุณา หากเจอสิ่งอุดตันอย่างความตระหนี่ขวางทาง ก็หมดสิทธิ์หลังรินมาทำความชุ่มฉ่ำให้ใจเราเป็นแน่ คุณลองนึกถึงตอนจะเอาแก้วไม่ได้ตั้งใจ หรือนึกถึงตอนตัวเองเถียงหน้าดำหน้าแดงเพื่อแย่งสมบัติกับใคร ใจมันเปิดโล่งหรือคับแคบ อึดอัดหรือสบาย หายใจเข้าออกด้วยความ

ทุกข์หรือความสุข แล้วถ้าตลอดทั้งชาติเกิดมาเพียงเพื่อารู้จักกับรสชาติของความ
หวานแทน ชีวิตจะแน่นแค่ไหนความสุขสักขนาดไหน

๒) เพื่อให้มีความสุขในอนาคต คือการสั่งสมบุญ สั่งสมกรรมดี อันจะก่อให้เกิดผลหรือ
ที่เรียก ‘วิบาก’ ในอนาคตกาล ซึ่งอาจเป็นระยะใกล้ชนิดเห็นทันตาในชาติปัจจุบัน
หรืออาจเป็นระยะไกลที่ต้องรอดูกันยาวๆ ด้วยดวงตาของคุณในชีวิตถัดไป ไม่ใช่ด้วย
ดวงตาในชีวิตนี้ พระพุทธเจ้าตรัสเสมอว่าผู้ให้ทานเป็นนิตย์ย่อมเข้าถึงสุคติ โลกสวรรค์
และโลกมนุษย์อันมั่งคั่ง ห่างไกลจากความอดอยากและความอึดอัดขัดสน เนื่องจาก
บุญเป็นความสว่าง เป็นเหตุแห่งความสุขความเจริญ เป็นธรรมชาติที่มีหน้าที่ตกแต่ง
รูปสมบัติและคุณสมบัติอันน่าใคร่ น่าพอใจ คุณสามารถเห็นกลางดึกบอกอนาคตอัน
รุ่งเรืองได้จากหน้าตาและผิวพรรณในปัจจุบัน ยิ่งคิดเสียสละมากขึ้นเพียงใด ความ
ผ่องใสก็ยิ่งปรากฏชัดเจนขึ้นเพียงนั้น

๓) เพื่อให้มีความสุขที่ยั่งยืน คือการสร้างปัจจัยเกื้อกูลให้พบทางสุนิพพาน พระพุทธเจ้า
ตรัสว่านิพพานคือบรมสุข คือนอกจากมีรสอันเยี่ยมเกินรสใดๆแล้ว ยังไม่กลับไม่เปลี่ยน
มาเป็นทุกข์อีกเลย การหมั่นให้ทานทำให้เราลดความห่วงหาพัน ลดอุปาทานยึดมั่น
ถือมั่นว่าอะไรๆเป็นสมบัติของเรา อะไรๆเป็นของที่เจ้าเอาติดตัวไปได้ เมื่ออุปาทาน
เบาบางลงระดับหนึ่ง บวกกับการรักษาศีลและเจริญสติให้ถูกต้องตรงทาง ในที่สุด
อุปาทานอันหนาตอาก็ถูกกะเทาะให้ร่วงกราวลงได้หมด จิตเบ่งบานถึงขีดสุดด้วยการ
เปิดไปพบมหาอิสรภาพคือนิพพาน ไม่ต้องเวียนกลับมาทนทุกข์ทรมานกันอีก

จาก ๓ เหตุผลของการให้ทานตามอุดมคติของพระพุทธศาสนาดังกล่าวข้างต้น
ทำให้พระพุทธองค์ไม่ทรงสรรเสริญทานอันเกิดจากการฝืนใจทำชั่วคราวชั่วครว แต่
พระองค์จะสรรเสริญผู้ที่มีความ ‘ตั้งมั่นในทาน’ หมายถึงการ ‘มีใจจริงใจให้’ ไป
เรื่อยๆ เป็นนิสัย เป็นความเคยชิน เป็นธรรมชาติแท้จริงที่ไม่ได้เกิดจากการฝืนใจ
หรือเล็งโลกหวังผลต่างๆนานา

เมื่อรู้จักฝึกเป็นฝ่ายให้ได้ตลอดชีวิต นั้นแหละจะก่อนิสัยใหม่ทั้งในชีวิตนี้และชีวิต
หน้า พุดง่าย ๆ ให้รวบรัดคือเปลี่ยนแปลงตนเองจากความเป็นคน ‘ไม่ได้มีใจจริงที่คิด
จะให้’ เป็นคน ‘มีใจจริงที่จะให้’

อย่างไรก็ตาม การทำงานที่ ‘พอดี’ คือทำแต่ละครั้งไม่รู้สึกว่าตนต้องเดือดเนื้อร้อนใจในภายหลัง ไม่ได้กั๊กใครเขามาทำงาน แต่ทำบ่อยๆจนรู้สึกว่าเป็นหน้าที่ที่ต้องให้อย่างสมควรแก่ฐานะ คือไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป ให้แล้วยังมีกินมีใช้อย่างสบาย

การทำงานแบบไม่ลืมหืมตาจน ‘เกินพอดี’ นั้น คือทำด้วยจิตที่เล็งโลภอยู่ว่าจะได้ผลตอบแทนมากมาย ยิ่งทำเกินตัว จ่ายทรัพย์มากหวังผลมากแบบนี้ลงทุน อย่างนั้นแทนที่จะได้ดีอาจกลับกลายเป็นได้ร้าย ส่วนทางเหตุผลของการให้ทาน คือ

๑) เป็นผู้ไม่มีความสุขในปัจจุบัน คือสะสมความโลภ วันๆคิดแต่เรื่องการ ‘ลงทุนทำงาน’ เพื่อให้รวยเร็ว หรือเพื่อให้ขึ้นสวรรค์ชั้นสูงส่ง เมื่อกระวนกระวายเล็งรับผลอยู่ ใจย่อมไม่เป็นสุข ความตระหนี่ย่อมไม่หายไปไหน ชำร่วยอาจพอกพูนขึ้นกว่าเดิม เห็นได้จากการที่บางคนทำบุญด้วยการกะเกณฑ์ว่าบุญกองนี้เป็นส่วนของฉันเท่านั้น ห้ามใครยุ่งเกี่ยว ห้ามใครมามีส่วนร่วม นั่นสะท้อนให้เห็นชัดเจนว่ายังขาดความเข้าใจเรื่องการแบ่งปัน การมีน้ำใจต่อส่วนรวม อันเป็นเป้าหมายแท้จริงของการเสียสละเป็นทาน

๒) เป็นผู้ไม่มีความสุขในอนาคต คือสั่งสมบุญอันเจือด้วยความโลภ แม้อนาคตกาลเมื่อเกิดใหม่ในตระกูลร่ำรวย หรือได้เป็นพ่อค้าแม่ขายที่ประสบความสำเร็จทางธุรกิจแล้ว ความร่ำรวยนั้นย่อมกระตุ้นให้ละโมภโลภมาก เนื่องจากเคยเล็งไว้ตั้งแต่เมื่อครั้งทำบุญในอดีตชาติ ว่าขอให้รวย ขอให้มั่งคั่ง หากใช้ด้วยน้ำใจสละออก เมื่อรวยและมีมากสมใจ จึงไม่คิดแบ่งปันใคร คิดเป็นแต่จะเอาเข้าตัว พอกพูนให้มากยิ่งขึ้นไป คุณลองหามาเถอะ เศรษฐีโลกมากคนไหนบ้างที่เป็นสุขทางใจ ไม่ว่าจะมั่งคั่งร่ำรวยกี่ล้าน ความตระหนี่และความละโมภโลภมากย่อมเป็นของหนัก ของดำ ของน่าเกลียดน่าอีตอัด ติดจิตติดใจเขาไปทุกฝีก้าว เขาได้ชื่อว่าครอบครองสมบัติเพื่อเป็นทุกข์ทางใจโดยแท้

๓) เป็นผู้ไม่มีความสุขที่ยั่งยืน คือสวนทางกับการสร้างเหตุสร้างปัจจัยให้พบนิพพาน เพราะจะพบนิพพานได้นั้น จิตต้องบริสุทธิ์จากกิเลส แต่ที่นี่ทำบุญเพื่อบำรุงกิเลส ผลแห่งบุญก็ย่อมมีความขัดแย้ง มีความขัดแย้งฝืนต้าน ไม่ยอมให้เข้าสู่ทางไปนิพพานได้เต็มตัว

สรุปสั้นๆ นะครับ ผลอันหันตาหันใจของ ‘การให้ทานที่พอดี’ คือความรู้สึกสบายใจในวันนี้ และอบอุ่นใจกับวันหน้า トラบไดยังไม่สบายใจในวันนี้ และยังไม่อบอุ่นใจกับวันหน้า ก็แปลว่าคุณยังมีความไม่พอดีกับการทำทานนั่นเอง

ถาม - เป็นคนที่ชอบตระเวนทำบุญกับวัดต่างๆ แต่โดนคนอื่นทักอยู่เรื่อย ว่าถ้าทำบุญกับวัดทั่วไปจะได้บุญน้อย หรือกับบางวัดอาจไม่ได้บุญเลย แม้เราจะได้ว่าบุญเป็นเรื่องของใจ ไม่ใช่เรื่องของสถานที่ แต่ดูใจตัวเองก็ทราบว่เสียกำลังใจไปไม่น้อยเหมือนกัน อย่างนี้จะเหตุดีให้กำลังบุญลดลงหรือเปล่าคะ?

กำลังใจลดลง ความปิติในการประกอบบุญก็ย่อมลดลงตามส่วนครับ ไม่เข้มแข็งเหมือนตอนกำลังใจยังเต็มๆ ไปได้หรือ

บุญที่ทำจะมีกำลังแรงจริงก็เมื่อ

๑) ขณะก่อนทำมีจิตเลื่อมใส คือนึกอยากทำด้วยตนเอง ไม่มี ความขัดข้องใจ มีแต่ความแน่วแน่ว่าจะทำให้ได้

๒) ขณะกำลังทำมีความยินดี คือมีใจที่ปราศจากความโลภและความหงุดหงิดขัดเคืองใดๆ เรียกว่าถวายทานด้วยรอยยิ้มจากใจ ใจยิ้มแค่นั้นปากยิ้มแค่นั้น ไม่ใช่ฟันแสร้งแกล้งบั้นยิ้มด้วยปากทั้งมีใจแข็ง (ถ้าใครถวายทานด้วยสีหน้าบึ้งตึงเคร่งเครียดเป็นประจำ ก็คาดหวังได้เลยว่าเกิดชาติต่อไปเป็นพวกที่มีใบหน้าหงิกงอ ทำทางบอกบุญไม่รับ หมดสิทธิ์ทำอาชีพประชาสัมพันธ์เด็ดขาด)

๓) หลังทำแล้วมีความปรีดา คือเบิกบานสบาย นึกถึงเมื่อใดปลื้มใจเมื่อนั้น ว่าเราได้ประกอบบุญแล้ว สร้างที่พึ่งอันน่าอบอุ่นใจให้ตนเองแล้ว

ด้วยกำลังใจที่เต็มเปี่ยมทั้งสามกาลข้างต้น ก็เพียงที่บุญจะบันดาลสุขทั้งปัจจุบันและอนาคต **ปัญญาของคุณคือโดนบั่นทอนกำลังใจ** ซึ่งหมายถึงหลังทำจะขาดความปรีดาปราโมทย์ไป

โดยคร่าวนะครับ จะยกตัวอย่างเพื่อให้เห็นภาพชัด เมื่อบุญที่คุณทำผลัดผล คุณอาจได้บ้านหลังหนึ่งเป็นรางวัล บ้านหลังนั้นอาจสมบูรณ์แบบไร้ที่ติ แถมอยู่ในสภาพแวดล้อมอันวิจิตรชวนชื่นตาชื่นใจ แต่คุณอยู่แล้วกลับไม่ปลื้มเอาเฉยๆ มีเหตุให้รู้สึกขัดอกขัดใจเล็กๆน้อยๆ ส่วนลึกลับเหมือนไม่เต็มทีกับรางวัลใหญ่ที่ได้มา

สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม กรรมเกิดจากจิต ไม่ใช่วัตถุ จิตและเจตนาเป็นอย่างไร กรรมก็เป็นอย่างนั้น กรรมเป็นอย่างไร ชีวิตและความรู้สึกก็เป็นไปตามนั้น คุณจึงควรรักษาจิตเพื่อประกอบบุญให้ดี อย่าหวั่นไหวกับอะไรง่ายๆ คนที่ชอบทักให้คนอื่นเสียกำลังใจในการบุญนั้น ทั้งปัจจุบันและอนาคตจะเป็นผู้ไม่มีกำลังใจในการบุญ โดนบั่นทอนกำลังใจเช่นกัน

พระพุทธเจ้าตรัสว่าถ้าใครกล่าวว่าพระสมณโคตมตรัสแนะให้ให้ทานแก่พระองค์เพียงคนเดียว ไม่ควรให้แก่ใครอื่น และพึงให้ทานแก่สาวกของพระองค์ ไม่ควรให้ทานแก่สาวกของคนอื่นๆ อย่างนี้ผู้นั้นได้ชื่อว่าไม่พูดตามที่พระองค์ตรัส ทั้งกล่าวดูพระองค์ด้วยคำอันไม่ดี ไม่เป็นจริง

ยิ่งไปกว่านั้นพระองค์ยังตรัสเสริมอีกว่าถ้าใครห้ามผู้อื่นซึ่งให้ทานอยู่ ผู้นั้นได้ชื่อว่ายอมทำอันตรายแก่วัตถุ ๓ อย่าง เป็นโจรตักปล้นวัตถุ ๓ อย่าง หมายความว่า

- ๑) เขาทำอันตรายแก่บุญของผู้ให้
- ๒) เขาทำอันตรายแก่ลาภของผู้รับ
- ๓) เขาย่อมทำลายตนเองด้วยบาปที่ตนก่อแล้ว

ฉะนั้นหากเมตตาเขาก็อย่าช่วยให้เขาทำกรรมสำเร็จ ด้วยวิธีต่างๆคืออย่าใจเสียตามคำเขาก็แล้วกันครับ

สารบัญ ←

ไดอารี่หมอดูหน้าที่ ๑๙

โดย หมอพีร์

ช่วงสัปดาห์นี้รู้สึกว่าจะไม่รู้จะเขียนเรื่องอะไรดี เพราะมีเรื่องมากมายที่อยากจะเขียน พอได้เห็นตัวเลขหน้าที ๑๙ ก็คิดขึ้นมาได้ว่าจะเขียนเรื่องอะไร ๑๙ เป็นเลขที่ดี เป็นเลขที่มีความหมายตามโหราศาสตร์ที่เป็นมงคล ก็เลยเกิดไอเดียจะเขียนให้เข้ากับ ความหมายของกำลังตัวเลขดีที่ว่า

เลข ๑๙ ตามตำราโหราศาสตร์เป็นกำลังของดาวพฤหัสบดีซึ่งหมายถึง การเรียน การศึกษา ศาสนา บุญกุศลทุกรูปแบบ

ถ้าแปลทีละตัว เลข ๑ เป็นเลขที่ใช้แทนพระอาทิตย์ ตามตำราหมายถึงความ โกรธ ความหงุดหงิด ความร้อน การทำลายล้าง ความโศกเศร้าโศกา ศักดิ์ศรี อีโก้ ความพยายาม ความอาฆาตแค้น ส่วนเลข ๙ ดาวเกตุ ตามตำราหมายถึงดาวที่เป็น นามธรรม จิตวิญญาณ สมာธิภาวนา สิ่งศักดิ์สิทธิ์ พอตัวเลขสองตัวนี้เรียงกัน ๑๙ ก็ทำให้เห็นว่า เมื่อโกรธเกิดขึ้น ให้มีสติรู้ทัน ใช้หลักธรรมะเข้าช่วย ผลจะออกมา ดีเอง

ถ้าเลข ๑ อยู่ตัวเดียวโดดๆ ก็เป็นเลขไม่ดี ต้องกลายเป็นคนสันโดษไม่มีใครคบ แต่พอมีเลขดาวธรรมะตามหลังมา ก็สยบเลขหนึ่งให้กลายเป็นเลขที่ดีไป ก็เลยเป็น ไอเดียที่จะเขียนเรื่อง การให้อภัยตัวเอง

ตั้งแต่วันนี้จึงทำให้ได้หัวเรื่องของวันนี้ ก็คือ “การให้อภัยตัวเอง” หรือ การ ให้อภัยจิตของตัวเอง

ซึ่งช่วงนี้ได้เจอลูกค้าที่เริ่มสนใจทางธรรมะ ศึกษาธรรมะ มาหากันค่อนข้างเยอะ หลายคนก็เข้าใจดีปฏิบัติได้ดี แต่ก็มีอีกหลายคนที่ไม่พอรู้เรื่องของบาปบุญแล้ว เกิด อាកารจิตตก รู้สึกเกลียดตัวเอง ขยะแขยงตัวเอง ไม่ชอบตัวเอง คิดว่าตัวเองเป็น

คนไม่ดี โทษตัวเองจนจิตใจบอบช้ำ ทำให้ไม่มีความสุขในชีวิต เพราะจิตใจจะติดซีม ๆ หดหู่ เบื่อตัวเอง เบื่อโลก เบื่อคน จิตใจเศร้า แถมยังเบลอ ๆ ลอย ๆ ทำให้สมรรถภาพการทำงานในคนอื่นลดลงด้วย

หลายคนที่เกลียดตัวเองและโทษตัวเองอย่างนี้ มักมีอาการคล้ายกันแบบนี้เลย ซึ่งเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าเป็นคนสำนึกผิดมากเกินไป โทษตัวเองมากเกินไป

ความเป็นจริงอดีตผ่านไปแล้ว เราไม่สามารถแก้ไขอะไรได้แม้แต่อย่างเดียว แต่อย่างน้อย ๆ การที่เราภาคภูมิใจ มาเข้าใจเรื่องบาปเรื่องบุญได้ ก็ถือว่ามิบุญติดตัวมาระดับหนึ่ง ดังนั้นสิ่งที่ตัวเองทำผิดพลาดไปในอดีต เราต้องรู้จักให้อภัยจิตของเราเอง ไม่ตอกย้ำจิตใจให้บอบช้ำมากไปกว่านี้ การที่จิตเจกกรรมให้ผลก็บอบช้ำมากพอแล้ว

การให้กำลังใจตัวเอง ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญมาก ที่จะทำให้เราลุกขึ้นมาเพื่อเอาชนะกรรมของตัวเอง เพราะไม่อย่างนั้นจิตใจจะไม่มีเรี่ยวแรง ไม่มีกำลังใจที่จะทำสิ่งดี ๆ

มีตัวอย่างของลูกค้าคนหนึ่ง อายุสามสิบต้น ๆ เธอเป็นคนค่อนข้างสวย แต่วันที่เธอมาหาฉันจิตใจเธอเศร้าหมองหดหู่มาก ๆ ทำให้หน้าตาที่สวยนั้น ดูไม่มีสง่าราศีเลย หน้าตาหมองมทุกซ่มมาก ซึ่งลูกค้าที่เจอบางคนไม่สวยมาก แต่มีสง่าราศีจัด ทำให้กลายเป็นคนสวยไปเลย ก็มีให้เห็น แต่พี่สาวคนนี้ถ้าจิตใจไม่เป็นอย่างนี้ก็จะสวยมากเลย (ราศีก็คือประกายของบุญค่ะ)

