นิตยสาร ธรรมะใกล้ตัว

ฉบับที่ ๔๒

ประจำวันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๑

(http://www.dungtrin.com/mag)

สารบัญ

จากใจ บ.ก. ใกล้ตัว	๓
ธรรมะจากพระผู้รู้	๙
รู้เฉพาะตน	๑๗
ข่าวน่ากลุ้ม	๒๓
คอลัมน์พิเศษ วันวิสาขบูชา	๒๗
ไดอารี่หมอดู	๓๐
บทกลอนธรรมะ	๓๓
คำคมชวนคิด	๓๕
สัพเพเหระธรรม	๓๖
ของฝากจากหมอ	๓๙
แง่คิดจากหนัง	๔๕
นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ	๔๙
คณะทำงาน	๕๖

จากใจ บ.ก. ใกล้ตัว

กลางชล

สวัสดี วันวิสาขปุรณมีบูชาค่ะ _/|_

สุดสัปดาห์ที่จะถึงนี้ ก็จะเวียนมาถึงวันสำคัญของชาวพุทธเราอีกวันหนึ่งแล้วนะคะ
ใครมีโครงการจะไปทำบุญ ถวายสังฆทาน หรือปลีกตัวไปภาวนาที่ไหนกันบ้างหรือเปล่าคะ :)

คุณผู้อ่านเคยนึกกันไหมคะว่า เราเริ่มรู้สึกว่าวันวิสาขบูชานี้เป็น "วันสำคัญ"
ที่เราเห็นซึ้งถึงคุณค่าของปรากฏการณ์นี้จริง ๆ สักมากน้อยแค่ไหน และตั้งแต่เมื่อไหร่กัน

จำได้ว่าตอนสมัยยังเป็นนักเรียน วันวิสาขบูชา เริ่มเป็นวันสำคัญสำหรับเราขึ้นมาหน่อยหนึ่ง
เพราะครูที่โรงเรียนสอนให้เรารับรู้ว่าวันนี้เป็นวันสำคัญทางพุทธศาสนา
มีการจัดบอร์ดให้ความรู้กันว่า วันนี้เป็น "วันประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพานของพระพุทธเจ้า"
อ้อ และเราก็จะได้หยุด ไม่ต้องไปโรงเรียนอีก ๑ วันด้วย :)

มาถึงปี ๒๕๔๓ วันวิสาขบูชา ได้รับการปรับสถานะให้มีความสำคัญขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง
เพราะองค์การสหประชาชาติได้ประกาศให้วันนี้เป็น "วันสำคัญสากลของโลก"
หรือเรียกว่าประกาศให้วันนี้เป็นวันสำคัญที่ควรระลึกถึงในระดับนานาประเทศเลยทีเดียว

ซึ่งก็น่าคิดอยู่นะคะว่า... เพียงมีการประกาศขึ้นมาว่า "วันนี้เป็นวันสำคัญ"
จะทำให้วันหนึ่งวันนั้น เป็นวันพิเศษในใจผู้คนขึ้นมาได้จริงหรือ?
และหลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนาจะงอกงามในใจคนทั่วโลกได้มากขึ้นจริงหรือ?

หากเราไม่เคยเปิดโอกาสให้ตัวเองได้ลองเข้าไปศึกษาในสิ่งที่เป็นเนื้อหาสาระอย่างแท้จริง
ว่าพระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนอะไร แล้วน้อมนำไปปฏิบัติฝึกฝนจนประจักษ์ด้วยตนเอง
เราก็คงบอกได้แต่เพียงปากเท่าเดิมว่า "วันนี้เป็นวันประสูติ ตรัสรู้ ปรินิพพานของพระพุทธเจ้า"
ด้วยความรู้สึกถึงวันนี้ที่อาจไม่ต่างไปจาก วันเกิด วันประดิษฐ์คิดค้น วันประกาศอิสรภาพ
หรือวันสำคัญทางประวัติศาสตร์ ของบุคคลสำคัญของโลกที่เรารู้จักผ่าน ๆ อีกผู้หนึ่งเท่านั้น

แต่สำหรับชาวพุทธที่แท้แล้ว วันนี้ นับเป็นวันที่มีความหมายสำคัญลึกซึ้งยิ่ง
การมีพระพุทธเจ้าถือกำเนิดขึ้นพระองค์หนึ่งในโลกนั้น
นับว่าเป็นแสงสว่างยิ่งใหญ่อันประมาณมิได้ท่ามกลางสังสารวัฏอันยาวไกล

เปรียบเสมือนเราเดินหลงป่าในคืนเดือนมืดกันมายาวนาน ล้มลุกคลุกคลาน
อยู่บนเส้นทางอันเวิ้งว้าง หิวโหย แสวงหาความอบอุ่นและแสงสว่าง อย่างไม่รู้ทิศรู้ทาง
แล้วอยู่ ๆ วันหนึ่ง ก็มีผู้นำทางผู้รู้รอบครอบทั่วทุกสารทิศ เมตตามาปรากฏกายขึ้น
พร้อมด้วยดวงประทีปที่ส่องสว่างสาดฉายทำลายความมืดมนที่กระจายอยู่ในทุกทิศทาง
บอกชี้ให้เรารู้หลุมพรางข้างทาง ชี้แนะทางตรง ทางอ้อม ทางลัด และที่สำคัญ "ทางออก"
จนเรามองเห็นเส้นทางอย่างเป็นขั้นเป็นตอนที่จะนำไปสู่ปลายทางแห่งความเป็นอิสระ
สว่างไสว พ้นไปจากความมืดมนอนธการ และพันธนาการทั้งปวงลงได้อย่างถาวร