พอมาดูในดวงปีเกิดก็เห็นว่า เธอเป็นคนคิดมาก ลืมสิ่งที่ผ่านมาในอดีตได้ยากอีก เธอกำลังปล่อยจิตปล่อยใจให้เดินตามดวงมาก ๆ ซึ่งในตอนนั้นรู้สึกได้อีกว่าเธอกำลังโทษตัวเอง เกลียดตัวเอง ก็ถามไปตามที่รู้สึก เธอบอกว่าเป็นอย่างที่บอกเลย ไม่รู้ทำไม ตอนนี้อยู่คิดไม่ได้ หยุคที่จะรู้สึกผิดกับทุกเรื่องที่ทำมาไม่ได้

เธอบอกอีกว่าที่ผ่านมามาตั้งแต่โตมาทำบาปมามากกว่าทำบุญ ตอนเป็นวัยรุ่นที่กำลังเรียนหนังสือ ก็หนีพ่อแม่เที่ยว ติดเพื่อน เทียวกลางคืน กินเหล้า ใช้เงินพ่อแม่เปลืองมาก ไม่ตั้งใจเรียน มีแฟนระหว่างที่เรียน และก็เกิดท้องขึ้นมา ไม่รู้จะทำยังไง ก็ไปทำแท้ง เพราะไม่อยากให้พ่อแม่รู้และเสียใจ รู้สึกว่าที่ผ่านมามีแต่ทำอะไรดีเลย พอ

วันหนึ่งเพื่อนแนะนำหนังสือธรรมะของพี่ตั้งตฤณให้ อ่านไปหลายเล่ม รู้สึกว่าตัวเองเป็นคนบาปหนามาก ตั้งแต่นั้นมาเธอก็ไม่ค่อยมีความสุข ส่วนหนึ่งก็เพราะกลัวกรรมที่เข้าไปให้ผล เธอก็พยายามทำความดีใหม่มาตลอด ตอนนี้เธอรู้สึกเสียใจมาก ไม่ชอบตัวเองเหมือนที่บอกมา

ก็บอกไปว่าสิ่งที่พี่รู้สึกอยู่ คือพี่กำลังโทษตัวเอง ก็ให้คิดใหม่ว่ามนุษย์เกิดมาบนความไม่รู้ ทำให้พลาดพลั้งทำบาปทำกรรมไปได้ง่าย และไม่ใช่ว่าแค่ที่คนเดียวที่ทำบาปคนอื่น ๆ เขาก็ทำผิดกันมาก่อนทั้งนั้น แต่ผิดมาหนักเบาต่างกันแค่นั้นเอง ไม่มีใครหรือคณะที่ไม่เคยทำบาปทุกคนก็ผลัดกันขึ้นสวรรค์ลงนรกกันมาหมด

ที่ต้องพยายามให้อภัยตัวเอง ไม่โทษตัวเองที่ทำผิดไป สำนึกผิดได้ขนาดนี้ ถือว่าดีที่สุดค่ะ พอพี่ได้รู้ว่าอะไรทำไปแล้วเป็นบาปพี่ก็ไม่คิดจะทำต่อแล้วนี่คะ มีความตั้งใจใหม่ที่ดี ถือว่าเดินถูกทางแล้ว อดีตที่ผ่านมาเราไม่สามารถย้อนกลับไปแก้ไขอะไรได้เลย ที่ต้องพยายามอยู่กับปัจจุบันให้มากกว่านี้ เขาก็บอกออกมาว่าอยู่กับปัจจุบันมันยากนะ

ก็บอกไม่อยากหรือค่ะ ลองดูลมหายใจเข้าออกดูสิคะ เมื่อไหร่ที่รู้ว่าลมเข้าหรือออกก็เป็นการฝึกให้อยู่กับปัจจุบันได้แล้ว เพราะอย่างน้อย ๆ จะทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น มีความสุขมากขึ้น ไม่โทษตัวเองมากไปกว่านี้

เวลาที่โทษตัวเองขึ้นมาอีก ก็พยายามให้อภัยตัวเองใหม่ อย่าเอาจิตใจไปติดกับสิ่งที่แก้ไขไม่ได้เลย พอเธอได้ดูลมหายใจพึกหนึ่ง บวกกับการอธิบายให้เข้าใจ จากใบหน้าที่หมอง ๆ หดหู่ กลับสว่างขึ้นมาได้เลย ก็ถามต่อว่าเห็นใจตัวเองไหมคะ เมื่อก็มันหนัก ๆ ตื้อ ๆ แต่ตอนนี้ดูเบา ๆ สบายแล้ว เธอก็พยักหน้ารับพร้อมก็ยิ้มออกมาได้

ส่วนพี่สาวคนที่สอง มาดูดวงด้วยความสดใส แต่พอเริ่มไล่ข้อบกพร่องของเธอเอง ตั้งแต่ชาตินี้ไปทีละเรื่อง ก็เห็นว่าเธอรื้อเริ่มรู้สึกจิตตกขณะที่ยังข้อผิดพลาดของตัวเอง และเธอก็พูดออกมาว่า ทำไม พี่ถึงเลวได้ขนาดนี้ก็ไม่รู้ละ ทำไมเป็นคนบาปขนาดนี้เลย เธอก็เริ่มที่จะโทษตัวเองเต็ม ๆ เธอก็บอกอีกว่าพี่ก็รู้ตัวเหมือนกันว่าเป็นแบบนี้ แต่พอมาฟังจากปากคนอื่นทำให้รู้สึกตอกย้ำว่าทำบาปมามาก ก็บอกเขาไปว่าที่พี่บอกให้พี่รู้ไป ไม่ได้หมายความว่าจะแก้ไขอะไรไม่ได้นะ พี่เองก็เปลี่ยนไปเยอะมากแล้ว จิต

ที่ไม่ได้เป็นเหมือนเดิมแล้วนี่ แต่สิ่งที่ชี้ให้เห็นไว้ เพื่อที่เวลาโดนกรรมเล่นงาน จะได้ไม่ไปโทษคนอื่นไง จะได้ยอมรับผลของกรรมโดยศิโรราบ ไมโยนให้เป็นความผิดของคนอื่น เธอก็บอกว่า เออ ใช่ละ ไม่เห็นต้องโทษตัวเองเลย

หลายคนพอรู้สึกว่าคุณมีจุดบกพร่องและได้รู้จากปากของคนอื่น ก็รับไม่ค่อยได้ เหมือนกันในตอนแรก เป็นธรรมดาของจิตใจมนุษย์ ที่ไม่ชอบให้ใครมาว่าตัวเองไม่ดี จิตใจของเราย่อมต้องการฟังสิ่งที่รื่นหูเป็นธรรมดา

เมื่อก่อนที่จะปฏิบัติธรรมก็คิดว่าตัวเองเป็นนางฟ้า เพราะเป็นคนใจดี ช่วยเหลือเพื่อน มีน้ำใจต่อเพื่อนและสังคม ไม่คิดทำร้ายใครก่อน แต่พอมาได้ภาวนาเรื่อย ๆ ก็เริ่มเห็นนิสัยตัวเองมากขึ้นเรื่อย ๆ ก็เห็นว่าไม่มีนางฟ้าเหลือแล้ว จิตใจมีแต่นางมาร เยอะมาก เห็นตอนแรก ๆ ก็จิตตกไปนิดหนึ่งเหมือนกัน แต่โชคดีอย่างหนึ่ง คือเป็นคนที่ไม่ตอกย้ำความชั่วที่ตัวเองได้ทำไปมากเท่าไร ก็เลยทำให้มีกำลังใจทำความดีอย่างมีความสุข ไม่ตั้งสิ่งไม่ดีเข้ามาในใจมาก จนทำให้ใจเศร้าหมอง

ดังนั้นใครที่กำลังโทษตัวเอง ไม่ชอบตัวเอง ไม่พอใจตัวเอง ต้องหันมาให้อภัยตัวเองได้แล้วนะคะ จิตใจจะได้มีแรงในการทำความดีต่อไปค่ะ

ติดต่อหมอฟรีได้ที่ ๐๘๗-๕๓๔-๗๘๗๑ และ ๐๒-๕๓๒-๑๘๘๗

๓๓๕๘/๘๓ หมู่บ้านสรานนท์ ซอยลาดพร้าว ๑๐๑

ถ.ลาดพร้าว แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ

กรุงเทพมหานคร

สาธิตชัย ↩

ยาวพิเศษ

โดย ผู้แสวงหา

โปรดเกิดพระเจ้าข้า
ยาใช้ชุบชีวิต

เขาเล่าว่าท่านนั้นมี
ลูกข้าที่มามีวามรณ

ลูกข้ายังเล็กนัก
ทิ้งข้าให้อาวรณ์

ไม่ควรจักต้องจากจร
ทุกข์เร่าร้อนแทบขาดใจ

พุทธรงค์ทรงตอบว่า
ช่วยเจ้าดับทุกข์ได้

เรามียาดีแน่ไซ้
นั่งลงก่อนฟังวาจา

โอสถชุบชีวิตม
จากบ้านไร่มรณา

เมล็ดผักกาดนำเอามา
หนึ่งพายมื่อก็เพียงพอ

นางฟังดีใจหมาย
อุ้มลูกเที่ยวร้องขอ

โอ้หาง่ายเสียจริงหนอ
ทั่วพาราสาวัตถิ

ร่ำให้ครวญโศกนาน
แห่งใดหนไหนมี...

โปรดเกิดท่านผู้ใจดี
สักพายมื่อแบ่งปันมา

เพียงเมล็ดพันธุ์ผักกาด
พุทธรงค์ทรงบอกข้า

ช่วยชีวิตมของลูกยา
นี่คือยาชุบชีวิต

เดินหาจนอ่อนใจ
เมล็ดผักชาวบ้านั้น

ยิ่งเดินไปอ่อนแรงพลัน
ยินดีแบ่งดับโศกา

แต่ติดที่เงื่อนไข
เมื่อวานญาติมรณา

คนตายไซ้รู้ที่เคหา
บ้านฝั่งนั้นก็ลูกชาย

ทุกเรือนบอกเหมือนกัน
ใครเล่าพันวางวาย

สุดทำยนางได้คิด
ทิ้งร่างลูกโดยพลัน

กัมกราบพุทธองค์
ข้าหวังจะพันภัย

บวชแล้วไม่นานพลัน
ปรากฏนามอินยล

ทุกแห่งนั้นมีผู้ตาย
จรจากไปเหมือนเหมือนกัน

ตนหลงผิดมานานวัน
มุ่งเซตวันที่พักใจ

ขอโปรดทรงช่วยบวชให้
สังสารวัฏที่เวียนวน

ความมุ่งมั่นก็ส่งผล
พระอรหันต์ก็สาโคตมี

ปิดทองหลังพระ

โดย ทรงประเด็น

๑ ทำความดีหาใช่มุ่งใครทราบ
การปิดทองต้องมีจิตคิดประมาณ

พระจะงามต้องงามทั่วองค์พระ
ปฏิมาพิสุทธิ์พระพุทธรูป

จะปิดทองหลังพระมุ่งละเมิด
กุศลพาจิตผ่องใสให้บังนวล

การปิดทองหลังพระจึงละโทษ
ใจเห็นพระเลิกละอึดตาไป

เปรียบดังกราบพระใหญ่ในวิหาร
อธิษฐานไม่วอดใครให้โด่งดัง

ไม่เว้นละทองปิดทาทั้งหน้าหลัง
แผ่ผลยังความสุขให้ทุกคน

เหนียวนำจิตมุ่งญาณตระการผล
สิ้นทุกข์ทนเพลิงเพลิงเจริญใจ

ก่อประโยชน์ปรากฏจิตสดใส
ไม่ใสใจใครจะชมนิยมฤ

สารบัญ ↩

“Darkness cannot drive out darkness; only light can do that.
Hate cannot drive out hate; only love can do that.”

ความมืดไม่สามารถทำให้ความมืดหายไปได้
มีเพียงความสว่างเท่านั้นที่ทำได้
ความเกลียดชังไม่สามารถทำให้ความเกลียดชังหายไปได้
มีเพียงความรักเท่านั้นที่ทำได้

โดย Martin Luther King, Jr.
สรรหามาฝาก โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

“Wish not so much to live long as to live well.”

จงอย่าปรารถนาการมีชีวิตที่ยืนยาวมากเท่ากับการมีชีวิตที่ดี

โดย Benjamin Franklin
สรรหามาฝาก โดย สลิษฐ์

“เราแทบจะไม่คิดเลยว่า...เรามีอะไรบ้าง
แต่เราคิดเพียงว่า...เราขาดอะไรบ้างเท่านั้น”

โดย สกอฟ เพนเฮาเออร์
จากหนังสือ “แรงบันดาลใจ” ของ หลั๊กแกว อัมโรส
สรรหามาฝาก โดย แคท

*“Without forgiveness life is governed by...
an endless cycle of resentment and retaliation.”*

หากไร้เสียซึ่งการอภัย

ชีวิตย่อมถูกควบคุมด้วยวงจรของความขุ่นเคืองและการแก้แค้นอันไม่จบสิ้น

โดย Roberto Assagioli

สรรหามาฝาก โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

“Never leave that till tomorrow which you can do today.”

อย่าผัดวันประกันพรุ่ง

โดย Benjamin Franklin

สรรหามาฝาก โดย สลิษฐ์

*“Forgive all who have offended you,
not for them, but for yourself.”*

จงอภัยแก่ผู้ที่ทำให้ท่านขุ่นเคืองใจ ทั้งนี้ไม่ใช่เพื่อใคร แต่เพื่อตัวท่านเอง

โดย Harriet Nelson

สรรหามาฝาก โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สารบัญ ←

๓ กิโลเมตร...เพื่อ ออทิสซึม

โดย roadrunner

เพื่อนรัก

ได้อ่านเรื่องที่เพื่อนไปทำบุญวันนี้แล้ว ก็อยากจะทำให้ฟังเรื่องที่เราไปทำบุญมาวันนี้เช่นกัน

วันนี้ที่เมืองเล็กๆในหุบเขาแห่งนี้ มีการเดิน-วิ่งการกุศลช่วยเหลือผู้ป่วยออทิสซึม (Autism Awareness 5K Race / 3K Walk) เพื่อหาทุนช่วยเหลือเด็กออทิสซึมของมูลนิธิ Cure Autism Now จัดโดยกลุ่ม Beta Sigma Beta & Pi Beta Phi และอีกหลายหน่วยงาน

“ออทิสซึม” ครั้งแรกที่เรารู้จักคำนี้ก็เมื่อพี่ญาติเราคนหนึ่งมีลูกชาย แล้วเค้าป่วยเป็นโรคนี้อ เรารู้สึกเศร้าใจมาก แต่พี่เค้าเข้มแข็งมาก ไม่เป็นทุกข์ แล้วเลี้ยงดูลูกอย่างมีความสุข ถึงแม้ว่าบางครั้งจะยากแสนยาก ในการนัดหมอ เจอหมอ หรือหาโรงเรียนพิเศษให้น้องที่อเมริกา

งานวิ่งการกุศลครั้งนี้ เราได้อีเมลจดหมายข่าวจากมหาวิทยาลัย เราก็เกิดปณิธานว่าจะต้องทำให้ได้ เพราะอย่างน้อยที่สุด เราก็ได้ช่วยเหลือเด็กออทิสซึมที่เหมือนกับหลานของเรา

วันเสาร์ที่ ๑๔ เมษายน เป็นวันงาน งานเริ่มสิบเอ็ดโมงเช้า เราตื่นแปดโมงเช้าด้วยความรู้สึกสองจิตสองใจ เพราะไม่สบายเป็นโรคปวดท้องทุกเดือนซึ่งเรามีปัญหาเรื่องนี้มากมายถ้าเธอยังจำได้ ทานอาหารเช้าแล้วทานยากก็แล้วยังไม่ดีขึ้น แต่ใจรู้สึกอยากไปมาก สิบโมงสี่สิบห้าจึงตัดสินใจอาบน้ำแต่งตัวกันหนาว ใส่รองเท้าวิ่ง เดินฝ่าลมแรงไปสถานที่จัดงาน

อากาศเย็น ลมพัดแรง คนที่มาวิ่งต่างเตรียมตัวป้องกันความหนาวอย่างเต็มที่ ผู้คนหน้าตาสดใสมันเยิ้ม อุ่มลูกจูงหลานมาร่วมงาน ทั้งมาให้กำลังใจนักวิ่ง / นักเดิน หรือมาเข้าร่วม วิ่ง / เดิน เองก็มี ตัวงานเองไม่ได้จัดยิ่งใหญ่อะไร จำนวนคนมาวิ่งน่าจะราวๆ ๒๐๐ คน ส่วนคนเดินนั้นมียากกว่า ประมาณ ๓๐๐ คน (คาดคะเนจากปริมาณคนเข้าเส้นชัย แล้วก็รายชื่อที่ติดบอร์ด) เจ้าหน้าที่ที่ตั้งเด่นท์ (เต็นท์) แจกเสื้อยืดที่ระลึก บริการน้ำดื่ม กาแฟร้อนๆ เบเกิล กล้วยหอม และ เบอร์เกอร์ บริการเป็นอาหารเข้าให้แก่นักวิ่ง วงเดอะบลูแบนด์ และ สิงโตนิทนี ตุ๊กตาสัญลักษณ์นำโชคของมหาวิทยาลัย มากระโดดโลดเต้นให้ความบันเทิงแก่ผู้มาร่วมงาน

เราเป็นคนเอเชียคนเดียวในงาน เท่าที่สังเกตไม่เจอคนอื่นเลย แกรมไม่รู้จักใครอีกต่างหาก ตอนแรกก็รู้สึกใจแป้วๆ เพราะทุกคนรอบตัวมาเป็นทีมใส่เสื้อทีม ไม่ก็ทักทายกันและกัน จับกลุ่มยืนคุยกันเป็นกลุ่มๆ เรายืนเหงาๆหนาวๆ ไม่สบายกายคนเดียวอยู่ได้ต้นไม้ ตาเหลือบไปเห็นคุณป้าคนหนึ่ง ทำทางท่านจะมาคนเดียวเหมือนกัน อยู่ในกลุ่มนักเดินเหมือนกับเรา เราหันไปสบตาคุณป้า คุณป้าก็ยิ้มให้ เราก็ยิ้มตอบ ในใจเรารู้สึกดีขึ้นมาเลย รู้สึกว่าจริงๆ เราตั้งใจมาทำบุญ ไม่เห็นต้องไปยึดกับใคร มาทำในสิ่งที่เราตั้งใจ ต้องรู้จักใครทำไม คิดได้ตั้งนั้นก็เลยหยุดคิด

เวลาเที่ยงนักวิ่งทุกคนประจำจุดออกตัว เริ่มออกตัวไปห้านาทีจึงถึงคิวของนักเดิน เราตั้งหน้าตั้งตาเดิน จาก ถนนอัลเลน ตัดเข้า ถนนแฟร์มอนท์ จบที่ ถนนยูนิเวอร์ซิตี แล้วก็ออกมาลัยมายังจุดเริ่มต้น นาฬิกาจับเวลาที่เส้นชัย บอกเวลา ๓๓.๒๑ นาที คือเวลาที่เรารู้สึกเหนื่อยไปทั้งหมด เราน่าจะอยู่ในประมาณ ๑๐-๑๕ คนแรกที่เดินกลับมาถึงเส้นชัย ไม่นับรวมนักวิ่งที่ใช้เวลาน้อยกว่านี้มาก คนที่วิ่งถึงคนแรกนั้นใช้เวลาเพียง ๒๓-๒๔ นาทีเท่านั้นเอง หลังจากนั้นก็มีประกาศรางวัล แจกของแถมงานก็เล็กรวดเร็ว เรียบง่าย เราออกเดินกลับบ้านคนเดียว อากาศยังคงหนาวอยู่ ลมพัดแรงเท่าเดิม แต่เราไม่รู้สึกอะไร รู้สึกแต่ว่าได้มาทำสิ่งที่ตั้งใจแล้ว มีความสุขแล้ว อากาศไม่สบายกาย ไม่สบายใจต่างๆ หหมดไปตั้งแต่เมื่อไหร่ไม่รู้ไม่ได้สังเกต ความรู้สึกยินดีปรีดาที่เธอว่าคงเป็นอย่างนี้เอง

ฉันเอง

สารบัญ ←

จดหมายจากภูผาเหล็ก ฉบับ ๑๐

โดย ชลนิล

๒๑ ส.ค. ๓๘

เวลาบ่าย หลังกลับจากทางจงกรม

โยมวุฒิชัย เพื่อนรัก

เห็นวันที่บนหัวจดหมายแล้วอย่าเพิ่งแปลกใจเลยว่า ทำไมคราวนี้อาตมาถึงได้ขยันเขียนจดหมายติดกันเป็นพิเศษ

เหตุก็เนื่องจากเมื่อวาน ๒๑ ส.ค. ๓๘ ได้ออกไปเที่ยวนอกวัดทั้งวันเต็ม ๆ

ในช่วงเช้าพรรษา เหล่าพระกรรมฐานจะมีประเพณีอยู่อย่างหนึ่งเรียกว่า “การคารวะครูบาอาจารย์” เป็นการเดินสายของพระเล็ก ๆ (เช่นอาตมาเป็นต้น) ไปตามวัดป่าต่าง ๆ เพื่อกราบขอขมา แสดงความเคารพต่อพระอาวุโส มีการนำไม้สีฟันไปถวาย (ไม่ใช่แปรงสีฟันที่ขายตามตลาด) ไม้สีฟันนี้ ทำจากไม้ชนิดหนึ่ง นำมาเหลาปลายด้านหนึ่งให้แหลม ส่วนอีกด้านจะทาบและยี่เป็นฝอย ๆ คิดว่าน่าจะใช้ประโยชน์ได้ทั้งการแปรงฟันและแคะฟันไปในตัว นอกจากนี้ยังนำชุดปัจจัยไทยทาน ดอกไม้ธูปเทียนไปถวายด้วย

ความที่คณะชาวพระวัดถ้ำผางต้องออกเดินทางคารวะครูบาอาจารย์ถึง ๑๐ วัด (ในวันเดียว) จึงงดลงบิณฑบาตในหมู่บ้านหนึ่งวัน โดยบิณฑบาตกับแม่ชีในวัด และคณะญาติโยมที่มาค้างคืน ถือศีลแทน

ออกจากวัดราวเก้าโมงเช้า ใช้รถเดินทางสองคันคือมาสด้าแวน กับรถหกล้อ อาตมาเป็นพระน้อยจึงเลือกนั่งรถหกล้อ (ด้านหน้า) ส่วนด้านหลังเตรียมรับพวกแม่ชีและชาวบ้านที่วัดล่าง

พอเรียบบร้อย คณะของเรา ก็ปูเลง ๆ เดินทางสู่วัดแรกทันที... ไปถึงที่นั่นแทบตกใจ เห็นผู้คน พระ-เณร-แม่ชี มากมาย เลยถามคนที่ไปด้วยกันว่า ที่วัดนี้เขามีงานอะไรกันหรือ?

คำตอบ...ผู้คนที่ทั้งหมดนี้ ต่างมางานการระเหมือนกัน

อาตมาอึ้ง...ภาพงานพิธีการการระผิดจากที่คาดคิดจริง ๆ

ที่แรก อาตมาคิดว่า นี่เป็นพิธีเรียบง่ายที่พระอาวุโสหน่อย ไปกราบพระผู้ใหญ่ เป็นการแสดงความอ่อนน้อม และเหมือนเป็นการพบปะระหว่างพระป่าสายเดียวกัน ที่ไหนได้ กลายเป็นงานที่มีชาวบ้านแห่แหนร่วมทางมากมาย เซารถสองแถวตามเป็นขบวนยาว พระที่มาร่วมงานการระก็ไม่ได้มาจากวัดถ้าพวงทีเดียว แต่มักไม่รู้ที่วัดนั่งกันเต็มอาสนะไปหมด

พิธีการระไม่มีอะไรมาก พระที่เป็นผู้นำจะพากล่าวสวดตั้งนะโมฯ แล้วพากล่าวคำการระสั้น ๆ ถวายของ จากนั้นพระผู้ใหญ่ท่านรับการระ กล่าวกำโหสิ ให้พรเป็นอันจบพิธี

ที่ลำบากคือต้องเดินทางไปทำพิธีอย่างนี้ตลอดทั้ง ๑๐ วัดในหนึ่งวันนี่สิ แม้วัดเหล่านี้จะอยู่ในเขตอำเภอสองดาว และอำเภอใกล้เคียง ไม่นับว่าไกลนัก แต่ที่ว่าไม่ไกล ๆ ไปจนครบ ๑๐ วัดอย่างนี้ มันก็เหมือนไกลนั้นแหละ แถมพวกชาวบ้านก็เพิ่มมาในขบวนมากขึ้น เราทำพิธีที่วัดหนึ่ง ชาวบ้านที่อยู่บริเวณนั้นก็มาร่วมพิธี และตามขบวนเราไปทำพิธีการระในวัดต่อ ๆ ไปด้วย

ไป ๆ มา ๆ เลยเหมือนงานเทศกาลอะไรสักอย่าง มีรถตามเป็นแถว บุ๊กฝ่าถนน ลูกวิ่ง แดงเลือกตามกัน บางช่วงยังเจอฝน อาตมานั่งด้านหน้าไม่กระไรนัก พวกนั่งด้านหลังสิ รับเต็ม ๆ ชุดขาวของแม่ชี กลายเป็นชุดแดงตามสีฝุ่นทีเดียว กว่าจะครบ ๑๐ วัด เล่นเอาสะบักสะบอมตามกัน ถนนลูกรังนอกจากมีฝุ่นแดงแล้วยังเป็นหลุมเป็นบ่ออย่างโลกพระจันทร์ ขนาดนั่งข้างหน้ายังรู้สึกเหมือนกระเพาะ ลำไส้จะลงมากองรวมกัน เข้าวัดหนึ่งที ต้องวิ่งหาห้องน้ำที (ไม่ได้วิ่งนะ...ผลออกไป อาตมาเดินหา เนื่องจากเป็นพระวิ่งไม่ได้)

ทุกวัดช่างใจดี สรรหาบน้ำท่ามาประเคน ไค้ก เป็บซี่เออย น้ำส้มเออย ลิโพ สปอนเซอร์ ฯลฯ สารพัดน้ำ จนต้องบอกผ่านหลายรายการ ชื่นฉลองศรัทธาทั้งหมด มีหวังไม่ต้องทำอะไร นอกจากนึกถึงห้องน้ำอย่างเดียว

กว่าคณะเดินทางชาวพระถ้าพวงจะปุ่เลง ๆ ขึ้นเข้ามาได้ ฟ้าก็มืดสนิท...ห่มกว่าแล้ว บรรยากาศป่าสองข้างทางกลางความมืดดูน่ากลัวพิกล เชื่่อมัยว่ามีพระหลายรูป ท่านอาศัยอยู่ในกุฎกลางป่าแบบนี้

เสร็จจากงานนี้ ถึงได้ความรู้เพิ่มเติมว่า “พิธีการะวะ” ไม่ใช่งานเฉพาะของพระอย่างเดียว ชาวบ้านแถวนี้ก็ถือว่าเป็นงานพวกเขาเหมือนกัน ซึ่งคงเป็นลักษณะหนึ่งของชาวชนบท ที่วัดกับบ้านเป็นเสมือนอันหนึ่งอันเดียวกัน ดูแล้วนึกจำตัวเองที่ไม่ค่อยรู้เรื่องราวอะไรเสียเลย... แต่ภาษาพูดยังแยะ โยมเชื่่อมัย ทั้งวัดนี้มีอาตมาพูดไทยกลางอยู่รูปเดียว นอกนั้นพูดอีสานกันหมด ถึงเขาจะพูดกลางได้ ก็ไม่ค่อยพูด จนบางครั้งยังว่าตนเองเป็นตัวประหลาด โชคดีที่เป็นพระไม่ค่อยได้พูดมากนัก เวลาคุยตัวต่อตัวกับอาตมา พระด้วยกันจะพูดกลาง ยกเว้นถ้าพูดเป็นกลุ่ม จะส่งภาษาอีสานลูกเดียว อาตมาฟังรู้เรื่องบ้าง ไม่รู้เรื่องบ้าง โดยมากก็ยิ้มรับลูกเดียว

ที่นี้ยุ่งเยอะมาก จนอาตมาจะเป็นโรคติดยาหม่องเสียแล้ว วัน ๆ หนึ่งโดนกัดตั้งไม่รู้กี่ครั้ง โดยเฉพาะเวลาเดินจงกรม กับตอนกวาดวัด ถูกกัดบวมที่ คันทึก็เอายาหม่องป้าย ไม่รู้มันจะช่วยอะไรได้แคไหน ขอแค่ให้คันทึน้อยหน่อยกัพอ ไม่แปลกใจเลยว่าทำไมครูบาอาจารย์ท่านถึงได้ผ่านมาเลเรียกันแทบทุกองค์ อาตมายังไม่รู้จะโดนเชื้ออะไรเข้าบ้างหรือไม่...แต่เวลานี้ กำลังฝึกหาวิธีถอดถอนเชื้อกิเลสออกจากใจเสียที

พระติดยาหม่อง

นาถธมฺโม

สาธิตชัย ←

เจ้าหญิงเหมือนฝัน

โดย พิมพการัง

เหมือนฝัน..

ชื่อหวานๆ ชวนจินตนาการถึงเด็กหญิงแก้มใส ใส่กระโปรงฟู กิริยาเรียบร้อยน่ารัก ว่าง่าย อยู่ในโอวาท ราวกับเจ้าหญิงน้อยในเทพนิยายไซ้ใหม่เอี่ยม มีตัวตนในโลกนี้จริงๆ นะคะ

กาลครั้งหนึ่ง.. ครั้งใช้หัตถระบาด เราก็ได้พบกันค่ะ สาวน้อยเจ็ดขวบ ผิวขาวแก้มใส แต่งตัวทำผมสะสวย มาพร้อมคุณพ่อคุณแม่ที่ดูสะสวยสมกัน เป็นภาพครอบครัวเพียบพร้อมเหมือนรูปวาด

ความรู้สึกแรกคือยายหนูเรียบร้อยดีจังเลย นั่งตัวตรงเอามือประสานบนตัก ถามตอบชัดเจน พูดเพราะคะชาทุกคำ ปรกติคุณน้องวัยคึกคักคนอื่นๆ มาถึงห้องป้าหมอก็คว้าของเล่น กระจุกหูฟัง คุกกี้ขนมลิ้มเอามาบ้าง ลิ้มสวัสดี ลิ้มตัวทูปพีติน้อง ต้องให้คุณแม่ตาเขียวคอบอกบทุกที

แต่.. แต่ทำไมยายหนูไม่ค่อยสบตา

จะว่าเป็นออทิสติกหรือก็ไม่ใช่ จากพิษไซ้ก็ไม่ใช่ เขยิบเก้าอี้ไปใกล้ๆ ลูกผมนมเล่น รู้สึกเหมือนเขานั่งกับเราแต่ไม่ได้อยู่กับเรา เขาตอบเราแต่ไม่ได้ฟังเรา เราเริ่มจับมือเขา บีบเบาๆ แทนความรู้สึกว่าหนูน้อยคุยกับป้าเถอะ ป้าพอจะทำอะไรให้หนูได้บ้างจ๊ะ

แต่แล้วเราก็ต้องประหลาดใจ นิ่งเล็กๆ ของหนูเกือบไม่มีเล็บเลย คุณแม่คนสวยหัวเราะอธิบายว่าน้องชอบกัดเล็บเล่น เพิ่งชอบกัดปีนี้หลังย้ายโรงเรียนค่ะ

พฤติกรรมกัดเล็บมากๆ จนนิ้วกุดขนาดนี้ เรียกว่า chronic onychophagia เป็นพฤติกรรมที่ใช้เพื่อระบายความเครียด กัดต้น เปื่อหน้าย น้องมักไม่รู้ตัวเวลา

ยกมือขึ้นมากัด เกี่ยวข้องกับระบบจิตใต้สำนึก คล้ายๆ กลุ่มพฤติกรรมระบาย
ความเครียดอื่นๆ เช่น การดิ่งผม กัดฟัน ดูดนิ้ว แคะจมูกตัวเอง เป็นต้น ถ้านานๆ
ครั้งเด็กยกนิ้วมากัดเวลาดูหนังผีเป็นเรื่องปรกติ แต่กัดมากจนนิ้วหลุดหมดสติ
นิ้วต่อเนื่องกันเป็นปีหลังย้ายโรงเรียน เป็นเรื่องไม่ปรกติค่ะ

ถามว่าน้องชอบโรงเรียนใหม่ไหม มีเพื่อนหรือยัง คุณครูใจดีหรือเปล่า กับข้าว
อร่อยไหมจะ คุณแม่แทรกว่า น้องไม่เคยมีปัญหาอะไรเลย เขาชอบโรงเรียน เข้า
กับเพื่อนๆ ได้ เรียนดี เขาไม่เคยมีปัญหาอะไรเลย คุณแม่ศึกษาตำรามามาก การ
ศึกษาคุณแม่ก็สูง มีลูกก็เลี้ยงเองตามตำราทุกอย่าง กวดขันเขาตลอดตามตำรา
เป๊ะๆ สอนเขาทุกเรื่องไม่เว้นวิธีคิด วิธีพูดจา เห็นเขาพูดจาฉะฉาน ฉลาดกว่าวัย
เพราะคุณแม่สอนเขามาหมด เขาชอบไปโรงเรียน เพราะคุณแม่บอกแล้วว่าโรงเรียน
ใหม่ดี มีชื่อเสียง คุณแม่ทุ่มเทให้ขนาดนี้ เขาไม่เคยมีปัญหาอะไรเลยจริงๆ ค่ะ

นั่นเองคือปัญหา

จัดการส่งน้องออกไปเล่นนอกห้อง ช่างๆ คุณพ่อที่อ่านนิตยสารรอ แล้วค่อยถาม
คุณแม่ที่ละข้อ พื้นอารมณ์สมัยแบเบาะ กิริยาท่าทางเวลาพาไปฉีดยา เวลาพี่น้อง
ไปโรงเรียน เวลา... คุณแม่ย้ำเหมือนเดิม น้องไม่เคยมีปัญหาอะไรเลย

นั่นเองคือปัญหา

เด็กปรกติทั่วไปเขาต้องมีของชอบ ของไม่ชอบ มีโกรธ ดีใจ
เด็กคนไหนจะอยากถูกฉีดยา เด็กทั่วไปเขาไม่ยอมมาโรงพยาบาล ไม่อยากมีน้อง
โรงเรียนบางวันก็อยากไป แต่ดร้อนฝนตกก็ไม่อยากไป

ปัญหาคือทำไมเขาเลือกเก็บความรู้สึกแท้จริงที่เกิดในใจเขา
ทำไมเขาไม่แสดงออกตรงไปตรงมา ทำไมต้องแสดงออกโดยกิริยากัดเล็บละคะ
ขอเล่านิทานในตำราจิตวิทยาให้คุณแม่ฟังเรื่องหนึ่ง

เด็กหญิงคนหนึ่งเกิดมาเพื่อจะถูกรัก ทุกคนรักน้อง น้องก็รักคุณพ่อคุณแม่มาก
เรียนรู่ว่าต้องทำกิริยา พูดจาแบบนั้นแบบนี้ คุณแม่จะดีใจ
ทำแล้วก็ได้คำชม ก็ยิ่งทำจนเป็นนิสัย ก็ยิ่งดูเรียบร้อยน่ารัก ทุกคนก็รักน้องมาก
ยิ่งขึ้นทวีคูณ

ลูกหนูน่ารักของคุณแม่ไปโรงเรียน ก็เรียบริ่อยว่าง่าย คุณครูรักหนู น้องก็รักคุณครู เรียนรู้ว่าต้องทำแบบนั้นแบบนี้ คุณครูจะได้ดีใจ หนูก็ตั้งใจเรียน ส่งการบ้านครบ รักษชีวิตที่ไม่ซับซ้อน มีแต่ความสมบูรณ์เพียบพร้อม ความรักความเอาใจใส่จากทุกทาง แน่نونผลการเรียนต้องดี คุณครูก็ยังรัก คุณพ่อคุณแม่ก็ปลื้ม หนูเป็นความภาคภูมิใจของทุกคน ทั้งโลกดูนุ่มนวลอ่อนสบายราวกับจะโอบกอดเจ้าเอาไว้

แน่อนอนน้องต้องเข้ามหาวิทยาลัยอันดับหนึ่งได้ ด้วยรูปลักษณ์ กิริยา บุคลิกรักเรียบริ่อยอ่อนหวาน น้องเริ่มมีความรักกับเพื่อนชายสถาบันเดียวกัน บนพื้นฐานความเหมาะสมทุกประการ เรียนจบสาวน้อยของเราที่แต่งงาน ทำงานบริษัท หรรุหรา ชีวิตนี้ดูช่างสมบูรณ์พูนสุข

แต่.. ชีวิตหลังแต่งงานเป็นแค่ฉากเริ่ม

สาวน้อยนอนไม่หลับ เธอแอบร้องไห้อยู่เสมอๆ

น้ำตาไหลซึมจนต้องลูกลมองเงาตัวเองในกระจก ถามว่าฉันเป็นใครกันแน่

เธอรู้สึกว่าจะไรบางอย่างในชีวิตหายไป แต่ไม่รู้ว่าเป็นอะไร

ไม่มีใครเข้าใจเธอ เพราะตัวสาวน้อยก็ไม่เข้าใจตัวเองเหมือนกัน

แน่อนเธอเริ่มมีปัญหา กับสามี สุขภาพ การงาน วุฒิภาวะ ความเป็นแม่ และอื่นๆ ตามมา นี่คือการชีวิตเจ้าหญิงน้อยๆ ที่เดินอยู่จริงในโลกมนุษย์ นิทานที่ไม่ได้จบด้วยฝันดีชั่ววันรัตน

หน้าที่เราคือเลี้ยงลูกให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่พึ่งตัวเองได้ ไม่ใช่เลี้ยงลูกให้น่ารักว่าง่าย ถูกใจเรา เราปลุกฝังอบรมให้เขาบิดเบือนความรู้สึกที่แท้จริงจนเคยชิน เราอบรมให้เขาหลอกตัวเอง อบรมให้เขายึดสิ่งภายนอก ไม่ว่าจะเป็นวัตถุ ค่านิยม ชินกับการทำตัวอยู่ในคำสั่งของคนอื่นเสมอ