วันที่เป็นอิสระจากความจองจำนั้นเอง เราจะรู้สึกอย่างลึกซึ้งขึ้นมาจับจิตจับใจทีเดียวว่า
ผู้ที่เมตตาชี้ทางออกให้แก่เราผู้นั้น เป็นผู้มีพระคุณอันยิ่งต่อเราอย่างลึกซึ้งเพียงไหน

และกว่าที่จะมีพระพุทธเจ้าถือกำเนิดขึ้นมาสักพระองค์หนึ่งนั้น
ก็ไม่ใช่เรื่องที่จะเกิดขึ้นได้ง่าย ๆ ในช่วงกาลหนึ่ง ๆ เลยนะคะ

หากแต่ต้องอาศัยเวลาอันยาวนานนับเป็นกัป ๆ กว่าที่จะมีพระพุทธเจ้าถือกำเนิดขึ้นสักครั้ง
โดยโบราณถือว่า เมื่อโลกเกิดประลัยขึ้นครั้งหนึ่ง ก็นับเป็นสิ้นกัปหนึ่ง
แต่ทั้งนี้ก็มิได้หมายความว่า เมื่อสิ้นแต่ละกัปแล้ว จะมีพระพุทธเจ้ากำเนิดขึ้นเสมอไปนะคะ
บางกัปนั้น ก็ไม่มีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นเลย ซึ่งนับเป็นช่วงเวลาอันเวิ้งว้างอย่างที่สุด
บางกัปนั้น แม้จะมีพระพุทธเจ้าถือกำเนิดขึ้น ท่านก็เป็น *พระปัจเจกพุทธเจ้า* คือ
เป็นพระพุทธเจ้าผู้ที่ตรัสรู้เฉพาะตน มิได้ออกเผยแผ่และเทศนาสั่งสอนผู้อื่นในวงกว้าง
และบางกัปนั้น แม้จะมีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้น สั่งสอนผู้คนให้รู้ตามได้ แต่ท่านก็มิได้บัญญัติ
เรียบเรียงคำสอนฝากไว้ให้เราเรียนรู้ศึกษาตามได้ชัดเจนเช่นยุคนี้เลย

พระสมณโคดมเอง ก่อนที่ท่านจะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าพระองค์ที่พวกเรารู้จัก
ท่านก็ยังต้องทรงบำเพ็ญเพียรสร้างบารมีเป็นเวลายาวนานถึง ๒๐ อสงไขย กับแสนกัป
นับตั้งแต่พระชาติแรกที่ทรงดำริตั้งความปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้าพระองค์หนึ่งในกาลข้างหน้า
ทรงรักษาความบริสุทธิ์ทั้งกาย วาจา ใจ และบำเพ็ญเพียรมาเป็นเวลาหลายภพหลายชาติ
จนถึงพระชาติสุดท้าย คือ พระชาติของพระเวสสันดร

จึงนับว่าไม่ใช่เรื่องง่ายเลยนะคะ และนับเป็นโชคดีอันมหาศาลของพวกเราชาวพุทธทุกคน
ที่เกิดทันในยุคที่ยังมีร่องรอยของคำสอนแท้ ๆ ของพระพุทธเจ้าให้เราได้ศึกษาเดินตาม
ได้ถือแผนที่พ้นทุกข์ และมีสิทธิ์เดินทางไปสู่ปลายทางแห่งความสุขได้เท่าเทียมกันทุกคน

ไม่เพียงเฉพาะโลกมนุษย์เท่านั้น
ที่มีความซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
และปลื้มปีติกับวันมหามงคลในวันที่มีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้น

คุณดังตฤณ ได้เรียกขานวันวิสาขบูชานี้ว่าเป็น "วันมหามงคลแห่งไตรภูมิ"
โดยได้เขียนบทความพิเศษขึ้นสำหรับวันวิสาขบูชานี้โดยเฉพาะ
และได้เขียนฝากท้ายไว้ในบทความพิเศษบทนี้ว่า

"นอกจากเหล่ามนุษย์แล้ว ทวยเทพอันเป็นเวไนยสัตว์
นับแต่ชั้นกามาวจรไปจนกระทั่งภพแห่งรูปพรหม ต่างก็ได้สิทธิ์ในการเจริญสติจนบรรลุธรรม
พ้นทุกข์พ้นภัยจากสังสารวัฏเพราะการอุบัติเพื่อชี้ทางของพระพุทธองค์
และแม้อรูปพรหมผู้มีเพียงจิต ก็ยังมีสิทธิ์อนุโมทนาด้วยมหาโสมนัส
กับการอุบัติแห่งพระองค์ท่าน สร้างกระแสนำร่องให้ถูกทิศถึงนิพพานในกาลต่อไป