วันที่เขาโตจนไม่มีใครต้องสั่ง มีแต่ตัวเองที่ไม่รู้จักอารมณ์ที่แท้จริงของตัวเอง ไม่รู้จักตัวเอง ฟังแต่คำสั่งภายนอก แล้วจะเป็นที่พึ่งของตัวได้อย่างไร

คุณแม่กรี๊ดน้ำตาเอ๋อเบาๆ คุณหอมคะ ที่คุณหอมเล่ามาคือชีวิตทั้งชีวิตของคุณแม่ หลังจากนั้นเริ่มเข้าเรื่องส่วนตัวคุณแม่ คุณพ่อเริ่มเมียงเข้ามาร่วมการสนทนา โยงโยงชีวิตสามรุ่น คุณยาย คุณแม่ หลาน ปมและปัญหามากมายที่เกิดขึ้น

ชีวิตมนุษย์ไม่ได้บอกว่าง่าย

แม้ภายนอกจะดูเพียบพร้อม แต่ภายในใจยังเป็นหลักให้ตัวเองไม่ได้ มีหรือจะรับเรื่องราวสารพัดไหว

ปรกติเมื่อมีปัญหา เราอาจโกรธจนผลอไววาย หรือเศร้าเสียใจน้ำตาหยด อารมณ์เตี้ยวดี เตี้ยวร้าย ก็เป็นเรื่องธรรมดา จะเกิดอะไรถ้าเราเชื่อว่าเราควบคุมสิ่งธรรมชาติได้ จัดการเก็บกดอารมณ์ได้อยู่หมัด

แค่ตัวอย่างตรงหน้า สิ่งที่ยังโยกกลายเป็นวงจรถือ อาการไม่ยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นจริงอย่างตรงไปตรงมา บิดเบือนหรือกลบทับด้วยชุดรูปแบบความคิดที่เข้าใจว่าดี หลอกตัวเองว่าฉันเป็นคนมีเหตุผล ฉันไม่ได้โกรธนะ แมื่กริยาภายนอกจะหน้าแดง เสียงสั่นก็ยืนยันว่าฉันไม่ได้ใช้อารมณ์ ผลที่ตามมาตืดๆ คือไม่ยอมรับความผิดของตนเอง พร้อมจะมีเหตุผลแก้ตัว เมื่อตั้งโจทย์ที่ปิดองศาไปแล้ว เวลาแก้ก็ต้องเบี่ยงตามด้วยอย่างช่วยไม่ได้

ผลพวง คือการโทษคนอื่น โทษองค์กร โทษระบบไปเรื่อย ผลพลอยได้ คือการไม่ยอมดูตัวเอง ปรับปรุงตัวเองไม่ได้ ไม่เข้าใจตัวเอง แถมคนอื่นก็ไม่เข้าใจเราด้วย ผลลัพธ์ คือได้คุณแม่นอนไม่หลับ คุณลูกเล็บบกุด คุณพ่อทำทางเฉยชา คุณยายที่เข้ากับลูกไม่ได้ ทุกคนเจ็บปวด เหนง สู้อยู่เพียงลำพังในโลกของตัวเอง ทั้งๆ ที่ยังมีกันอยู่ แต่เราไม่เข้าใจกัน

ปมในชีวิตคุณแม่ซับซ้อนและยาวเกินกว่าจะแบ่งปันกันที่นี่ไหว อย่างน้อยคุณแม่ยอมรับว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ใช่เรื่องที่ต้องควบคุมจัดแจง บิดเบือน อารมณ์เขา มา เตี้ยวเขาก็ไป โกรธก็รู้ว่าโกรธ ไม่นานก็หายไปเอง ยอมรับง่าย ๆ ตรง ๆ ขอแค่ว่า ดู ขอแค่ว่า

ผลที่เกิดขึ้นแน่ๆ คือ เห็นตัวเองง่ายขึ้น เข้าใจกันง่ายขึ้น ใช้ชีวิตง่ายขึ้น
ลดการโทษคนอื่น ยอมรับปรับปรุงที่ตัวเรา ที่เป็นต้นเหตุแท้ๆ ง่ายขึ้น
ก็แค่ไม่ต้องจัดแจง ไม่ปรุง ไม่กดทับ ไม่สาวให้ยุ่งยิ่ง ก็ยุ่ง ยิ่งๆ ขึ้น

กลับมาให้กำลังใจสาวน้อยของเรา ทุกท่านคงเห็นตรงกันว่า
ขอเพียงน้องไม่กดอารมณ์ตัวเองจนชิน ระบายความรู้สึกตัวเองได้ตรงไปตรงมา
คนเราโกรธได้ ไม่พอใจได้ จะบ่นก็ยังได้

โกรธก็ให้หนูรู้ว่าโกรธ พออารมณ์โกรธหาย ไว้เดี๋ยวเรามาช่วยกันหาทางออก

บางทีลึกๆ หนูไม่อยากย้ายโรงเรียน เพราะห้องเรียนใหม่แอร์เย็นเจี๊ยบ
หนูยังอยากเล่นกับน้องจอย อยากเรียนกับครูจุ่ม
อยากทานข้าวฝีมือป้าจ้อยเหมือนเดิม หรืออยากให้เราช่วยอะไร
เราจะได้ตอบคำถามหนู ช่วยหนูได้ตรงจุด โดยไม่ต้องไปลงกับเล็บจิวๆ

ทุกคนในครอบครัวมีหน้าที่เข้าใจตัวเองให้ได้ก่อน แล้วช่วยเป็นเข้าใจซึ่งกันและกัน
จะได้ไม่เหมือนอยู่ด้วยกัน แต่ไม่ฟัง ไม่รู้จักกันและกันอย่างที่เป็นๆ อยู่

เสนอกิจกรรมวันหยุด ที่ไม่ใช่หลักสูตรคณิตคิดไว เปียโน บัลเลต์
แต่เป็นกิจกรรมผ่อนคลายที่ทั้งครอบครัวได้ใช้เวลาด้วยกัน เช่น ชื้อขนมปังเลี้ยง
ปลา

ช่วยกันป้อนข้าวน้องกำพริ้า คุยกับคุณยายบางแค ไปดูชีวิตคนอื่นๆ ที่อดอยาก
ขาดแคลน เป็นผู้ให้ด้วยกัน แล้วรอรับความอบอุ่น จากความเข้าใจซึ่งกันและกัน

แนะนำวัดใกล้บ้านที่มีเด็กเยอะๆ

ไปดูชีวิตลูกบ้านอื่นที่เลี้ยงได้ร่มเงาธรรม ไม่ใช่โลกในเทพนิยาย

เลี้ยงแบบอยู่บนฐานของความจริง

เพื่อชีวิตเหมือนฝัน

นิทานที่จบแบบฝันได้อย่างแท้จริง

ชัวนิรันดร...

สารบัญ ←

Garfield 2 - ไม่อยากเป็นแมว

โดย ชลนิล

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียอรรถรสในการชมภาพยนตร์



ป้าภารตี - นี่น่า...มีหนังตีมาแนะนำ

น้ำด้อย - เกิดอะไรขึ้นป้า...ไม่สบายหรือเปล่า ทุกที่ไม่เคยสนใจดูหนัง

ป้าภารตี - แต่หนังเรื่องนี้ดีมากๆ...ป้าปล้ม!

น้ำด้อย - เรื่องอะไรนะ ทำให้ป้าเป็นได้ถึงขนาดนี้ หนังเรื่อง “หมูบ้านสาวโสด” หรือ “คานทองสยองโลก!”

ป้าภารตี - ไม่ช่ายยย...เรื่อง “การ์ฟิลด์” ย่ะ

น้ำต๋ย - ไม่เอา...ไม่ดู ไม่ชอบแมว

ป้าภารตี - หนึ่งตินะ สนุกมาก แมวการ์ฟิลด์น่ารักจะตาย

น้ำต๋ย - โห...ไม่เอา น่ารักที่ไหนเจ้าแมวการ์ฟิลด์เนี่ย ตัวสีส้มแปริ๊ด ตัวอ้วนยังกะกินหมูมาทั้งตัว แถมยังทำตาเจ้าเล่ห์อีก

ป้าภารตี - แสดงใจละซี่...หุ่่นตัวเองเหมือนการ์ฟิลด์นี่!

น้ำต๋ย - (อึ้ง...เถียงไม่ออก)

ป้าภารตี - เอาน่า...ไปดูหน่อย...หนึ่งตินะน้ำ...(พยายามทำเสียงเชิญชวนสุดฤทธิ์ เท่าที่หญิงวัยกลางคนจะทำได้)

น้ำต๋ย - หนึ่งมันออกไปตั้งนานแล้ว ซี้เกียจซื้อดีวีดีมาดู...ถ้าป้าอยากให้ดู ก็ซื้อหนังมาให้ดี...(พูดอย่างมั่นใจเต็มที่ ว่าป้าแกต้องเสียตายนะ)

ป้าภารตี - ต้าย...งั้นป้าจะลงทุนซื้อมาให้ แต่น้ำดูแล้ว ต้องเอาเรื่องนี้ไปเขียนด้วยนะ!

น้ำต๋ย - (อึ้ง...อีกแล้ว)



กาลครั้งหนึ่ง เมื่อไม่นานเท่าไร มีแมวอ้วนขนสีส้มแสนตานามว่า “ปรีนซ์ที่สิบสอง” ได้รับมรดกมหาศาล เป็นปราสาทหลังใหญ่ ทรัพย์สินมากมาย จากเลดี้เอลินอร์ เจ้านายผู้รวยขนม... จะว่าเป็นโชคดีหรือโชคร้ายก็ได้ ที่เจ้าแมวตัวนี้ มีรูปร่าง (อ้วน) หน้าตา(เจ้าเล่ห์) เหมือนแมวอีกตัว ที่อยู่กันคนละประเทศ แมวตัวนั้นมีชื่อแสนน่ารัก (แบบไม่สมตัว) ว่า “การ์ฟิลด์”



การ์ฟิลด์มักคิดอยู่เสมอว่า ตัวเองเป็นแมวพระราชินี เพราะมีเจ้านายที่ต้องทำหน้าที่คอยรับใช้มันทุก-อย่างชื่อจอห์น และมีหมาตัวน้อย ที่คอยเป็นลูกไล่เสมอชื่อโอดี ชีวิตของการ์ฟิลด์มีแต่กิน (จนกลายเป็นแมวหิว) กับนอนดูทีวีทั้งวัน ไม่คิดทำประโยชน์อะไรให้ใคร ซึ่งมันคิดของมันว่า...นี่คือความสุขที่สุดแล้ว

จนกระทั่งการ์ฟิลด์กับโอดี แอบติดตามจอห์นไปประเทศอังกฤษ และมีเหตุให้การ์ฟิลด์ได้เปลี่ยนตัวกับปรีนซ์ แมวมหาเศรษฐี...เจ้าการ์ฟิลด์ถึงได้รู้ว่าชีวิตแบบแมวพระราชินีแท้จริงเป็นอย่างไร

แต่ชีวิตแบบนั้นใช่จะเป็นสุขสงบ เพราะสมบัติอันมากมายมหาศาลที่ปรีนซ์ได้รับนั้น เป็นที่หมายปองของลอร์ดคาร์จิส หลานชายเลดี้เอลินอร์ ซึ่งเขายอมรับไม่ได้เด็ดขาด ที่ป่าของตนยกสมบัติของตระกูลให้แมว แทนที่จะเป็นตัวเขา ผู้เป็นหลานชายคนเดียว

ลอร์ดคาร์จิสจึงวางแผนสารพัดเพื่อกำจัดปรีนซ์ ซึ่งมันเกือบสำเร็จแล้ว ถ้าปรีนซ์ไม่ถูกเปลี่ยนตัวกับการ์ฟิลด์เสียก่อน

เมื่อการฟิลต์ได้เข้ามาอยู่ในปราสาท ทำให้มันต้องเผชิญหน้ากับการหลอกใช้ของเหล่าสัตว์เลี้ยงที่อยู่เดิม และคอยระวังตัวจากแผนสังหารของลอร์ดดาร์จิส

สุดท้าย เมื่อแมวอ้วนขนสีส้มทั้งสองตัวได้มาพบกัน ก็ได้ร่วมมือกับเหล่าสัตว์เลี้ยงทั้งหลายในปราสาท เปิดโปง และจัดการลอร์ดดาร์จิสจนอยู่หมัด...แล้วหนังก็จบ แอปป์แบบแมว ๆ

เพิ่งดูหนังจบไปได้ไม่กี่ชั่วโมง ป้าภารตก็โทรศัพท์มาถามทันที

ป้าภารต - เป็นยังไง ดูหนังแล้วได้แ่งคิดอะไรบ้าง?

น้ำต๋ย - ได้แ่งคิดที่เหน่ล่ะป้า...เห็นแต่แมวหมู่วิ่งไปวิ่งมา ทำหน้ากวนโอ๊ยทั้งเรื่อง

ป้าภารต - ตาย...ไปว่ามันได้ยังไง เจ้าการฟิลต์ของป้าน่ารักจะตาย น้ำมือคิดมากไปหรือเปล่า?

น้ำต๋ย - น่ารักของป้าไปคนเดียวเออะ...แต่เออ...ดูหนังเรื่องนี้ก็ได้แ่งคิดอย่างนึงเหมือนกัน คือ ดูแล้วไม่เอยากเป็นแมว ต่อให้เป็นแมวมหาเศรษฐี มีปราสาท มีสมบัติหมื่นล้าน มีคนรับใช้มารองมือรองเท้าก็เออะ

ป้าภารต - ทำไม...กลัวใครมาลอบฆ่าหรือไง

น้ำต๋ย - เปล่า...คิดดูนะ ป้าจะใช้ทรัพย์สมบัติให้เกิดประโยชน์ยังไง ถ้าเกิดเป็นแมว!

ป้าภารต - เอาไปตั้งมูลนิธิช่วยสัตว์พิการ...

น้ำต๋ย - เอะ...ป้าเคยเห็นแมวตั้งมูลนิธิได้หรือ อย่างเจ้าปรีนซ์ กับเจ้าการฟิลต์ในเรื่องนี้นะ เห็นมันเอาแต่กิน นอน แล้วก็หาเรื่องเสพสุข เอาแต่ใจตัวเองทั้งวัน แถมยังพอใจในชีวิตแมวแบบนี้เหลือเกิน

ป้าภารต - อิจฉาล่ะสิ...ที่เจ้าการฟิลต์พอใจในชีวิตแมว

น้ำต้อย - ใครอีกฉะก็บ้าแล้ว...ถ้าพอใจอย่างนั้นก็คงต้องเกิดเป็นแมวอีกหลายร้อยชาติแล้วไม่แน่ว่าจะได้เป็นแมวเสพสุขอย่างนี้ไปตลอด โอกาสที่จะเลื่อนภพภูมิให้สูงขึ้นก็เนิ่นช้า ยากเย็น

ป้าภารตี - น้าก็พูดซะลึกซึ้งเชียว

น้ำต้อย - มันรู้สึกอย่างนั้นจริง ๆ ดูแล้วผมเสียดายโอกาสแทนเลดี้เอลินอร์ กับลอร์ดดาร์จิส

ป้าภารตี - ทำไมต้องไปเสียดายโอกาสแทนเขา

น้ำต้อย - อย่างเลดี้เอลินอร์นี่นะ มีทรัพย์สินมหาศาล ตัวเองก็แก่ใกล้ตายแล้ว ถ้าไม่คิดยกสมบัติให้หลานชาย ก็น่าจะใช้ทรัพย์สินทั้งหมดที่มี เผื่อแม่ ช่วยเหลือผู้คนที่กำลังลำบาก สร้างประโยชน์สูงสุดแก่โลกเท่าที่จะทำได้ ซึ่งนั่นก็จะเป็นการช่วยขัดเกลาคติใจของเธอ ให้เปิดกว้างด้วยอำนาจแห่งมหาทาน ยกระดับจิตใจตนเอง จนสามารถเลื่อนขั้นขึ้นสู่สุคติภพได้

แต่เธอกลับยกสมบัติทั้งหมดให้แมว ซึ่งตัวมันไม่ได้ต้องการอะไรมากมายเลย แค่มินิม นอนหลับ ปลอดภัยก็เพียงพอแล้ว

ป้าภารตี - แล้วลอร์ดดาร์จิสล่ะ

น้ำต้อย - อิตาลีอร์ดีนี่ก็โง่...ตัวเองเป็นมนุษย์ มีศักยภาพสูงกว่าสัตว์เดรัจฉานอยู่แล้ว กลับมาอิจฉาริษยาแมว ยอมลดตัวมาวางแผนฆาตกรรมแมว ฟังแล้วไม่ตลกหรือป้า

ป้าภารตี - ตลกสิ...ป้าดูแล้วยังขำ หัวเราะได้ทั้งเรื่องเลย...

น้ำต้อย - เฮ้อ...ท่าทางป้าจะชอบเจ้าแมวการ์ฟิลด์นี่จริง ๆ นะ

ป้าภารตี - ชอบสิ...ไม่จั้นจะลงทุนซื้อหนึ่งมาให้หน้าดูหรือ แล้วยังไง...มีอะไรดี ๆ ในหนังสืออีกมัย?