สำหรับผู้ได้ญาณหยั่งรู้ว่ายังมีภพภูมิอยู่มากกว่าโลกนี้
ย่อมไม่เห็นวันวิสาขบูชาสำคัญเพียงระดับโลก แต่ถือเป็นวันมหามงคลระดับไตรภูมิ
แสงสว่างสูงสุดอันเป็นธรรมาภิสมัยบังเกิดขึ้นหนึ่งเดียวในอนันตจักรวาล ณ วันนี้ในอดีต
จึงไม่อาจถือเอาจุดตัดแห่งเวลาวันเดือนปีใด สูงส่งเหนือไปกว่านี้ได้อีกแล้ว"

วันประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพานของพระพุทธเจ้า
มีความหมายต่อสรรพชีวิตในไตรภูมินี้เพียงใด
แต่ละปรากฏการณ์ที่อุบัติขึ้นนั้น มีความหมายอันลึกซึ้งยิ่งใหญ่เพียงไหน
คุณผู้อ่านสามารถพลิกไปอ่านบทความพิเศษของ *คุณดังตฤณ*
เรื่อง **วันมหามงคลแห่งไตรภูมิ** นี้ได้ ในคอลัมน์ รู้เฉพาะตน ฉบับนี้ที่นี่ค่ะ
http://dungtrin.com/mag/?42.byself

วันวิสาขบูชานี้ จึงไม่อยากให้ชาวพุทธเรา เพียงจุดธูปถือเทียนเดินเวียนรอบโบสถ์เท่านั้น
แต่อยากเชิญชวนคุณผู้อ่านทุกท่าน "เข้าเฝ้า" พระพุทธเจ้าด้วยกัน
โดยการรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณ พระปัญญาคุณ และพระบริสุทธิคุณ ของพระพุทธองค์
และน้อมนำพุทธดำรัสที่ตรัสสอนมาปฏิบัติให้เกิดผลแจ้งแก่ใจด้วยตนเอง

เพราะหากเรายังมีโอกาสได้เข้าเฝ้าและถามคำถามท่านในวันนี้ ก็เชื่อเถิดค่ะว่า
ท่านก็จะยังคงแย้มพระโอษฐ์ตรัสชี้ทาง และเตือนสติให้เราเพียรเดินไปสู่ความพ้นทุกข์
เป็นแก่นสารสาระที่สำคัญที่สุด ไม่ต่างไปจากเมื่อสองพันกว่าปีก่อนเลย

อยู่ที่เราจะน้อมนำพุทธพจน์นั้นไปปฏิบัติให้ประจักษ์จริงกันได้มากเพียงใดเท่านั้น

มีครูบาผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบท่านหนึ่ง ได้เคยฝากข้อสังเกตที่น่าสนใจไว้ในการสนทนาครั้งหนึ่ง
ว่าด้วยการที่องค์การสหประชาชาติได้ประกาศให้วันวิสาขบูชาเป็นวันสำคัญสากลของโลก
เห็นว่าเป็นข้อคิดที่ดีที่อยากนำมาฝากกัน จึงขอคัดมาฝากคุณผู้อ่านไว้ดังนี้นะคะ

"วัน เดือน ปี อาจเป็นเพียงสิ่งสมมติ แต่ก็มิได้หมายความว่า
การที่มีการกำหนดวันวิสาขบูชาขึ้นมาเป็นพิเศษนั้น เป็นเรื่องไร้ประโยชน์

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ฤกษ์ใด ยามใด เวลาใด ที่คนคิดดี พูดดี และทำดี
ฤกษ์นั้น ยามนั้น เวลานั้น ก็เป็นมงคล เป็นดิถี เป็นศุภฤกษ์
ดังนั้น ถ้าวันวิสาขบูชาเป็นวันที่ทำให้คนส่วนมากได้ฉุกคิด
ได้ย้อนกลับมามองดูตัวเอง ได้ค้นหาความจริงของชีวิต
ว่าชีวิตคืออะไร ความสุขคืออะไร ความทุกข์คืออะไร
จะดำรงชีวิตที่ดีงามได้อย่างไร และเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิตคืออะไร

แล้วน้อมนำธรรมะคำสอนของพระพุทธองค์มาปฏิบัติ
วันนั้นก็จะเป็นวันสำคัญที่แท้จริงได้
และความสำคัญนั้น ก็เกิดที่ใจของผู้ประพฤติธรรมนั่นเอง

วันวิสาขบูชา จะเป็น "วันสำคัญ" ของนานาชาติได้
ก็ต่อเมื่อคนทั้งหลายทั่วโลกได้รับประโยชน์จากพระธรรมคำสอนอย่างแท้จริง
เรามาช่วยกันทำให้วันนี้เป็นวันสำคัญ โดยเริ่มที่ *ตัวเราเอง* กันแต่วันนี้เถิด..."

ทุกวันล้วนเป็นวันสำคัญนะคะ
วันนี้วันพรุ่ง ไม่มีใครรู้ว่าเราจะมีเวลาหายใจได้อีกนานแค่ไหน
อย่าให้วันนี้เป็นวันสำคัญที่บอกเล่ากันแต่เพียงแต่ลมปากแล้วผ่านเลยไป
ไม่มีใครรู้ว่าเราจะมีโอกาสได้พบเจอพระพุทธศาสนาในกาลข้างหน้าอีกหรือไม่

ขอนำปัจฉิมโอวาทที่พระพุทธองค์ได้กล่าวฝากไว้ก่อนจะดับขันธปรินิพพาน
มาฝากปิดท้ายในวันวิสาขบูชานี้อีกครั้งนะคะ...