น้ำต้อย - ก็มี...แค่คิดเล่น ๆ นะ...ถ้าผมมองเห็นกรรมเก่าของเจ้าปรีนซ์ที่สิบสองได้ ผมคงเห็นว่า ชาติก่อนเขาคงทำบุญ ให้ทานมากมายมหาศาลเลยล่ะ ชาตินี้ถึงเกิดมาได้รับ

การเลี้ยงดูอย่างดี มีปราสาท มีมรดกรองรับ แต่ก็คงเพราะชาติก่อนอีกเหมือนกัน ที่เขาคงไม่ได้ละเว้นการทำบาปกรรม เรียกว่าบุญก็ทำ บาปก็สร้าง แถมยังไม่เคยเจริญสติดูภายใน ตามดูกุศล - อกุศลในใจตัวเอง พอเข้าวิถีมรรณะ อกุศลเลยพามาเกิดเป็นแมว แต่ก็มีบุญที่ทำได้ เลยกลายเป็นแมวเศรษฐี สุขสบายกว่าแมวข้างถนนหน่อย

ป่าภารตี - อืมม...ที่น้ำพุตกก็ถูกนะ แถมพอพวกมันมาเป็นแมว ก็ดันมีนิสัยเย่อหยิ่งเอาแต่ใจ รักสบายแบบนี้ เห็นที่ต้องวนเวียนอยู่ในภพภูมิเดรัจฉานอีกนานแน่

น้ำต้อย - ผมถึงว่าลอร์ดอาร์จิสโง่โง่ละ เป็นคนแท้ ๆ กลับมาอิจฉาแมว เขาไม่รู้อะไรเลยนะว่า ศักยภาพของมนุษย์ธรรมดา ๆ คนหนึ่งนี่แหละ ต่อให้ไม่ได้เป็นเศรษฐีมหาเศรษฐี ก็สามารถสร้างกุศล มหากุศลให้กับตัวเองได้อย่างมหาศาล ขอเพียงเขาละเว้นความชั่ว ตั้งมั่นกระทำความดี เพียรเจริญ-สติ ภาวนาเต็มกำลัง เขาก็สามารถเลื่อนภพภูมิตัวเองให้สูงขึ้นได้ จนกระทั่งถึงขั้นหลุดพ้นจากวงจรการเกิด — ตายได้ถาวร ชั่วนี้รันดร์

ป่าภารตี - อ้อ...เห็นมัย ดูหนังเรื่องนี้ น้ำก็ได้แฉ่คิดดี ๆ ตั้งเยอะแยะ

น้ำต้อย - เอาเหอะ คราวหน้าป่าไม่ต้องซื้อหนังมาบังคับให้คุณ ให้เขียนอีกแล้วนะ

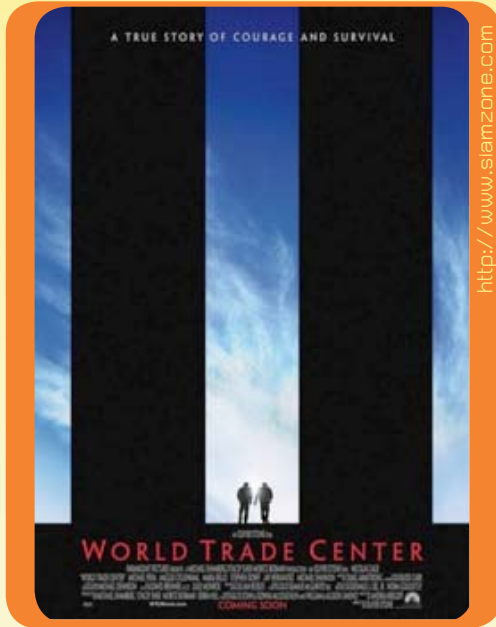
ป่าภารตี - ทำไมละ...เชื้อสายตาป่าเถอะ หนังสือเลือกมาให้ รับรองสนุกสุด ๆ แฉ่แฉ่ได้แฉ่คิดดี ๆ ทั้งนั้น

น้ำต้อย - ถ้าดี...ป่าก็เขียนเองดี...ไม่เอาแล้ว ชี้เกี่ยจ

World Trade Center

โดย หมี่พู่ท์

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียอารมณ์ในการชมภาพยนตร์



เหตุการณ์จริงที่สร้างความสะเทือนขวัญเมื่อปี ค.ศ. ๒๐๐๑ และเป็นชนวนให้เกิดสงคราม ระหว่าง “ประเทศมหาอำนาจ” กับคนกลุ่มหนึ่งที่ประเทศมหาอำนาจ บัญญัติพวกเขาว่าเป็น “ผู้ก่อการร้าย”

ข้อเท็จจริงเบื้องต้นเบื้องหลังอาจจะตรงหรือไม่ตรงกับข่าวที่นำเสนอกันทั่วโลก แต่เราจะเรียนรู้ความจริง ในแง่ใดได้บ้างจากเหตุการณ์ครั้งนี้

“จอห์น” ดำรงท่าเรือศนายจ่า ถูกเรียกให้เข้าปฏิบัติการฉุกเฉิน หลังจากจัดแบ่งกำลังสายตรวจออกไปปฏิบัติงานตามปกติ เขาคือผู้เดียวที่ได้ผ่านการฝึกรับมือกับสถานการณ์ร้ายแรงมาก่อน จึงได้เป็นผู้บังคับบัญชาในภารกิจพิเศษนี้ไปโดยปริยาย

แต่สถานการณ์นี้อยู่เหนือความคาดหมายของเขาและคนทั้งโลก

จอห์นเป็นหนึ่งในผู้รอดตายเพียงไม่กี่คนจากโศกนาฏกรรมครั้งนี้ เขาปฏิบัติภารกิจอย่างกล้าหาญ ความเป็นผู้นำ และเสียสละ

แต่ละวินาทีที่เขาและลูกน้องติดอยู่ภายใต้ซากตึกแผ่ผ่นไปอย่างเชื่องช้า เสมือนเวลาที่เรติดอยู่ในห้วงทุกข์ เรามักจะคิดว่า เราเจ็บปวดกับความทุกข์นั้นตลอดเวลา และช่วงเป็นความทุกข์ที่ยาวนานเหลือเกิน แม้ความจริงเราจะเป็นทุกข์เพียงแค่วันไม่กี่วันก็ตาม



ขณะที่จอห์นเกือบเอาชีวิตไม่รอด ตกอยู่ในสภาพกึ่งตาย หหมดสติไป ในห้วงภวังค์นั้น เขามองเห็นภาพภรรยาและครอบครัว พลันนึกถึงห้องครัวที่เขาสร้างให้ภรรยาอย่างไม่สมบูรณ์ ทำให้เขาเกิดแรงใจฟื้นคืนกลับมาได้อีกครั้ง

บางคนอาจจะคิดว่า เขาได้หนีความตายมาได้เนื่องจากกำลังใจที่ต้องกลับมาสร้างสรรคงานให้คนที่รัก

แต่ถ้าในขณะที่กำลังจะย้ายภูมิจากจิตยึดติดกับสิ่งที่อยู่ข้างหลัง เกิดความห่วง
ห่วง เกิดโหมหะฉุดรั้งให้เราไปเกิดในอบายภูมิได้

หากเราได้ฝึกมรณสติอยู่เป็นประจำ คือ การระลึกถึงความตายว่าเกิดขึ้นได้กับทุก
คน ไม่อาจรู้ล่วงหน้า ไม่ใช่ชีวิตอย่างประมาท เมื่อใดก็ตามที่มีเหตุไม่คาดคิด จิตเรา
จะพร้อมปล่อยวาง ไม่พะวงกับคนที่อยู่ข้างหลัง และไม่กังวลกับชีวิตหลังความตาย
เพราะจิตได้รับการอบรมอย่างสม่ำเสมอ

นอกจากนี้หากเป็นฝ่ายที่ต้องเสียคนรัก มรณสติยังช่วยลดความยึดติด ลดความ
ห่วงแหวงลงได้ ซึ่งภาพที่เราได้เห็นกันบ่อยๆ เวลาใครในครอบครัวจะต้องจากไป
อย่างกะทันหัน มักจะเห็นคนกินไม่ได้ นอนไม่หลับ คนรอบข้างพากันปลอบโยนให้
ความหวังอย่างริบหรี่ว่า เขาต้องไม่ตาย เขาต้องไม่เป็นอะไร

ความจริงคือ ถ้อยคำปลอบประโลม ไม่อาจทำให้คนที่ตายไปแล้ว (หรือจะต้อง
ตาย) พ้นมาได้

น่าจะดีกว่า หากยอมรับกันที่ความจริงว่า ใครก็ไม่อาจหนีพ้นความตายได้ วันหนึ่ง
คนที่เรารักก็ต้องจากไป หากเขายังรอดกลับมาได้ ก็เป็นโชคคิดท่ามกลางความสูญเสีย
มหาศาล แต่ถ้าเขาจำเป็นต้องไปพบกับมัจจุราช เราก็จะไม่ต้องระทมทุกข์ หากได้ฝึก
“รู้ตามจริง” เป็นประจำ

เรื่องที่เราเรียนรู้ได้อีก ก็คือ ความไม่เที่ยงในทุกสรรพสิ่ง

วินาทีที่เกิดเหตุ คนเกือบทั้งโลกคงไม่มีใครเชื่อว่า มีเครื่องบินถึง ๒ ลำ พุ่งเข้าชน
ตึกระฟ้าที่ยืนหยัดตระหง่านอยู่กลางมหานครย่านเศรษฐกิจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็น
เมืองของประเทศ “มหาอำนาจ”

เห็นได้ชัดเจนว่า ทุกสิ่งไม่เที่ยง ไม่มีอะไรที่จะคงสภาพใดสภาพหนึ่งไว้ได้นาน แม้แต่
ประเทศที่ทรงอำนาจทางเศรษฐกิจและการทหาร ก็ยังสูญเสียความมั่นคงในประเทศ
ไปได้ จึงไม่มีสิ่งใดที่จะยืนยันถึงความมั่นคงในชีวิตเราได้ ไม่มีใครรู้ว่าวันพรุ่งนี้จะตื่น
มาหายใจต่ออีกหรือไม่

เป็นอีกประเด็นที่ตอกย้ำถึงการไม่ควรใช้ชีวิตอย่างประมาท ชีวิตคนเราสั้นนัก แค่มลมหายใจหยุดชั่ว-ขณะก็พร้อมย้ายภูมิได้ทันที หากไม่ใช้โอกาสที่ได้เกิดเป็นมนุษย์ และมีพระพุทธรเจ้าเป็นครู ทำกิจที่ควรกระทำให้บรรลุ ก็น่าเสียดายโอกาสนิ่งๆ หรืออย่างน้อย ก็ควรใช้ชีวิตเพื่อสร้างกรรมดีสะสมเป็นทุนไว้ ให้พออุ่นใจได้ว่า หากชาตินี้ไม่สำเร็จ ชาติหน้าก็น่าจะได้เกิดมาเป็นคนอีก เพื่อจะสานต่อกิจธุระให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ให้ได้

นายตำรวจหลายนายที่ได้สละชีพขณะปฏิบัติหน้าที่ ถือเป็นตัวอย่างของการสร้างกรรมดีอย่างหนึ่ง ที่ยอมเสียสละเสี่ยงภัยเพื่อช่วยเหลือผู้ที่ประสบภัยอยู่ภายในตึก แม้กระทั่งนายทหารนอกประจำการที่คิดว่า ตนน่าจะเป็นประโยชน์ต่อสถานการณ์นี้ ได้ยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือจนกระทั่งเป็นเหตุให้พาจอห์นและลูกน้องออกมาได้ในที่สุด



จากจุดนี้ ทำให้อดคิดไม่ได้ว่า หากเราทำกรรมดีไว้ ช่วยเหลือผู้อื่นไว้สม่ำเสมอ ในยามยาก เราก็อาจจะได้รับความช่วยเหลือจากคนอื่นเช่นนี้ได้เช่นกัน

แง่มุมสุดท้ายจากภาพยนตร์เรื่องนี้ ก็คือ ความรัก ซึ่งได้ถ่ายทอดความรักไว้ในหลายแง่มุม

ปกติทุกคนจะมีคนที่เรารักและห่วงใยในครอบครัว เวลาที่เราเห็นคนรักของเรา ตกอยู่ในความทุกข์ มักจะมีแรงผลักดันบางอย่างให้เราทำกรรมหลายๆ อย่างออกไป ทั้งดีและไม่ดี ครอบครัวของจอห์นและลูกน้อง ต่างก็ดิ้นรนแสวงหาหนทางที่จะทราบ

ข้อเท็จจริงของคนที่คุณรักให้ได้ เมื่อได้ทราบข่าวดี จิตใจก็เบิกบาน เมื่อทราบข่าวร้าย ก็บันดาลโทสะอาละวาดได้เช่นกัน อารมณ์ความรักแบบนี้ เรามักเห็นได้เป็นปกติ ซึ่งหากมองลงไปให้ลึกแล้ว เป็นความหวังที่อยากยึดถือสิ่งของหรือคน ที่ตนครอบครอง ไว้อยู่กับตนให้นานที่สุดมากกว่าเป็นความรัก



ความรักเป็นสิ่งที่สวยงามและสร้างสรรค์ ถ้ารักอย่างมีเหตุผลและมีสติ ความยึดความหวังว่าสิ่งที่รักนั้นต้องเป็นของเรา ก็จะลดน้อยลง ไม่ลึงโลดมากไปเมื่อเห็นเขาเป็นสุข และไม่คร่ำครวญเมื่อต้องสูญเสียเขาไป และยังเป็นรักที่บริสุทธิ์ หากเป็นรักที่ไม่มีเงื่อนไข คือ ยินดีที่จะให้คนที่ตนรักมีความสุข พันทุกชนิด ดังเช่นที่พระพุทธเจ้ารักและเมตตาเหล่าเวไนยสัตว์ ท่านจึงทรงเผยแผ่ธรรมออกไป เพื่อช่วยให้สัตว์โลกทั้งหลายได้พ้นทุกข์นั่นเอง

หมายเหตุ: รูปภาพจาก www.siamzone.com ภาพที่ใช้ประกอบบทความนี้ได้รับอนุญาตให้ใช้สำหรับเผยแพร่ในเว็บไซต์นี้เท่านั้น ห้ามคัดลอก ดัดแปลง ทำซ้ำ หรือเผยแพร่ตามสื่ออื่นๆ โดยเด็ดขาด”

สารบัญ ←

คนที่ไม่อยู่

โดย ภารดี

ยามบ่ายวันเสาร์ ฉันนั่งขัดสมาธิอยู่ตรงหน้าโต๊ะเตี้ย ๆ ซึ่งเต็มไปด้วยกองเอกสารหลายปึก ที่หอบหิ้วมาจากที่ทำงาน ขณะกำลังจดจ่อกับงานตรงหน้า เจ้าหลานชายวัยสี่ขวบกว่าที่นอนดูนอนอยู่บนโซฟา ก็ส่งเสียงถามทั้งที่ปากยังไม่ละจากจุกนม

“ป้า”

“หือ...ว่าไงจ๊ะ”

“ป้าทำอารายนะ?”

คำถามรอบที่แปดของวันนี้แล้ว เจ้าหนูคนนี้เป็นลูกของน้องชายคนเดียว ที่มีก่นำมาฝากเลี้ยงแบบไป ๆ มา ๆ ในช่วงเสาร์อาทิตย์ ตั้งแต่เขาเพิ่งเกิด จนเดี๋ยวนี้จำเป็นต้องเลี้ยงเองแบบถาวรมาได้ราวสองเดือนแล้ว เพราะพ่อแม่เจ้าหนูเลิกกรากัน ต่างคนต่างมีครอบครัวใหม่ เลยพร้อมใจเอาลูกมาแปะไว้ที่ฉัน

“ทำงานสิลูก” ฉันก้มหน้าทำงานไปตอบไป

“ป้าทำงานทำไมนะ?”

“เก๊าะ...ทำงานหาเงิน จะได้มีเงินซื้อข้าว ซื้อขนมกินไง”

“ซื้อให้ฟลุกด้วยป้า” ดูเถอะ ชื่อของเจ้าหนูยังบอกความหมายที่มาแห่งการเกิด

“ซื้อสิ”

“ซื้อนมด้วยนะ”

“อือ”

“แล้วใครให้เงินป่าล่ะ”

“ก็เจ้านายของป่าไง ถ้าป่าไม่ทำงานเดี่ยวไม่มีเงินเลี้ยงฟลุกนะ”

“แล้วปะป้ากับมามีต้องทำงานด้วยมั๊ยป่า”

“ทำสิ ผู้ใหญ่ต้องทำงานทุกคนแหละ”

“แล้วปะป้ากับมามีทำงานด้วยกันมั๊ยป่า”

“เปล่า”

เจ้าหนูเจียบเสียงไปพักหนึ่งก่อนถามต่อ

“แล้วปะป้ากับมามีเค้าอยู่ด้วยกันมั๊ยป่า”

“เอ้อ...เปล่า ไม่ได้อยู่ด้วยกัน”

“ทำไมเค้าไม่อยู่ด้วยกันล่ะป่า”

“ก็...เขาคงซีเกียจอยู่ด้วยกันมั้ง” ถ้าจำไม่ผิด นี่น่าจะเป็นคำตอบครั้งที่สี่สิบ ในรอบสองเดือนที่เจ้าหนูมาอยู่ด้วย

“ทำไมเค้าซีเกียจอยู่ด้วยกันล่ะ? เค้าไม่รักกันแล้วหรือ?”

“เอ...ไม่รู้สิ”

“เค้าไม่อยู่กับฟลุก เขาก็ไม่รักฟลุกด้วยไซ้มั๊ย”

คราวนี้ฉันทึ่ง หันมามองหลานชายที่ชวตนมหลุดจากปาก ลูกขึ้นนั่งมองฉันทาแป้ว รอคำตอบอย่างจริงจัง

“ไม่ใช่หรือลูก” ฉันทบเสียงอ่อน “ปะกับมามีเขาอาจไม่รักกันก็ได้ แต่พวกเขาไม่มีทางไม่รักฟลุก”

“ถ้าเค้ารักฟลุกแล้วเอาฟลุกมาอยู่กับป่าทำไม...ทำไมไม่ให้ฟลุกอยู่ด้วย?”

ฉันถอนใจเบา ๆ

“ฟลุกอยู่กับป่าไม่มีความสุขหรือลูก”

เจ้าหนูน้อยรีบส่ายหน้าทันที

“เปล่า...แต่ถ้าปะปะกับมามีไม่รักฟลุก...ฟลุกก็ไม่รักปะปะกับมามีแล้ว”

ถึงฉันจะรู้ว่าเจ้าหนูพูดด้วยอารมณ์ขัดเคืองแบบเด็ก ๆ ชั่ววูบเดียว แต่ก็อดใจ
หายไม่ได้

“ฟลุก...” ฉันเรียกเสียงอ่อนโยน “ตอนนี้หนูมีความสุขมั๊ย”

เจ้าฟลุกชะงักนิดนึง ทำท่าคิด ก่อนพยักหน้ารับ

“นั่นสิ อย่างนี้ฟลุกต้องขอบคุณปะปะกับมีของฟลุกนะ ที่เขาทำให้ฟลุกเกิดมา ไม่อย่าง
นั้น ฟลุกอาจไปเกิดเป็นลูกหมาลูกแมวข้างถนน ไม่มีความสุขเหมือนตอนนี้มั๊ย”

“อย่างนั้นฟลุกต้องรักปะปะกับมามีเธอ” เจ้าหนูถามเสียงอ่อย

ฉันยิ้ม ขยับตัวเข้าใกล้ เอื้อมมือลูบศีรษะเจ้าหนูเบา ๆ

“ฟลุกรักป้ามั๊ย”

“รักซี” เจ้าหนูตอบพร้อมยิ้มใส

“ตอนที่ฟลุกรู้สึกว่ารักป้า ฟลุกมีความสุขมั๊ย” ฉันถาม

“มี” เจ้าหนูพยักหน้า

“สมมุติว่าวันนึง ฟลุกเกิดไม่รักป้าขึ้นมา ในใจฟลุกจะยังมีความสุขแบบตอนนี้มั๊ย”
ฉันถามอีกครั้ง

คราวนี้เจ้าฟลุกนั่งคิดไปนาน ก่อนจะเงยหน้ามองฉันน้ำตาปรึ่ม ๆ

“ไม่เอา...ฟลุกไม่อยากจะรักป้า...” เด็กน้อยทำท่ากลัวจริง ๆ

“เห็นมั๊ย แค่ฟลุคคิดจะไม่รักป่า ใจฟลุคก็รู้สึกไม่เป็นสุขแล้ว...อย่างนี้ฟลุคยังอยาก จะไม่รักปะปะกับมามี้อีกหรือ”

“แต่ปะปะกับมามี้อาไม่รักฟลุคนี้” เจ้าหนูยังเถียงเสียงอ่อย ๆ

“รักสิจ๊ะ...ป่าตอบแทนให้ก็ได้ ถึงฟลุคจะมองไม่เห็นความรักของเขา แต่ฟลุคก็ มองเห็นความรักในใจตัวเองได้...”