"บัดนี้ เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า สังขารมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา
เธอทั้งหลาย จงยังประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น
ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด" _/|_

เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

คนรุ่นใหม่ยุคนี้ จะมีสักกี่คนนะคะ ที่ยังนึกถึงผู้หญิงอีกคนที่เคยดูแลเราเสมือนแม่คนที่สอง
คุณธีระวัฒน์ อนันตวรสกุล ฝากเรื่องสั้นขนาดยาว ๒ ตอนจบ
มาในคอลัมน์ "นิยาย/เรื่องสั้น อิงธรรมะ" กับเรื่อง **หลานยาย (ตอนที่ ๑)**
ใครเติบโตมากับคุณย่าคุณยาย อ่านเรื่องนี้แล้วอาจน้ำตาซึมไปตาม ๆ กันนะคะ :')

"ของฝากจากหมอ" ฉบับนี้ *คุณหมอพิมพการัง* ไม่ได้เอามาฝากแค่เรื่องราวของคนไข้
แต่เธอได้สะท้อนสิ่งที่เห็นกับชีวิตของเธอเอง ถ่ายทอดเป็นประสบการณ์และความคิด
แฝงมาด้วยปรัชญาแห่งชีวิตสำหรับคนทุกคน กับตอน **วันหนึ่ง วันนั้น วันนี้ วันไหน**
กว่าจะมีวันนี้ เธอวิ่งไล่ล่าอะไรมาบ้าง และวันนั้นสำคัญที่ตรงไหน ลองไปติดตามกันค่ะ

แล้วไปฟังเรื่องจริงจากประสบการณ์ของ *คุณกติกา* ในคอลัมน์ "สัพเพเหระธรรม"
เมื่อต้องเจอกับอุบัติเหตุที่ไม่คาดคิด กับตอน **ปาฏิหาริย์จากการปฏิบัติธรรม?**
บางที ปาฏิหาริย์นั้นอาจไม่ใช่คุณวิเศษจากวัตถุมงคลชนิดไหน ๆ
แต่เมื่อเจริญสติไปเรื่อย ๆ วันหนึ่ง เราอาจพบด้วยตัวเองว่า
สติที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัตินี้แหละ ที่จะเป็นที่พึ่งให้เราในยามคับขันเช่นนี้ได้

กิจกรรมน่าสนใจ

วันอาทิตย์ที่ ๑๘ พ.ค. ที่จะถึงนี้ **พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช**
สวนสันติธรรม จ.ชลบุรี จะเมตตาเดินทางมาแสดงธรรมเทศนา
ณ ศาลากาญจนาภิเษก (ศาลาลุงชิน) ซอยแจ้งวัฒนะ ๑๔ ถ.แจ้งวัฒนะ
ท่านใดสะดวก อยากชวนไปฟังธรรมรับวันวิสาขบูชานี้ด้วยกันนะคะ
ดูแผนที่ได้ที่นี่ค่ะ http://larndham.net/index.php?showtopic=30544

สัปดาห์ที่แล้ว เราได้ส่งจดหมายข่าวฉบับพิเศษถึงสมาชิก
เพื่อแจ้งผลสำรวจผู้อ่านนิตยสารธรรมะใกล้ตัว และประกาศรายชื่อผู้โชคดีไปด้วย
ท่านใดไม่ได้สมัครรับจดหมายข่าว ก็ขออนุญาตแจ้งกันอีกครั้งนะคะว่า
สามารถเข้าไปติดตาม **ผลสำรวจความคิดเห็นผู้อ่านนิตยสารธรรมใกล้ตัว**
รวมทั้งตรวจรายชื่อผู้ได้รับของรางวัลกันได้แล้วที่นี่ค่ะ
http://www.dungtrin.com/mag/survey042008.html

โดยท่านที่ได้รับของรางวัลพิเศษตามประกาศรายชื่อใน Link ข้างต้นจำนวน ๔๕ ท่าน
ตอนนี้ทีมงานได้จัดส่งของรางวัลให้ทุกท่านเรียบร้อยแล้วนะคะ
ส่วนท่านที่ขอรับซีดีกรรมพยากรณ์ฉบับละครวิทยุ กำลังทยอยจัดส่งให้ค่ะ รอกันนิดนะคะ

แจ้งแก้ไขข้อความในนิตยสาร

๑. ธรรมะใกล้ตัว ฉบับที่ ๔๑ (๑ พ.ค. ๕๑) - คอลัมน์: จากใจ บ.ก. ใกล้ตัว
แก้ไขจาก: หลวงพ่อท่านว่า หิวก็กิน **อิ่ม**ก็นอน ง่ายเพียงนั้น
แก้ไขเป็น: หลวงพ่อท่านว่า หิวก็กิน **ง่วง**ก็นอน ง่ายเพียงนั้น

๒. ธรรมะใกล้ตัว ฉบับที่ ๔๐ (๑๗ เม.ย. ๕๑) - คอลัมน์: รู้เฉพาะตน (คำถามที่สอง)
แก้ไขจาก: ฉันนสูตร
แก้ไขเป็น: ฉันโนวาทสูตร
รวมทั้งมีรายละเอียดอื่น ๆ ที่คุณดังตฤณได้ปรับปรุงแก้ไขเป็นเนื้อหาฉบับใหม่เพิ่มเติม
คุณผู้อ่านสามารถเข้าไปอ่านส่วนที่ได้ปรับแก้ไขใหม่แล้วตาม link นี้ค่ะ

กระทู้: พระฉันนะ http://dharmaathand.com/forum/viewtopic.php?f=3&t=2686

ขอให้ทุกท่านมีจิตใจที่รู้ตื่น เบิกบาน และมีความสุขกันทุกคนนะคะ
แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ สวัสดีค่ะ

ธรรมะจากพระผู้รู้

สันตินันท์ (พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช ในปัจจุบัน)

ถาม: ถ้าเราภาวนาโดยกำหนดจิตเข้าไปจับกับความว่างเลยได้หรือไม่ครับ บางครั้งเป็นทุกข์แล้วทำแบบนี้รู้สึกหนีทุกข์ได้

ไม่ดีนะ พระพุทธเจ้าไม่ได้สอน มันเป็นวิธีพักผ่อน
การที่อยู่ๆ เรากำหนดจิตเข้าไปจับความว่างจะได้สมถะ
เพราะมันมีจิตอยู่ ๒ ดวงที่ใช้ทำสมถะได้
อันหนึ่งคือจิตที่รู้ช่องว่างหรือที่คุณเรียกว่าความว่าง
อันที่สองคือจิตที่รู้ความไม่มีอะไรเลย
อันแรกเรียกอากาสานัญจายตนะ
อันที่สองที่ว่าไม่มีอะไรนั้นเรียกอากิญจัญญายตนะ
สองอันนี้เป็นสมถะ

ถ้าคุณเป็นทุกข์นะ เป็นทุกข์ให้รู้ไม่ใช่ให้หนี คุณจับหลักให้แม่นนะ
หลักของการปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าท่านสอนพวกเราจริงๆ
ท่านบอกว่าทุกข์ให้รู้ แล้วท่านก็ Identify เลย
นิยามให้เราดูเลยว่าคำว่าทุกข์คืออะไร
ทุกข์ก็คือขันธ์ ๕ คือกายกับใจนี้
เพราะฉะนั้นเรามีหน้าที่รู้กายรู้ใจนะ
เราไม่ได้มีหน้าที่รู้สุญญตา เราไม่ได้มีหน้าที่รู้ความว่าง

เรียนรู้วัฏฏะไปจนพ้นวัฏฏะ ต้องเรียนรู้ทุกข์ถึงจะพ้นทุกข์ ไม่ใช่หนีทุกข์
หนีทุกข์ไม่พ้นทุกข์หรอก หนีทุกข์จะพอกพูนอัตตา
จะรู้สึกว่ากูเก่ง กูหนีได้ และหนีได้ชั่วคราว
เพราะฉะนั้นเราเชื่อพระพุทธเจ้าเถอะ
พระพุทธเจ้าสอนให้รู้กายรู้ใจ
สติปัฏฐาน ๔ นี้ กายก็คือตัวรูป เวทนานี้เป็นส่วนของจิตใจแล้ว
จิตก็เป็นจิตที่เป็นกุศลอกุศล นี่ก็เป็นเรื่องของจิตใจเรื่องนามธรรม
ส่วนธรรม ธัมมานุปัสสนานี้มีทั้งรูป ทั้งนาม ทั้งกาย ทั้งใจคละกันอยู่

เพราะฉะนั้นการปฏิบัตินี้มีแต่เรื่องรู้กายรู้ใจนะ อย่าไปเอาความว่าง
ความว่างเป็นผลสุดท้ายหรอกที่จะไปถึง

คล้ายๆ เรายังไม่รวยนะ
เราเข้าไปที่บ้านเศรษฐีคนนึงเห็นสมบัติเขาเยอะอะไรอย่างนี้ เราอยู่ไม่ได้หรอก
ต้องมาทำมาหากินให้รวยเราจึงมีสมบัติอันนี้ขึ้นมา
รู้กายรู้ใจนะ อย่าหาความว่าง
พระพุทธเจ้าไม่ได้สอน
ท่านสอนให้รู้ทุกข์
ท่านตรัสรู้ขึ้นมาท่านถึงประกาศเลยว่า
ถ้าท่านไม่รู้อริยสัจ ๔ มีวงรอบ ๓ รวมแล้วเป็น ๑๒
ท่านจะไม่ปฏิญาณตนเป็นพระพุทธเจ้าเลย
ขนาดพระพุทธเจ้ายังตรัสรู้ด้วยการรู้ทุกข์เลย
เพราะฉะนั้นเราอย่าทำเกินที่ท่านบอกนะ