ฉันทุดพุดแล้วจ้องเข้าไปในดวงตาใสแจ๋วของมัน

“ไหนฟลุคลองตอบป่าสิว่า...ระหว่างฟลุคได้รักปะ มี กับฟลุคคิดว่าจะไม่รักปะ มีอีก...อย่างไหนที่ฟลุคจะมีความสุขมากกว่ากัน”

“อย่างแรก” เจ้าฟลุคตอบ

“นั่นสิ...ป่าว่าฟลุคอย่าไปสนใจเลยว่าใครจะรักหรือไม่รักฟลุค...รู้แค่หัวใจของฟลุค มีความรักให้ทุกคนก็พอ เพราะถ้าในใจฟลุคมีความรักให้คนอื่น ฟลุคก็มีความสุข มากกว่าเกลียดเขาไซ้มั๊ยจ๊ะ”

เจ้าหนูพยักหน้า ฉันทบอบใจ ไม่รู้ว่าเด็กสี่ขวบ จะเข้าใจที่พูดได้สักแค่ไหน

“ป่าว่าหนูกินนม แล้วยนอนต่อได้แล้วละ เตียวตื่นมาค่อยคุยกันนะจ๊ะ”

เจ้าหนูเงิบเสียง หยิบขวดนมมาดูดแล้วนอนต่ออย่างว่าง่าย...ฉันทันกลับมำทำ งานต่ออีกพักใหญ่ ลืมเวลา จนรู้สึกอ่อนล้า ก็วางปากกา เหยียดขาบิดตัวไล่ความ เมื่อยขบ เหลียวไปที่โซฟา เห็นร่างเล็ก ๆ ขดตัวซุกหมอนใบใหญ่หลับสนิท ขวดนม หลุดจากปากกลิ้งอยู่ข้างตัว ปากน้อย ๆ เฝยอเห็นฟันซี่เล็ก ๆ น้ำลายย้อย หยดลง บนหมอนเป็นดวง ๆ

ฉันทอนใจยาว เอื้อมมือไปลูบผมนุ่มเบา ๆ ...เออนะ เพราะความรักฉาบฉวยของ หนุ่มสาวสองคนแท้ ๆ ทำให้เกิดเด็กกำพร้าเต็มขึ้นมาอีกคนหนึ่ง แถมยังจะสร้างรอย บาบในหัวใจแก่ด้วย ไม่รู้ว่าเจ้าตัวเขาจะรู้กันบ้างไหมนะ

ฉันกลับมาทำงานอีกครั้ง เวลาผ่านไป มีเสียงเคลื่อนไหวอยู่บริเวณโซฟา หันไปมองก็เห็นเจ้าหนูกำลังลืมตาแวมองมา

“ตื่นแล้วหรือจ๊ะ”

เจ้าหนูพยักหน้า ความหาขวดนมที่เหลือขึ้นมาดู

“เออ...งั้นกินนมก่อนนะ ปากก็ทำงานต่อเหมือนกัน”

ฉันหันความสนใจกลับไปทำงานดังเดิม ส่วนเจ้าหนูกลับพลิกตัวลงจากโซฟา เดินไปคว้าเครื่องบินพลาสติกกล้าเล็ก สีแดงสดใสจากตะกร้าของเล่นมาถือไว้ ก่อนจะไปทรุดตัวนั่งบนพื้นใกล้ชั้นวางของตรงมุมห้อง ซึ่งฉันวางตุ๊กตาเซรามิครูปคนตัวจิ๋ว เท่าปลายนิ้วก็อ้อยหลายสิบตัว เรียงรายตั้งแต่ชั้นบนถึงชั้นล่างเต็มไปหมด

เจ้าหนูเงยไปนาน จนฉันสงสัยว่ากำลังเล่นอะไรอยู่ จึงค่อย ๆ คลานไปชะโงกดูใกล้ ๆ

“ฟลุก ทำอะไรนะ”

“เล่นนี้ไงป้า”

เจ้าหนูชูเครื่องบินและตุ๊กตาเด็กหญิงชายตัวเล็ก ๆ สองสามตัวในมือให้ดู

“แล้วเล่นอะไรละ”

แทนคำตอบ...เจ้าหนูใช้มือป้อม ๆ แกะครอบพลาสติกใสสีขาว ที่เป็นกระจกเครื่องบินออก วางตุ๊กตาลงไปที่ละตัวอย่างทะนุถนอม ปากก็ส่งเสียงแจ้ว ๆ

“นี่ปะปะ...”

“นี่มามี...”

“นี่ฟลุก...เราขึ้นเครื่องบินไปเที่ยวกัน”

“เออ...ไปเที่ยวไหนกัน แล้วป่าอยู่ไหน ทำไมไม่มีป่าไปด้วยล่ะ” ฉันทักแว้ง
โวยวาย

เจ้าตัวน้อยเงยหน้ามองดูฉัน นัยน์ตาใสแจ๋วหม่นเศร้า ตอบอย่างเหงา ๆ ว่า

“ก็ป่าอยู่กับพริกที่นี่แล้วนี่...แต่ตอนนี้ พริกไม่มีปะปะกับมาเมื่ออยู่ด้วยเลยสัก
คน...”

ฉันน้ำตาคลอ พุดอะไรไม่ออก ได้แต่โอบร่างเล็ก ๆ เข้ามาแนบอก โยกตัวเบา ๆ
ถ่ายทอดความอบอุ่นจากหัวใจ

โธ่เอ๊ย... “คนที่ไม่อยู่” จะเคยคิดกันบ้างไหมว่า มีหัวใจบริสุทธิ์ดวงน้อย ฝากคอย
หาอ้อมอกอุ่นอยู่มีรู้คล้าย...

สารบัญ ←



“วัด”

โดย penguin2004

“วัด” หลายคนหมายถึงสถานที่ ซึ่งอันที่จริง ความหมายของวัดก็คือ “ให้รู้”

ไปวัด ก็เพื่อจะได้รู้ รู้ในที่นี้คือใจตนเอง ว่าสุขคืออะไร ทุกข์คืออะไร เกิดอย่างไร ตบอย่างไร และจะรู้ได้ก็ด้วยการดู ดูไปที่ใจ (ดูจิต) ใจที่รู้แล้วจะตื่น คือพ้นจากความหลับ (ไสยะ) และพ้นรวมทั้งหลีกออกจากความหลง (โมหะ) และเมื่อตื่นขึ้นแล้ว จะเบิกบาน ดังความหมายของคำว่าพุทธนั่นเอง

ซึ่งในการจะเข้าถึงรู้ได้นั้น

ใจ (จิต) เองต้องนิ่ง ซึ่งใจจะนิ่งได้ ก็ต้องอาศัยศีล ที่พระศาสดาสอนเรื่องศีล (ศีลสิกขา) ก็เพื่อให้เนืองนิจจากการตั้งใจจะรักษา (ปทัชสามายามิ) การละเว้นไม่กระทำ (เวรมณีสิกขา) สิ่งทีละเมิดใจผู้หนึ่งผู้ใด เช่น ๑. ตัดชีวิตสัตว์ให้สิ้นไป ๒. ถือนาของ ที่ผู้อื่นมิได้ให้มาเป็นของตน ๓. ผู้ที่มีคู่อยู่แล้ว ๔. ความจริง และ ๕. กระทำตนให้ ตั้งอยู่ในความประมาทซึ่งทำให้ขาดจากความตั้งใจจนสามารถละเมิดศีลทุกข้อได้โดยปราศจากการรับรู้

เมื่อตั้งใจมากๆ เข้า จะเป็นผลให้ใจตั้งมั่น คือนิ่ง เนื่องจากการตั้งใจละเว้นการกระทำนั้น เป็นผลให้มี การสำรวจการกระทำ (กรรม) ของตนเองอย่างสม่ำเสมอ ว่าจะไม่ละเมิดใจผู้อื่น การสำรวจนี้เองที่จะเป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกรู้ตัว (สัมปชัญญะ) ว่าขณะนี้กำลังทำอะไร เพื่ออะไร เพราะอะไร และผลที่จะตามมาจากการไม่ละเมิดใจผู้อื่น ก็เป็นเหตุให้ใจสงบ เพราะไม่มีเจ้าหนี้ ไม่มีศัตรู และด้วยการที่ไม่รู้สึกรู้ว่ามีศัตรู ใจจึงนิ่งลง

เมื่อใจนิ่งลงแล้วจากอานิสงส์ของศีลสิกขา ลำดับต่อไปก็คือจิตตสิกขา หรือ ปฏิบัติการศึกษาเกี่ยวกับจิต ซึ่งก็คือการเฝ้ารู้ไปที่จิต (ใจ) อย่างต่อเนื่องด้วยศีลที่

บริบูรณ์ จะส่งผลให้เกิดความรู้ที่ต่อเนื่องและชัดเจนเกี่ยวกับตัวจิตเอง อันจะเป็นฐานในการปฏิบัติอย่างสามที่พระศาสดาสอนไว้ คือปัญญาสิกขา ว่าปัญญาหรือความรู้แจ่มแจ้งตลอด รู้ชนิดสิ่งสงสัยว่าทุกข์นั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร จากอะไร จาก”จิต”หรือจาก”ขันธ” เกิดอย่างไร หลีกได้อย่างไรบ้าง เมื่อจิตฉลาดในเรื่องการเกิดขึ้นของทุกข์แล้ว รู้อย่างชัดเจนว่านี่เป็นเหตุแห่งทุกข์ได้อย่างไรตลอดเวลา จนปราศจากความหลงที่จะเดินไปในทางที่จะนำจิตไปสู่ความทุกข์แล้ว ก็คือการเข้าถึงการ “ดับร้อน” หรือ นิพ (ดับ) พาน (ร้อน) นั้นเอง

รวมหัวใจของพระพุทธศาสนา คือไตรสิกขา อันประกอบด้วยศีลสิกขา จิตตสิกขา และปัญญาสิกขานั้นเอง _/_/_/_/_

สารบัญ ←



ธรรมะของหน่วยแพทย์เคลื่อนที่

สัมภาษณ์โดย ตันหยง

สวัสดีค่ะ ตันหยงได้มาอยู่ที่ “ธรรมวิภาวัน”** เป็นที่พักสงฆ์ที่คุณหมอปิโยรส ได้สร้างขึ้นเพื่อรองรับพระภิกษุสงฆ์ที่เดินทางมาทำกิจกรรมในกรุงเทพฯ เช่น อาพาธ และมารับการตรวจรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ รวมทั้งนิมนต์ครูอาจารย์สายวัดป่ามา แสดงธรรมเดือนละหนึ่งหรือสองครั้ง เพื่อโปรดญาติธรรมทางฝั่งปากน้ำ จังหวัดสมุทรปราการ

**หมายเหตุ: ที่พักสงฆ์ “ธรรมวิภาวัน” ณ บ้านปากน้ำ เลขที่ ๑/๒ ซ.กั้นตะบุตร (เทศบาล ๒๓ ซ.หมู่บ้านยูริ) หน้าโรงเรียนนายเรือ หลังโรงไฟฟ้าอยุธยาสมุทรปราการ ตรงข้ามกับไปรษณีย์ปากน้ำ จ.สมุทรปราการ

และวันนี้เราได้มีโอกาสสัมภาษณ์คุณหมอหลังจากเสร็จพิธีร่วมถวายผ้าป่าสร้างอาคารสงฆ์อาพาธ โรงพยาบาลศรีนครินทร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น เนื่องจากอาคารสงฆ์แห่งนี้ยังขาดปัจจัยอีกจำนวนมาก ทางมูลนิธิดวงแก้วจึงรับเป็นเจ้าของห้องพิเศษ ๓ ห้อง จำนวนเงินทั้งสิ้น ๗.๕ แสนบาท และตั้งทุนสงฆ์อาพาธ ๒.๕ แสนบาท โดยมีพระอาจารย์อินทร์ถวาย สนตุสสโก (สายหลวงตามหาบัว) วัดป่านาคำน้อย จังหวัดอุดรธานี เป็นองค์ประธานในครั้งนี้

คุณหมอปิโยรส ประธานมูลนิธิดวงแก้ว ในพระสังฆราชูปถัมภ์ หรือตำแหน่งงานทางราชการก็คือ นาวาเอก นพ. ดร.ปิโยรส ปรียานนท์ ผอ.ศูนย์วิจัยทางการแพทย์ โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า และแพทย์ประจำพระองค์ของศาสตราจารย์ ดร.สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารีฯ



ต้นหยง: ทราบมาว่า พื้นฐานในทางธรรมทุกวันนี้นของคุณหมอได้มาจากคุณแม่ หรือคุณแม่เป็นผู้ที่ปูพื้นฐานทางธรรมให้ (คุณแม่เป็นธิดาของหลวงทรงบุญแพทย์ ซึ่งเป็นแพทย์ประจำพระองค์ของสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมหลวงชุมพร เขตอุดมศักดิ์)

คุณหมอปิโยรส: ผมเป็นลูกคนเล็ก จะอยู่กับแม่ตลอด ก็เลยผูกพันกับแม่มากครับ

ต้นหยง: คุณแม่ของคุณหมอมีสวนอย่างไรกับวิถีความคิดและการดำเนินชีวิตในปัจจุบันนี้คะ

คุณหมอปิโยรส: เพราะคุณแม่ศรัทธาในพระพุทธศาสนามาก ผมมีพี่น้อง ๓ คน ท่านพาคู่พ่อและลูกๆทุกคนเข้าวัดหมดตั้งแต่เล็กๆ ปกติคุณแม่จะสวดมนต์ นั่งสมาธิ และฟังธรรมทุกวัน คุณแม่ทำให้ผมได้มีโอกาสเข้าวัดฟังธรรม อ่านหนังสือธรรมะ และนั่งสมาธิมาตั้งแต่เด็ก แต่ผมคิดว่าพอจะเข้าใจธรรมะบ้างก็ในช่วงที่ได้บวชเรียน

ตอนอายุ ๒ ขวบครึ่ง ถึง ๓ ขวบครึ่ง ครอบครัวเราย้ายตามคุณแม่ที่ไปราชการณ ค่ายตากสิน จังหวัดจันทบุรี ทุกๆเย็นคุณแม่จะพาผมไปฟังธรรมและฝึกนั่งสมาธิกับพระอาจารย์วิริยงค์ที่วัดโบสถ์ (ปัจจุบันท่านอยู่ที่วัดธรรมมงคล ในกรุงเทพฯ) พออายุ ๓ ขวบครึ่ง คุณพ่อก็ย้ายกลับมาทำงานที่กรุงเทพฯ ในช่วงอายุประมาณ ๕ ขวบ ทุกเย็นวันเสาร์คุณแม่ได้พาไปเรียนธรรมะกับท่านเจ้าคุณโชดก ที่วัดมหาธาตุ

ท่าพระจันทร์ ท่านจะสอนในเรื่องการเดินจงกรม และการนั่งสมาธิแบบสติปัฏฐานสี่ และในบ่ายวันอาทิตย์คุณแม่จะพาไปวัดราชประดิษฐ์เพื่อไปฟังธรรมที่ธรรมสภา คุณแม่เคยเล่าให้ฟังว่า ตอนเด็กๆผมนั่งสมาธิได้นานๆ ครั้งละเป็นชั่วโมง

นอกจากนี้ คุณตาและคุณแม่เป็นคนที่ชอบจดชอบจำ ท่านมักจะเล่าเรื่องบุคคลสำคัญต่างๆให้ฟังเสมอ เวลาไปไหนกับคุณตา ท่านจะสอนให้เราเขียนบันทึกการเดินทางอย่างละเอียด และสิ่งเหล่านี้ได้กลายเป็นนิสัยที่ติดตัวเรามาเมื่อโตขึ้น ประสบการณ์ต่างๆที่ได้จากการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว และพ่อแม่ครูบาอาจารย์ ทำให้ผมมีคำถามหนึ่งที่เกิดขึ้นในใจที่ต้องการค้นหาคำตอบตั้งแต่วัยเด็กว่า “**คนเราเกิดมาทำไม?**” ก็ในเมื่อเรามีทุกอย่างที่คนอื่นอยากจะมีแล้วตั้งแต่เด็ก แล้วเราจะเกิดมาเพื่อทำอะไรอีก ช่วงนี้เป็น “จุดเปลี่ยนของชีวิตครั้งแรก”

ต้นหยง: ที่คุณแม่พาไปเรียนธรรมะที่วัดตั้งแต่เด็ก เป็นเพราะว่าท่านสนใจของท่าน แล้วก็เลยพาลูกไปเรียนพร้อมกับท่านแบบนั้นไข่ม้อยคะ

คุณหมอปิโยรส: ใช่ครับ นอกจากความสนใจทางธรรมะที่มีโดยส่วนตัวของท่านแล้ว คุณแม่มีโรคประจำตัวคือ หอบหืด การไปเรียนภาวนาจะทำให้ท่านหายใจได้ดีขึ้นด้วย สมัยเด็กในช่วงปิดเทอม ผมก็เลยได้ไปเรียนการฝึกสมาธิกับหลวงพ่อสำราญที่จังหวัดเพชรบุรีอีกด้วย เพราะคุณแม่ไปรักษาตัวกับหลวงพ่ที่วัดสุขสำราญ

ต้นหยง: ค่ะ ขออนุโมทนากับการได้เรียนรู้ธรรมะในวัยเยาว์ของคุณหมอด้วยนะคะ คราวนี้เป็นคำถามเกี่ยวกับการออกค่ายแพทย์อาสา เพราะได้ทราบมาว่า คุณหมอและทีมงานได้ออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่รักษาผ่าตัดผู้พิการและด้อยโอกาสในชนบทอยู่บ่อยๆ เป็นเวลา ๒๐ ปีที่ผ่านมา ตรงนี้มีที่มาอย่างไรคะ

คุณหมอปิโยรส: ตอนเป็นนิสิตแพทย์ปี ๒ - ๓ มีโอกาสได้ออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่กับอาจารย์หมอศัลยแพทย์ เลขาคุณ ทำให้เกิดความรู้สึกประทับใจว่า อาจารย์เป็นตัวอย่างที่ดีและเป็นแบบอย่างในการอุทิศตน เสียสละเพื่อสังคม ซึ่งสมัยนั้นอาจารย์ดำรงตำแหน่งประธานมูลนิธิ หู ตา คอ จมูก ชนบท รวมทั้งบรรยายภาคในการออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ที่เป็นสังคมที่น่านับถือและน่าเข้าไปร่วมด้วย พวกเราจะอยู่กับแบบพี่น้อง และแต่ละคนมีน้ำใจแสดงออกมาอย่างจริงใจ

ซึ่งบรรยากาศแบบนี้ หากพบเจอได้ยากในสังคมปัจจุบัน ก็เลยได้ตั้งเป้าหมายเอาไว้ ตั้งแต่นั้นมา จะทำหน่วยแพทย์เคลื่อนที่อาสาแบบอาจารย์ศัลยแพทย์บ้างเมื่อเรียนจบแพทย์แล้ว และเป็นที่มาว่าจะเรียนเป็นแพทย์เฉพาะทางด้านศัลยกรรมตกแต่งต่อไปในอนาคตเพราะได้เห็นคนพิการจำนวนมากที่น่าจะช่วยเหลือได้

ต้นหยง: อนุโมทนาด้วยค่ะ แล้วที่ว่า “ได้กำหนดเป้าหมายของชีวิตเอาไว้” ว่าจะต้องทำอะไร ตอนไหน” ลักษณะนิสัยแบบนี้เกิดขึ้นตั้งแต่เด็กเลยหรือคะ

คุณหมอปิโยรส: (อมยิ้ม) ครับ ความคิดนี้ได้ถูกปลูกฝังมาตั้งแต่สมัยที่เรียนอยู่ที่เซ็นต์คาเบรียล สมัยนั้นคุณพ่อส่งไปโรงเรียนตั้งแต่ห้าถึงหกนาฬิกา เนื่องจากท่านเป็นศัลยแพทย์ที่โรงพยาบาลทหารเรือ ต้องไปตรวจคนไข้แต่เช้า พอไปถึงโรงเรียนไม่มีอะไรทำก็เลยไปอยู่กับ Brother มาร์ติน (ปัจจุบันท่านดำรงตำแหน่ง อธิการบดีของมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ หรือ ABAC) ตอนเย็นกว่าท่านจะมารับก็เกือบหกโมงเย็นถึงหนึ่งทุ่ม

นิสัยทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวมและการชอบค้นคว้าหาความรู้ต่างๆก็เลยได้รับการปลูกฝังมาจาก Brother มาร์ติน เพราะท่านเป็นคนที่มีความคิดสร้างสรรค์และขยันทำงานมากที่สุดคนหนึ่ง นอกจากนี้ Brother อีกท่านคือ Brother วินเซนต์ ก็ยังสอนทักษะในการคิดเลขเร็ว สอนภาษาต่างประเทศ เช่น สเปนและฝรั่งเศส สอนเล่นเปียโน สอนเล่นเทนนิสให้อีกด้วย เนื่องจากผมได้มีโอกาสอยู่ใกล้ชิดกับพวก Brothers ท่านก็เลยสนับสนุนให้ทำกิจกรรมชมรมต่างๆ ซึ่งตรงจุดนี้เป็น “จุดหักเหครั้งที่สองของชีวิต” ทำให้ได้ริเริ่มจัดตั้งชมรมต่างๆตั้งแต่เรียนอยู่ชั้น ป. ๖ หรือ ป. ๗

ต้นหยง: ช่วยขยายความเกี่ยวกับ “จุดหักเหครั้งที่ ๒ ของชีวิต” หน่อยค่ะ

คุณหมอปิโยรส: คือช่วงที่อยู่ระหว่าง ป. ๗ Brother ได้มอบหมายงานชิ้นหนึ่งให้ทำคือ ช่วยดูแลห้องสมุดที่เพิ่งเปิดใหม่ ซึ่งห้องสมุดนี้มีหนังสือทั้งภาษาไทยและต่างประเทศทั้งหมดรวมกันจำนวน ๒,๖๘๐ เล่ม เนื่องจากเป็นคนไปโรงเรียนเช้ามาก เพราะคุณพ่อต้องรีบไปทำงานและกว่าจะมารับก็เย็นมาก ทำให้อ่านหนังสือห้องสมุดจบภายในเวลา ๑ ปีครึ่ง จากการทำได้อ่านหนังสือซึ่งมีหลากหลายความคิดและทัศนคติ

ทำให้การมองโลกต่างๆก็เริ่มเปลี่ยนแปลงไป ทั้งนี้คงเป็นเพราะการอบรมสั่งสอนของ Brothers ทั้งหลายด้วย เพราะเป็นผู้ชี้แนะ นำทางให้

ต้นหยง: ที่ว่าหนังสือเหล่านี้ทำให้ความคิดเปลี่ยนแปลงหมายความว่าอย่างไรคะ

คุณหมอปิโยรส: ตัวอย่างเช่น จากการอ่านหนังสือทำให้ได้เรียนรู้ว่า ในต่างประเทศหลายที่ได้ใช้การทำรายงานแทนการสอบ Midterm ผมจึงไปบอก Brother ว่าขอไม่สอบกลางภาคได้มั้ย แต่จะทำเป็นรายงานส่งแทน ซึ่งก็ทำให้ได้ความรู้มากขึ้นกว่าเดิม การอ่านหนังสือในครั้งนั้นไม่ใช่เฉพาะหนังสือเรียนนะครับ นวนิยาย ประวัติศาสตร์ สำคัญต่างๆ ผมก็อ่านหมดครับ มีแบบอย่างบุคคลสำคัญมากมายที่น่าสนใจมากๆ ที่ชอบมาก เช่น หนังสือชีวประวัติบุคคลสำคัญของโลก, หนังสือปรัชญา, ศาสนา, ประวัติศาสตร์ เป็นต้น

ต้นหยง: จากการอ่านหนังสือหลากหลายแนวคิด ตรงนี้ก็เลยทำให้คุณหมอบอกเป็นคนที่ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และทำกิจกรรมต่างๆจนถึงทุกวันนี้ แบบนั้นหรือเปล่าคะ

คุณหมอปิโยรส: (พยักหน้า) เป็นส่วนหนึ่งครับ นอกจากนี้ก็มี Brother อีกท่านจากมหาวิทยาลัย Stanford ในประเทศสหรัฐอเมริกา มาสอนที่เซนต์คาเบรียลชั่วคราว ซึ่ง Brother ท่านนี้ได้ทำงานวิจัยเกี่ยวกับ “ศาสนาเปรียบเทียบ” ผมก็เลยได้เรียนรู้การทำงานกับท่านประมาณ ๘ เดือน ซึ่งการช่วยงานในส่วนนี้ทำให้ได้เรียนรู้คำสอนจากหลากหลายศาสนา และทำให้ได้มีโอกาสเรียนรู้คำว่า “Eagle flies high” จากท่านด้วยครับ

ต้นหยง: “Eagle flies high” คืออะไรคะ

คุณหมอปิโยรส: เป็นการสอนสำหรับคนที่เป็นผู้นำว่า จะต้องมีการเตรียมตัวและปฏิบัติตนอย่างไรบ้าง เช่น ต้องมีทัศนคติวิสัยที่กว้างไกลกว่าคนอื่น ต้องมีการวางแผนล่วงหน้า การเตรียมตัวทั้งร่างกายและจิตใจให้พร้อมดั่งนกอินทรี ที่มีสายตาวไกล บินได้สูง และแข็งแรงกว่านกชนิดอื่นๆ ไม่ต่อสู้กับนกที่ไม่คู่ควร เป็นต้น

Brother ได้สอนให้ทำการวางแผนชีวิตล่วงหน้า ๑๐ ปี หรือ 10-year planning ในการวางแผนอนาคตให้กับตนเอง เช่น ถ้าต้องการอยากเป็นแพทย์ จะต้องเตรียม

ตัวอย่างไรบ้าง ต้องเรียนวิชาอะไรให้ดี และการเป็นหมอที่ดีควรต้องมีพื้นฐานอย่างไร เช่น ต้องเรียนรู้เกี่ยวกับจิตใจของคนไข้ ต้องทำงานอะไรเกี่ยวกับสังคมเพิ่มเติม ฯลฯ แล้วก็ได้เรียน Psycho analysis หรือจิตวิทยาวิเคราะห์สำหรับตัวเองและคนอื่น ๆ ด้วยครับ เพื่อจะได้ปรับตัวให้ได้ในสังคมที่อยู่ รู้จักตนและรู้จักผู้อื่น

ต้นหยง: ค่ะ แล้วหลังจากเรียนจบ คุณหมอได้ไปต่อการศึกษาเฉพาะทางด้านอะไรคะ

คุณหมอปิโยรส: จบศัลยกรรมทั่วไปในประเทศ แล้วไปเรียนต่อเฉพาะทางด้าน ศัลยกรรมตกแต่งที่ญี่ปุ่น และสหรัฐอเมริกาครับ เพราะเห็นว่าเป็นสาขาที่สามารถทำประโยชน์ให้กับคนไข้ได้เยอะในการออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ มีคนไข้จำนวนมากที่เราสามารถจะช่วยเหลือเขาได้ และเมื่อไปเรียนที่ต่างประเทศ อาจารย์ที่สอนก็พาไปออกหน่วยแพทย์ในประเทศเนปาลและแอฟริกาอีกด้วย จึงเป็นจุดเริ่มในการออกหน่วยในต่างประเทศครับ

ต้นหยง: แล้วหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ ได้เริ่มปฏิบัติงานกันในปีไหนคะ

คุณหมอปิโยรส: ในปี ๒๕๓๑ ผมกลับมาจากต่างประเทศ ช่วงนั้นผมทำงานในโรงพยาบาลพระปิ่นเกล้า มีการใช้เลเซอร์มากที่สุดในการผ่าตัดคนไข้ในเมืองไทย แม้จะเพิ่งจบมาใหม่แต่เป็นศัลยแพทย์ที่ชำนาญ จึงผ่าตัดตามโรงพยาบาลเอกชน จนบางวันทำงานผ่าตัดเกือบสว่างแทบไม่ได้กลับบ้าน มีรายได้เดือนละหลายแสนบาท แต่สิ่งเหล่านี้ก็ไม่สามารถตอบคำถามชีวิตที่ว่า “เราเกิดมาเพื่ออะไร” ได้ ผมพบกับปณิธานที่ได้เคยตั้งไว้ตั้งแต่สมัยเรียนแพทย์ ทำให้มีโอกาสออกหน่วยแพทย์อาสาอีกครั้ง เมื่ออาจารย์ศัลยแพทย์ได้ชวนออกหน่วยด้วยเมื่อกลางปี ๒๕๓๑ ณ โรงพยาบาลฝาง จังหวัดเชียงใหม่

ต้นหยง: หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ดังกล่าวนี้ รักษาผ่าตัดโรคอะไรบ้างคะ

คุณหมอปิโยรส: ผ่าตัดทุกอย่างที่เราสามารถทำได้ในชนบทเช่น ผู้ป่วยพิการ ปากแห้ง เพดานโหว่ ก้อนเนื้องอกต่างๆ แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก มือเท้าผิดปกติต่างๆ เป็นต้น



ต้นหยง: แล้วคุณหม้อออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่อาสาครั้งหนึ่งมีทีมงานกี่คนคะ แล้วไปกี่วัน แล้วถ้าจะไปขอรับการรักษารักษาฟรีสำหรับคนด้อยโอกาสต้องทำอย่างไรบ้าง

คุณหม้อปิโยรส: ทีมงานปกติประมาณ ๑๕ - ๒๐ คน ปัจจุบันนี้ได้ออกหน่วยแพทย์เดือนละ ๑ - ๒ ครั้ง ครั้งละ ๓ วัน (สมัยแรกๆออกกันครั้งละ ๕ - ๗ วัน) ครั้งหนึ่งก็ผ่าตัดได้ประมาณ ๓๐ - ๖๐ คน เราไม่คิดค่าใช้จ่ายเลย บางครั้งยังมีค่าใช้จ่ายให้ผู้ป่วยอีก สมัยก่อนพวกที่ไปก็ลงขันกันเองทำกันเองสนุกมาก

สำหรับข้อมูลรายละเอียดในการออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ในชนบท สามารถดูได้ใน www.duangkaew.org หรือโทรสอบถามได้กับทางมูลนิธิดวงแก้วครับ

ต้นหยง: การช่วยรักษาผ่าตัดคนไข้ที่ด้อยโอกาส ได้รับอะไรกลับมาบ้าง

คุณหม้อปิโยรส: การออกไปต่างจังหวัดในระยะแรก ทำให้ผมได้มีโอกาสไปนอนบ้านคนไข้ที่ได้ไปผ่าตัดให้ พวกเขาได้เอาของที่ดีที่สุดในบ้านมาให้เรา ไม่ว่าจะเป็นที่นอน

หมอน มุ้งใหม่ เวลาทานอาหาร ทุกคนก็นั่งล้อมวง หวังว่าหมอนจะทานได้ไหมและรอให้เรากินเสร็จก่อน แล้วพวกเขาค่อยเอาที่เหลือไปทาน แล้วเราก็ได้มีโอกาสไปเที่ยวข้าว ขุดบ่อปลา สร้างเล้าไก่ กับพวกชาวบ้าน

มีโอกาสดูเห็นและสัมผัสชีวิตจริงก็ตอนนี่เอง แม่ได้เดินทางไปศึกษามาหลายแห่ง ทั้งญี่ปุ่น อเมริกา ยุโรป และอังกฤษ ปกติตั้งแต่เลิกทานอาหารกับเพื่อนในร้าน ครั้งหนึ่งๆประมาณ ๒,๐๐๐ - ๓,๐๐๐ บาท พอมาเห็นครอบครัวที่ผมได้ไปอยู่ด้วยตอนออกหน่วยแพทย์ ปกติครอบครัวหนึ่งๆใช้เงินทั้งเดือนเพียง ๒,๐๐๐ - ๓,๐๐๐ บาท แค่นี้สามารถอยู่ได้สบายๆ ตรงจุดนี้ทำให้ผมเริ่มเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตให้เรียบง่ายขึ้น และเก็บเงินไว้เพื่อแบ่งปันให้คนอื่นบ้าง

นอกจากนี้ยังมีพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ทรงตรัสไว้ว่า “การช่วยเหลือเขาแต่เพียงร่างกายโดยที่ท้องเขายังหิว และใจเขายังไม่สงบ คงจะมีประโยชน์ไม่มากนัก การช่วยเหลือที่ดีต้องคำนึงถึงการกินอยู่ และจิตใจของเขาด้วย” และนี่จึงเป็นที่มาของวัตถุประสงค์หลักมูลนิธิดวงแก้วครับ

ต้นหยง: ตอนเกิดเหตุการณ์สึนามิ ๒๖ ธันวาคม ๔๘ พบจากข่าวในหนังสือพิมพ์ว่า คุณหมอและทีมงานได้ลงไปช่วยผู้ประสบภัยทั้งในภาคใต้และประเทศศรีลังกาด้วย อยากจะให้ช่วยเล่าถึงเหตุการณ์ตรงนี้ค่ะ

คุณหมอปิโยรส: ในวันที่ ๒๗ ธันวาคม หลังจากเหตุการณ์สึนามิ ๑ วัน ก็ใช้เวลากันทั้งวันในการจัดซื้อของต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเครื่องนุ่งห่ม, ยารักษาโรค, อาหาร ฯลฯ จำนวน ๒ - ๓ ตัน และในช่วงเช้าของวันที่ ๒๘ ธันวาคมก็ได้เดินทางไปถึง ได้ลงกันไปที่จังหวัดกระบี่ พังงา และเขาหลัก นอกจากการนำสิ่งของที่ขนมาไปบริจาคแล้ว ก็ยังได้ช่วยกันตรวจรักษาคนไข้ที่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิในครั้งนั้นด้วย



ต้นหยง: แล้วตอนไปออกแพทย์อาสาที่ประเทศศรีลังกาละคะ

คุณหมอบิโยรส: คือทุกปีทางมูลนิธิฯ จะมีการออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ในต่างประเทศกันปีละ ๑ ถึง ๒ ครั้ง พอเราทราบว่าศรีลังกาเป็นประเทศที่ได้รับผลเสียหายจากภัยสึนามิค่อนข้างมาก พวกเราจึงได้นำเครื่องอุปโภค-บริโภค ยารักษาโรค ฯลฯ ทั้งหมดจำนวนรวม ๕ ตัน ไปพร้อมกับทีมงานที่ร่วมเดินทางไปในครั้งนั้นจำนวน ๑๕ คน เพื่อไปช่วยกันตรวจรักษาดูแลคนไข้ และนำสิ่งของต่างๆไปมอบให้

พวกเราได้ออกไปตรวจที่ค่ายอพยพทั้งหมด ๒๒ ค่าย ที่หนึ่งๆมีผู้เดือดร้อนจากสึนามิหลายร้อยคน พวกเราต้องออกเดินทางแต่เช้ามีดทุกวัน ชาวคณะจัดเวรกันทำอาหารให้คณะและชาวบ้านที่มาตรวจรักษาด้วย ตอนเย็นกลับถึงที่พักก็ต้องเตรียมของและจัดยาถึงตีสองตีสามทุกคืน ใช้เวลาในครั้งนั้นประมาณ ๑๑ - ๑๒ วัน

วันสุดท้ายที่กลับมาถึงเมืองไทย คือวันที่คุณแม่ได้จากผมไปในเย็นวันนั้นเอง

ต้นหยง: เสียใจกับการจากไปของคุณแม่ของคุณหมอด้วยคะ “มีความรู้สึกอย่างไรบ้างกับการที่ได้ให้” แบบนี้คะ

คุณหมอบิโยรส: ต้องขอขอบคุณเค้าเหล่านั้นครับ ที่ทำให้เราได้ทำในสิ่งที่สามารถทำได้ และสิ่งนั้นก็เป็ประโยชน์กับผู้รับด้วย การได้แบ่งปันสิ่งที่ตัวเองตั้งใจทำ ให้

กับคนที่มีโอกาสน้อยกว่า เป็นความสุขของเรา แม้เราจะมีความพร้อมในด้านวัตถุมากกว่า แต่ในด้านจิตใจเราอาจจะทุกข์มากกว่าเค้าเหล่านั้นก็ได้ ต้องเคารพผู้ที่มารับสิ่งเหล่านี้จากเราด้วย ไม่มีใครสูงและต่ำไปกว่ากัน “ทุกคนเป็นเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตายเหมือนกับเราทุกคน”

ต้นหยง: ขออนุโมทนากับคุณหมอบิโอรสด้วยนะคะ นอกจากงานด้านหน่วยแพทย์เคลื่อนที่รักษาผ่าตัดผู้พิการและด้อยโอกาสในชนบท การช่วยบรรเทาสาธารณภัยแล้ว ได้ทราบว่าทางมูลนิธิดวงแก้วได้ทำงานบุญกุศลด้านอื่นๆด้วย ช่วยเล่าให้ฟังได้มั๊ยคะว่ามีอะไรอีกบ้าง



คุณหมอบิโอรส: กิจกรรมของมูลนิธิดวงแก้วนอกเหนือจากที่ต้นหยงถามก็มีอีกหลายอย่างครับ เช่น

- โครงการสร้างศาสนสถานและสถานปฏิบัติธรรม เช่น ที่วัดธรรมสถาน อำเภอ นครชัยศรี จังหวัดนครปฐม ๑ **
- โครงการเปิดสอนพระไตรปิฎก “ธรรมจากพระโอษฐ์” ๒ **
- โครงการโรงเรียนอุปถัมภ์ / โรงเรียนในฝัน
- โครงการส่งเสริมวิจัย / การศึกษาแพทย์ในชนบท **
- โครงการจัดทำสื่อหนังสือ ซีดีธรรมะ เพื่อมอบให้เป็นธรรมบรรณาการ

นอกจากนี้ก็ยังมียุทธศาสตร์พิเศษอื่นๆอีก อาทิเช่น “โครงการรอยยิ้มเพื่อพ่อ” เฉลิมพระเกียรติ ๖๐ ปีครองราชย์ และ ๘๐ ปีพระชนมชีพ พ.ศ. ๒๕๔๙ - ๒๕๕๑, จัดสร้างศูนย์ “เด็กไทยยิ้มสวยเสียงใส”, จัดค่ายเยาวชน “สุขใจวัยใส “ ทั่วประเทศ, จัดสร้าง “วัดปากตัญญูตาราม” จังหวัดสระแก้ว, “วัดพุทธปัญญา” จังหวัดราชบุรี, “วัดป่าเฉลิมพระเกียรติ” ที่ทับลาน จังหวัดปราจีนบุรี, จัดสร้างที่พักสงฆ์ “ธรรมวิภาวัน” และอาคารปฏิบัติธรรม, สร้างอาคารเรียน ณ โรงเรียนในชนบท, สร้างอาคารผู้ป่วย ณ โรงพยาบาลในถิ่นทุรกันดาร, อุปสมบทภาคฤดูร้อน ถวายพระราชกุศลองค์กรชาชนีย์, ฝ่าตัดผู้พิการและด้อยโอกาสในชนบท