ถาม: การตามรู้กายตามรู้ใจจะช่วยให้เราพ้นทุกข์ได้หรือ

ตามรู้ทันไปจะเห็นความจริงว่ากายนี้ใจนี้ไม่ใช่เรา
พอปล่อยวางความยึดถือกายกับใจได้เรียกว่ามันพ้นจากรูปนาม
นิพพานก็คือการที่พ้นจากรูปนามนั่นแหละ ความพ้นทุกข์ก็เกิดขึ้น
พอเราไม่คิดว่าตัวเรามีอยู่ไม่รู้สึกว่าตัวเรามีอยู่ การดิ้นรนของจิตใจจะหมดไปเอง
เพราะฉะนั้นรู้ทุกข์แจ่มแจ้ง สมุทัยคือความดิ้นรนของจิตใจนี้จะหมดไปเอง
เพราะฉะนั้นให้รู้ทุกข์ไว้เถอะแล้วตัณหาดับเอง
ที่มันมีสมุทัยมีตัณหาได้ก็เพราะอะไร
มันอยากให้ตัวเรานี้ได้มีความสุขอยากให้ตัวเราพ้นทุกข์
ทำไมมันมีตัวเราขึ้นมา เพราะมันมีความไม่รู้
มันไม่รู้ว่าไอ้นี่จริงๆ ไม่ใช่ตัวเรา เป็นแค่วัตถุ เป็นก้อนธาตุของโลกนี้เอง
ถ้าพูดหยาบๆ นะ นี้ก็สัตว์ตัวนึง นี้ก็สัตว์อีกตัวนึง
นี้ก็สัตว์ฝูงนึง อยู่ด้วยกันอย่างนี้
แต่เราสำคัญมั่นหมายว่านี้เป็นตัวเรา นี่ก็คนอื่นขึ้นมา
ศาสนาพุทธเลยสอนให้เรามารู้สิ่งที่เรียกว่าตัวเรานี้ รู้ลงที่กายรู้ลงที่ใจ
วันนึงเข้าใจความจริงว่า จริงๆ แล้วเป็นก้อนธาตุเช่นเดียวกับสิ่งอื่นนั่นเอง
พอรู้อย่างนี้นะ หมดความยึดถือตัวนี้ มันจะคืนให้โลกเขา

เรียกว่าปฏินิสสัคคะ การสลัดคืน
พอคืนไปแล้ว ถามว่า แล้วจะต้องดิ้นรนเพื่ออะไรอีก
ในเมื่อกายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา ก็ไม่มีการดิ้นรน
ชีวิตที่เหลืออยู่นี้มันจะทำงานไปด้วยความเมตตาล้วนๆ เลย
มันจะหันมาเห็นสิ่งที่เคยลำบากด้วยกัน เพราะฉะนั้นมันจะสลดสังเวชใจ

ถาม: กรรมมีจริงหรือครับ ผมเข้าใจว่าภพนั้นมันเกิดขึ้นเป็นขณะ ๆ เห็นจิตเปลี่ยนภพไปเรื่อย ๆ เลยเข้าใจว่าตายแล้วสูญ อยากให้หลวงพ่อช่วยอธิบายหน่อยครับ

กรรมนี้มี ๒ ส่วนนะ กรรมในอดีต กรรมเก่า กับกรรมปัจจุบัน
กรรมเก่านี่รวมทั้งภพเมื่อตะกี้นี้ด้วยนะ ภพใกล้ๆ นี้ด้วย
เมื่อไม่กี่ขณะจิตนี่ก็กรรมเก่า
พระพุทธเจ้าสอนไว้ทั้ง ๒ แบบนะ
พวกเราบางคนเรียนอ่านของท่านอาจารย์พุทธทาสมากไป
อ่านผิด หลวงพ่อเคยผิดแล้ว เคยคิดว่าตายแล้วสูญ
ตายแล้วข้ามภพข้ามชาติไม่ได้
ท่านพุทธทาสสอนปฏิจจสมุปบาทขณะจิตเดียว เลยเข้าใจอย่างนี้นะ

แล้ววันหนึ่งไปเจออาจารย์สุชีพ ปุญญานุภาพเข้า
ไปพูดอย่างนี้ให้ท่านได้ยินเข้า
โอ้ เราอยากกราบท่านนะ ทุกวันนี้ ท่านกวักมือเรียกมาเลย
บอกพระพุทธเจ้าไม่ได้สอนอย่างนั้น
ท่านยกพระไตรปิฎกมาให้ฟังเลย
เสร็จแล้วหลวงพ่อก็ไปหาท่านอาจารย์พุทธทาส
ไปกราบท่านอาจารย์พุทธทาส
ท่านอาจารย์ครับ ตายแล้วสูญใช่ไหม
ท่านอาจารย์สอนว่าตายแล้วสูญใช่ไหม
ท่านตอบว่ายังไงรู้ไหม
“คุณเห็นเราเป็นมิจฉาทิฏฐิเหรอ”

เพราะฉะนั้นคำว่าภพชาตินี้ไม่ใช่ขณะนี้เท่านั้นนะ
ข้ามภพข้ามชาติก็มี

ดูความดื้อนะ อาจารย์สุชีพท่านบอกแล้วนะ เอาพระไตรปิฎกมาให้แล้วนะ
ยังไปถามท่านอาจารย์พุทธทาสอีก นับถือท่านมากเลย
คำว่ากรรมเก่าก็คือวิบาก
วิบากจากการกระทำในอดีต
มันจะส่งผลให้เราต้องมาเผชิญกับสถานการณ์ปัจจุบัน
เมื่อเราเผชิญสถานการณ์ปัจจุบันแล้ว
หน้าที่ของเราตอนนี้คือทำกรรมใหม่ให้ดีที่สุด
เพื่อจะได้เกิดวิบากที่ดีต่อไป

อาตมายกตัวอย่าง สมมติคนๆ หนึ่งมีวิบากที่ไม่ดี
ไม่เคยทำทาน เขาเรียกว่ามีชนกกรรม คือกรรมที่ส่งให้มาเกิด เกิดมายากจน
ถ้าเป็นศาสนาอื่น โอ้ เราทำกรรมเก่ามาเราเลยยากจน ก็ยอมจำนนกับกรรมเก่า
นี้ไม่ใช่พุทธนะ ถ้าจะเป็นชาวพุทธเหรอ
เกิดมายากจน กรรมเก่าช่วยไม่ได้มันเกิดมาแล้วมันจนมาแล้ว
ต้องทำกรรมปัจจุบันให้ดีที่สุด
พระพุทธเจ้าก็สอนคาถาแก้จนเอาไว้
อันที่หนึ่ง อุฏฐานสัมปทา ขยันทำมาหากิน
อันที่สอง อารักขสัมปทา หากินได้แล้วต้องรู้จักรักษาทรัพย์สมบัติ
อันที่สาม กัลยาณมิตตตา รู้จักเลือกคบคน คบคนไม่ดีก็หายนะ
อันที่สี่ สมชีวิตา ดำรงชีวิตอย่างพอสมควรแก่อัตภาพ

ถ้าเราฝึกของเรา เราทำของเราอย่างนี้ ทำกรรมใหม่ให้ดีอย่างนี้เรื่อยๆ
กรรมใหม่ที่ดีจะไปบั่นทอนอิทธิพลของกรรมเก่าลง
ไม่ใช่เรื่องแก้กรรมนะ ไม่ใช่แก้เจ้ากรรมนายเวร
พระพุทธเจ้าไม่เคยสอน แต่สอนให้เราลงมือทำกรรมใหม่ที่ดี
ผลของกรรมใหม่ที่ดีนี้จะบั่นทอนอิทธิพลของกรรมเก่า ในที่สุดเราก็รวย
กรรมเก่านั้นเขาเรียกว่าถูกอุปฆาตกรรม ถูกฆ่าตายไปแล้วด้วยกรรมใหม่ที่ดี
เพราะฉะนั้นชาวพุทธไม่ยอมจำนนแก่ชีวิตนะ
ชีวิตมีปัญหาต้องต่อสู้ ต่อสู้อย่างมีหลัก ต่อสู้แบบทำกรรมดีให้ดีที่สุดเลย
แล้วชีวิตเราจะดีขึ้น ต้องสู้นะ ชาวพุทธไม่ใช่ลัทธิยอมจำนนนะ
ชาวพุทธเป็นนักสู้นะ แต่สู้แบบไม่เบียดเบียน

๓๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

ถาม: ผมเคยฝึกใช้พลังจิตรักษาโรคครับ อยากให้หลวงพ่อแนะนำครับ

อ๋อ อาตมาไม่มีพลังจิตนะ มีแต่พลังสติ สติรู้สึกไป รู้สึกตัวเรื่อยๆ
รู้สึกตัวบ่อยๆ ฝึกไว้รักษาโรคทางใจ ฝึกแล้วไม่ทุกข์
โรคทางกายไม่เป็นไร ให้คุณหมอเคยฝึกมาแล้วรักษาได้
โรคทางใจ โรคกิเลส คอยเบียดเบียนคอยแผดเผา
ใจของคนนะไม่เคยเต็มอิ่มเลย
มีแต่ดิ้น ดิ้น ดิ้น ตั้งแต่เกิดจนตายเลยนะ
ตั้งแต่เกิดจนตาย
ตอนเด็กๆ ก็หวังว่าเรียนหนังสือจบแล้วจะมีความสุข อะไรอย่างนี้
ดิ้นไป ดิ้นไปจนแก่
คุณหมออยู่โรงพยาบาลคงเห็น คนไข้เจ็บหนักบางคนโวยวายนะ
“ตายซะได้จะเป็นสุข”
หาความสุขมาตั้งแต่เกิดจนตายนะ หาไม่ได้หรอก
ใจมันจะไม่เต็มอิ่ม ใจมันจะดิ้น ดิ้น ดิ้น ไปเรื่อย
ทีนี้ทำยังไงใจมันจะเต็มอิ่มขึ้นมาได้ เลิกดิ้นได้
ถ้ามันรู้ความจริงนะ ว่าตัวเราไม่มี มันถึงจะเลิกดิ้น
ถ้ามันยังคิดว่าตัวเรามีอยู่จริงๆ กายนี้ใจนี้คือตัวเรานะ มันก็จะดิ้นไม่เลิก
เพราะมันอยากให้ตัวเรามีความสุข อยากให้ตัวเราพ้นจากความทุกข์
พระพุทธเจ้าสอนวิธีแก้โรคทางใจ
ให้ย้อนมา ย้อนมาดูจิตดูใจของเรา
วันใดเห็นว่าจิตใจนี้ไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง อาการนี้ค่อยทุเลา