****หมายเหตุ:**

๑. สำหรับรายละเอียดการปฏิบัติธรรมที่วัชรธรรมสถานสามารถเข้าไปดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ <http://www.duangkaew.org/>
๒. ธรรมะจากพระโอษฐ์ ที่รพ.จักรวรรดินัน ถ.อโศก ณ ห้องประชุมชั้น ๘ ทุกวันพุธ เวลา ๑๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.
๓. เป็นการให้ทุนสนับสนุนโครงการวิจัย เช่น งานวิจัยทางการแพทย์โรคมะเร็ง, การรักษาเนื้องอกของเส้นเลือด, งานวิจัยโรคปากแห้ง เพดานโหว่ และงานวิจัยรักษาโรคมะเร็งด้วยเลเซอร์ เป็นต้น นอกจากนี้ มูลนิธิฯ ยังจัดสรรทุนอีกส่วนหนึ่งให้แพทย์ที่ทำประโยชน์ให้กับผู้พิการ และด้อยโอกาสในชนบทได้มีโอกาสไปศึกษาดูงานเพิ่มเติมในต่างประเทศ และรับแพทย์จากต่างประเทศที่เราได้ไปออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่มาศึกษาดูงานในประเทศไทยอีกด้วย

ต้นหยง: อนุโมทนาด้วยค่ะ แต่เอ..ไม่ทราบว่าจะจัดกิจกรรมสถานปฏิบัติภาวนามาที่ปีแล้วค่ะ

คุณหมอปิโยรส: เริ่มในปี ๒๕๔๓ ครับ เพราะได้อานิสงส์จากช่วงปี ๒๕๓๔ ขณะที่คุณแม่ป่วยเป็นมะเร็ง ซึ่งตรงนี้เป็น “จุดหักเหครั้งที่ ๓ ของชีวิต” นอกจากงานที่เป็นหัวหน้าศูนย์วิจัยทางการแพทย์ และอาจารย์สอนนักศึกษาแพทย์ที่ได้ทำอยู่ในช่วงนั้นแล้ว ก็เปิดคลินิกศัลยกรรมตกแต่งเพื่อนำรายได้ส่วนหนึ่งมาใช้ในงานของมูลนิธิดวงแก้ว และตั้งใจว่าจะสร้างโรงพยาบาลและทำธุรกิจเครื่องสำอางกับเพื่อนำ

แต่หลังจากคุณแม่ป่วยจึงได้กลับเข้ามาสนใจการภาวนาอีกครั้งหนึ่ง ในตอนที่บวชให้คุณแม่เมื่อปี ๒๕๓๔ เพราะรู้สึกว่าคุณแม่เรามีทุกอย่างแล้วแต่ยังไม่สามารถช่วยคุณแม่ได้อย่างใจเลย

ต้นหยง: ช่วยขยายความหน่อยค่ะว่า “จุดหักเหครั้งที่ ๓ ของชีวิต” คืออะไร

คุณหมอบิโยรส: ผมเริ่มเข้าใจชีวิตตัวเองมากขึ้นก็ตอนบวชให้คุณแม่ เพราะหลังจากบวชแล้วผมได้มีโอกาสไปฟังธรรมและปฏิบัติธรรมกับพ่อแม่ครูอาจารย์หลายแห่ง สมาธิที่ห่างหายไปในช่วงวัยเด็กก็ได้กลับมาอีกครั้ง หลังจากที่จากกันไปสมัยเด็กๆ การได้บวชในครั้งนี้ทำให้ได้เริ่มเข้าใจธรรมะจากการปฏิบัติภาวนามากขึ้น ซึ่งแตกต่างจากในช่วงวัยเด็ก ที่ปฏิบัติตามที่อาจารย์สอนและทำตาม หรือเพียงเข้าใจธรรมะจากการอ่านเป็นส่วนใหญ่

ต้นหยง: ได้ทราบว่าคุณแม่ป่วย คุณหมอบวชให้ท่านด้วย

คุณหมอบิโยรส: พ่อคุณแม่ป่วยก็รู้สึกทุกข์ พยายามที่จะช่วยเหลือท่านทุกอย่าง ทั้งในด้านการรักษาและในด้านการเยียวยาจิตใจ ก็เลยไปบวชให้ท่าน หลังจากที่สึกออกมา ก็ไปกราบครูอาจารย์อยู่เรื่อยๆ แม้ว่าจะบวชในช่วงเวลาสั้นๆเพียง ๓ สัปดาห์ แต่ก็ก็เป็นช่วงเวลาที่ได้เปลี่ยนแนวความคิดของตัวเองที่สำคัญอีกครั้งหนึ่ง ระหว่างที่บวชนี้ก็ได้กราบหลวงตามหาบัว วัดป่าบ้านตาด และได้ศรัทธาที่สำคัญมากจากท่าน

ต้นหยง: แล้วหลวงตามหาบัวเทศน์สอนคุณหมออย่างไรบ้างคะ

คุณหมอบิโยรส: “การปฏิบัติต้องมีหลักของใจ พ่อแม่ครูอาจารย์เป็นสิ่งสำคัญ” ท่านเน้นว่าตรงนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะการปฏิบัติโดยไม่มีกัลยาณมิตรคือครูบาอาจารย์นั้น อาจจะทำให้เราเดินออกนอกเส้นทาง หรือเป็นมิจฉาชีพก็ได้ คือในตอนก่อนบวชนั้นก็คิดว่าตัวเองรู้เยอะแล้ว ไม่ต้องเข้าไปสอบถามอะไรกับใครก็ได้ แต่เมื่อปฏิบัติไปก็ติด ไม่รู้จะเดินไปทางไหนอย่างไร เพราะความรู้จากการจำ ต่างจากความรู้จากการปฏิบัติอย่างมาก

ต้นหยง: ก่อนบวชและหลังบวช วิถีชีวิตของคุณหมอเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง

คุณหมอปิโยรส: นอกจากการเข้าหาครูบาอาจารย์อยู่เสมอหลังจากการบวชเรียน ในครั้งแรก จนเป็นที่มาของ วัชรธรรมสถาน มูลนิธิดวงแก้วฯ ผมได้เห็นคุณค่าของการปฏิบัติว่า “การภาวนาสสามารถแก้ไขความทุกข์ในทุกระดับของชีวิตได้จริง” อย่างที่ครูอาจารย์สอน

ต้นหยง: มีบวชครั้งแรก แสดงว่าคุณหมอไปบวชครั้งที่ ๒ ด้วยหรือคะ

คุณหมอปิโยรส: ในปี ๒๕๔๗ ผมได้ไปบวชอีกครั้งให้คุณแม่ในช่วงสุดท้ายของชีวิต ท่าน แต่ท่านก็ได้เสียชีวิตลงหลังจากที่ผมได้ลาสิกขาไม่นาน ในวันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๔๘

ต้นหยง: ขอแสดงความเสียใจกับคุณหมอด้วยค่ะ แล้วการบวชครั้งนี้ไปบวชที่ไหนคะ

คุณหมอปิโยรส: บวชที่วัดมกุฏฯ ครับ แต่ไปจำพรรษาที่วัดป่าบ้านตาด จังหวัดอุดรธานี เป็นเวลา ๑ พรรษา สาราชการ ๑๐๐ วัน

ต้นหยง: แล้วคุณหมอได้เรียนรู้ธรรมะอะไรจากหลวงตามหาบัวบ้างคะ

คุณหมอปิโยรส: การบวชครั้งนี้เป็น “จุดเปลี่ยนแปลงครั้งที่ ๔ ของชีวิต” ทำให้ได้เรียนรู้ธรรมของพระสงฆ์ที่แท้จริงตลอดช่วงเวลาเข้าพรรษาปีนั้น เป็นเวลาที่มีค่าอย่างยิ่งในชีวิต ผมได้เขียนความทรงจำส่วนหนึ่งในการบวชครั้งนี้ไว้สำหรับเตือนตนเอง และถ้ามีผู้สนใจ ก็เชิญอ่านเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้กันได้นะครับ

ต้นหยง: ไม่ทราบว่าคุณหมออายุเท่าไรคะ

คุณหมอปิโยรส: ๔๙ ปีครับ

ต้นหยง: สำหรับวัย ๔๙ ปี แต่ลิสต์งานที่ได้ทำมามากมายจริงๆคะ แล้วทุกวันนี้คุณหมอค้นพบคำตอบของชีวิตและมีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตแล้วหรือยังคะ

คุณหมอปิโยรส: ได้คำตอบมา ๔ ครั้งที่แตกต่างกัน จากจุดเปลี่ยนของชีวิตในแต่ละครั้ง ซึ่งคำตอบก็ไม่เหมือนเดิม แต่พัฒนาขึ้นเรื่อยๆ เหมือนการเดินทางที่ได้

ผ่านจุด check point ทีละจุดในชีวิต การบวชครั้งสุดท้ายช่วยให้เราเข้าใจชีวิตมากยิ่งขึ้น และรู้ว่าเรากำลังจะไปที่ไหน และจะไปอย่างไร

ต้นหยง: เคยทราบมาจากพระอาจารย์อำนาจ โอภาโส ที่วัดผาซ่อนแก้ว จังหวัดเพชรบูรณ์ว่า ตอนเกิดอุบัติเหตุทางรถยนต์ คุณหมอมิ “สติเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ” ช่วยเล่าตรงนี้สักนิดค่ะว่า “สติอัตโนมัติ” เป็นอย่างไร แล้วเกิดขึ้นมาได้อย่างไร

คุณหมอปิโยรส: ในช่วงเวลา ๑๐ - ๒๐ วินาที ที่รถชน เราจะใช้สติในการปกป้องตัวเองและคนรอบตัวให้ปลอดภัยได้อย่างไร สติจะมาช่วยควบคุมสถานการณ์ต่างๆ อย่างรวดเร็ว ไม่ตกใจ และควบคุมเหตุการณ์ได้ทันเวลา เวลาในขณะนั้นดูเหมือนจะช้าลงอย่างมาก จนทำให้เรามีเวลาคิดไตร่ตรองและตัดสินใจได้อย่างดีต้นหยง: แล้วบาดเจ็บเยอะมัยคะ รถมีสภาพเป็นอย่างไร

คุณหมอปิโยรส: บาดเจ็บนิดหน่อย เช่นกระดูกตรงนิ้วมือซ้ายแตกหมด เอ็นข้อเท้าซ้ายขาด แต่รถพังทั้งคันครับ

ต้นหยง: ทุกวันนี้คุณหมอเจริญสติในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง เพราะทำงานเยอะ แต่ก็ยังมีสติที่ดี

คุณหมอปิโยรส: ระหว่างวันก็จะทำอานาปานสติ กำหนดคำบริกรรม “พุทโธ” เป็นเครื่องอยู่อาศัยตลอดเวลาครับ

ต้นหยง: ส่วนการปฏิบัติธรรมตามรูปแบบ เช่น การเดินจงกรม นั่งสมาธิ คุณหมอแบ่งเวลากับส่วนนี้ได้อย่างไรคะ

คุณหมอปิโยรส: ปกตินั่งสมาธิวันละ ๑ - ๒ ชั่วโมงครับ แต่เดือนจะแบ่งเวลาไปภาวนาที่วัดป่าเดือนละ ๒ - ๓ คืน ซึ่งได้ปฏิบัติแบบนี้ประมาณ ๑๕ - ๒๐ ปี ปีเศษๆที่ผ่านมาก็ได้ไปขอใช้สถานที่ที่วัดบุญญาวาส (พระอาจารย์อัครเดช (ต้น) ธีรจิตโต) ที่อำเภอบ่อทอง จังหวัดชลบุรี ในการไปปฏิบัติภาวนา แต่ระยะหลังอายุมากขึ้น งานมากขึ้นเวลาก็เลยน้อยลง แม้กระทั่งวัดที่อยู่ไม่ไกลเกินไป ผมก็ขับรถจนตกถนนครับ ก็เลยตัดสินใจสร้างที่พักสงฆ์ธรรมวิภาวัน เมื่อธรรมวิภาวันได้สร้างเสร็จแล้ว ก็ใช้สถานที่แห่งนี้ในการปฏิบัติธรรมส่วนตัวในเดือนที่ครูบาอาจารย์ไม่ได้มาใช้สถานที่นี้

ต้นหยง: ก็คือในทุกวันนี้คุณหมอนั้นไปทางด้านการศึกษา

คุณหมอปิโยรส: (พยักหน้า) เพราะตัวเราเองยังไม่ปลอดภัยในไวรัสสังสาร ก็เลยต้องขยันปฏิบัติธรรม ตรงนี้ทำเพื่อตัวเองและเพื่อผู้อื่นด้วยเช่นกันครับ แต่ก็ปฏิบัติอื่นๆ เช่น การให้ทาน รักษาศีลทั้ง ๕ และ ๘ ในวันพระ รวมทั้งการภาวนาครับ

ต้นหยง: ขอย้อนมาคำถามส่วนตัวสักนิดค่ะ ได้ทราบมาว่าคุณหมอได้ปริญญาหลายใบ ช่วยเล่าให้ฟังตรงนี้สักนิดค่ะว่ามีอะไรบ้าง

คุณหมอปิโยรส: ก็มีปริญญาตรีทางด้านวิทยาศาสตร์, แพทย์ศาสตร์บัณฑิต, ปริญญาเอกซึ่งได้ไปเรียนในสาขา Biomedical engineering ที่ญี่ปุ่น และในระหว่างนั้นก็ยังมีโอกาสไปทำวิจัยช่วงสั้นๆที่มหาวิทยาลัย MIT (Boston, USA), แพทย์เฉพาะทางด้านศัลยกรรมตกแต่งที่ Showa ประเทศญี่ปุ่น และไปเรียนทางด้าน Laser ที่ University of Tokyo (Tokyo, Japan)

นอกจากนี้ก็มีปริญญาตรีสาขานิติศาสตร์และนิเทศศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง และทางด้านบริหารก็มี MSA (Master of Science Adm.) ที่ Cornell University (NY., USA), MBA ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ MPA (Master of Public Adm.) ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยครับ



ต้นหยง: เรียนเยอะจังค่ะ แสดงว่าชอบเรียนหนังสือ และเป็นคนมีสมาธิดี

คุณหมอปิโยรส: (หัวเราะ) ที่เรียนก็เพราะตัวเองไม่ค่อยมีความรู้ และตอนวัยเด็กเอาเวลาไปใช้ทำกิจกรรมหมด ไม่ค่อยได้เข้าเรียน จึงรู้สึกอยากเรียนกับเขาบ้าง และความรู้ที่ไปเรียนมาก็สามารถนำไปช่วยในการทำงานต่างๆที่ทำอยู่ ทุกวันนี้ ที่พอจะเรียนได้ก็มาจากการทำสมาธิตั้งแต่เด็กๆ ในส่วนนี้ได้มาจากคุณแม่ที่พาไปวัดไปเรียนการทำสมาธิจากครูบาอาจารย์ผมเป็นคนอ่านหนังสือเร็ว ไม่ค่อยได้เก็บรายละเอียดจากหนังสือ แต่จับใจความหลักๆจากหนังสือว่า เล่มนี้มีอะไรที่เป็นจุดเด่น เพราะศาสตร์ส่วนใหญ่จะมี concepts หลักๆเพิ่มเติม ที่แตกต่างจากหนังสือเล่มก่อนๆ ไม่มาก แบบชนิดที่เปลี่ยนแปลงไปทั้งหมด เมื่อเราสามารถจับจุดหลักๆของหนังสือแต่ละเล่มได้ จะทำให้สามารถเรียนได้หลายๆวิชาพร้อมกัน แต่ตอนสอบต้องอ่านเพื่อเก็บรายละเอียดบ้าง เพื่อใช้ในการทำคะแนนสอบ

ต้นหยง: เด็กๆสมัยใหม่ติดเทคโนโลยี ใช้เวลาไปกับสิ่งที่ไม่มีความหมายก่อนข้างเยอะ อยากจะขอข้อคิดจากคุณหมอเกี่ยวกับตรงนี้ เมื่อน้องๆในวัยเล่าเรียนจะนำไปใช้ในการเรียนหนังสือค่ะ ว่าทำอะไรจึงมีสมาธิในการเรียนได้ดีและใช้เวลาให้เกิดประโยชน์

คุณหมอปิโยรส: ผู้ใหญ่ในครอบครัวต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็กได้ ถ้าเด็กเค้ามีแบบอย่างหรือ Model ที่ดี เค้าก็จะพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคตครับ

ต้นหยง: ค่ะ วันนี้ทางนิตยสารธรรมะใกล้ตัวก็ต้องขอกราบขอบพระคุณคุณหมอปิโยรสมากค่ะ สำหรับธรรมะที่มาแบ่งปันให้กับพวกเรากัน ฉบับหน้าเราจะไปสัมภาษณ์คุณผู้หญิงกันค่ะ เรื่องของแง่คิดในทางธรรมกับการดำเนินชีวิต ก็ต้องติดตามกันนะค่ะ

สารบัญ ←

ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่นได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ **ธรรมะใกล้ตัว** ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส

เนื้อหา: เปิดโอกาสให้ทุกคน ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิด ที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน **ธรรมะใกล้ตัว** ได้สำเร็จ

คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

เนื้อหา: เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งฝันตัวมาอยู่ในโลกธรรม เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

คอลัมน์: คำคมชวนคิด

เนื้อหา: รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกใจเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโดยดีเหมือนน้ำฟูไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคล ผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม

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

คอลัมน์: กวีธรรมะ

เนื้อหา: พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่นาประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ดี กลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

คอลัมน์: เทียววัด

เนื้อหา: รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

กติกา: นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยากาศ ปฏิบัติ ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรบกวนส่งภาพสวย ๆ มาประกอบบทความด้วยนะคะ

คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ

เนื้อหา: ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และเป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่

บนเส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

<http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

คอลัมน์: ของฝากจากหมอ

เนื้อหา: นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือสาระนำร้อนเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คนทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับผู้อ่าน จากแง่มุมต่างๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้ความเชี่ยวชาญต่างๆ กัน

กติกา:

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



๒. อ่านสัณนิท ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็นจำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลดเวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามาช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของทุกบทความ ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตามแนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

๒.๑ ตรวจทานคำถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทานให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้องผ่านสายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย

เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่สอดคล้องกัน ขอให้ใช้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้คะ

- ▶ **เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมายตกใจ (!)**
เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้าและวรรคด้านหลัง เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรอกหรือ? ฉันทึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”
- ▶ **การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่**
สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรูดคำอัตโนมัติของโปรแกรมคอมพิวเตอร์ อยากให้ช่วยดูการตัดคำด้วยนะคะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่านได้สลิ้น ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัดใหม่ฝากกลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมชอกาเมนนั่นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมชอกาเมนนั่นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ) หรือดูหลักเกณฑ์อื่นๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่างๆ

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

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้นงานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์กวีธรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสัณนิทนะคะว่า บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่นกันคะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

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

๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า

ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจด้วยค่ะว่า ความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่นๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่งๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติดๆ กันลงมาเรื่อยๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยากๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมากๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลังๆ ก่อนนะคะ

๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทานบทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้นสามารถโพสต์ส่งได้ที่ กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่: <http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้ค่ะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพหระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด
(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย satima
(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่าทน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

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

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

๔. ส่งแล้วจะได้ลงหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้อรรถาธิบายที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้รู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับกรรมแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่างๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดีๆ และเขียนอะไรดีๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ :)

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดั่งตถถ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขออนุโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของท่านค่ะ

ธรรมะใกล้ตัว
dharma at hand

มาร่วมเป็นอีกหนึ่งกำลัง ที่ช่วยสร้างภาพใหม่ให้กับพระพุทธศาสนา
ด้วยการร่วมส่งบทความ ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ท้ายเล่ม หรือที่
<http://dungtrin.com/dharmaathand/>