ถาม: ปฏิบัติแล้วรู้สึกว่าจิตมันบังคับไม่ได้ครับ
รู้สึกว่าจิตมันแกว่งไปแกว่งมาตามการกระทบ
พยายามปฏิบัติให้มันดีให้มันสงบก็ทำไม่ได้ครับ ขอคำแนะนำด้วยครับ

จิตเหมือนเรือนะ พอลมมากระทบปุ๊บ โคลงไปโคลงมา
เอียงซ้ายทีเอียงขวาที ห้ามไม่ได้นะ
ยินดีทีนึงก็ยินร้ายทีนึง แกว่งไปแกว่งมา
เฝ้ารู้ไปก็จะเห็นว่าห้ามไม่ได้ บังคับไม่ได้ แล้วจะเข้าใจความจริง
นี่ส่วนใหญ่คนปฏิบัติเข้าไม่ถึงความจริงอันนี้
เข้าไม่ถึงความจริงที่ว่าจิตไม่เที่ยง จิตเป็นของบังคับไม่ได้

นักปฏิบัติเกือบทั้งหมดเลยมุ่งบังคับจิตตนเองให้ดี
อยากให้จิตดีอยากให้จิตสงบ คิดว่าดีแล้วสงบถาวรแล้วจะบรรลุพระอรหันต์
ไม่บรรลุหรอก บรรลุโมหะน่ะ
เพราะอะไร เพราะจิตเป็นของไม่เที่ยง ใครจะทำของไม่เที่ยงให้เที่ยงได้
จิตเป็นทุกข์ ใครจะทำของที่เป็นทุกข์ให้เป็นสุขได้
จิตเป็นอนัตตาบังคับไม่ได้ ใครจะบังคับมันได้
เราเรียนเพื่อให้เห็นความจริงว่าเราบังคับเขาไม่ได้หรอก
เขาแกว่งไปตามเหตุตามปัจจัยที่มากระทบ
มีอารมณ์ที่ไม่ดีเป็นปัจจัยมากระทบแล้ว
กิเลสเก่าสะสมไว้เป็นเหตุสนับสนุนให้โทสะเกิด จิตก็เกิดโทสะ
อารมณ์ที่ดีมากระทบ โลภะ อนุสัยของโลภะ ราคานุสัยทำงานขึ้นมาก็เกิดราคะ
ห้ามไม่ได้หรอก
แต่ถ้าเฝ้ารู้ความจริงลงไปเรื่อย มีสติเรื่อย กิเลสทำงานได้ไม่เต็มที่
พอกิเลสไหลแว็บเข้ามานะ
อนุสัยปรุงกิเลสขึ้นมาแว็บ สติรู้ทันนะ กิเลสดับทันทีเลย
คล้ายๆ อนุสัยมันลงทุนแล้วมันขาดทุน
ตัวมันค่อยๆ ฝ่อไปเรื่อยๆ อนุสัยจะเบาบางลง
ต้องเฝ้ารู้ลงที่กาย เฝ้ารู้ลงที่ใจไปเรื่อยๆ
วันนึงเห็นกายเห็นใจไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริงปล่อยลงไป มันปล่อย
อาสวะก็จะหลุดออกไปเลย
อาสวะนี้คล้ายๆ เป็นตัวเชื่อม เป็นตัวเชื่อมให้อนุสัยนี้ไหลเข้ามาสู่จิตได้
พออาสวะถูกทำลายไป อนุสัยก็ไหลเข้ามาหาจิตไม่ได้ กิเลสไม่เกิดหรอก

คอยดูไปนะ อย่าออกนอกลู่นอกทางนะ
นอกลู่นอกทาง เช่น หาวิธีปฏิบัติแบบใหม่ๆ
หาวิธีบังคับกายหาวิธีบังคับใจ
นึกออกไหมว่าการปฏิบัติที่ผ่านมาที่เราล้มลุกคลุกคลานมาตลอดนี้
เพราะเราอยากให้มันดี เราพยายามปฏิบัติ
คำว่าพยายามปฏิบัติของเรานี้ส่งผลให้เกิดการบังคับกายกับบังคับใจ
มี ๒ อันเอง เราจะคอยคุมตัวเองเรื่อยๆ
รู้สึกไหม ที่ผ่านมาเราเปลี่ยนจากการคอยบังคับตัวเองมาเป็นการรู้ทันตัวเอง
ทุกอย่างจะเปลี่ยนแปลงไปหมดเลย ใจมันจะโล่งว่างไปหมด

อะไรเกิดขึ้นเล็กน้อยในจิตในใจก็จะเห็น
ในที่สุดเราจะเห็นปฏิจจสมุปบาท
เห็นกระบวนการทำงานของจิตที่จะปรุงความทุกข์ขึ้นมา
พอเรารู้เท่าทันนะ มันก็ปรุงไม่ได้

ถาม: หลวงพ่อสอนว่าไม่ต้องทำจิตให้ดี หมายความว่าอย่างไรครับ

ให้รู้ทันเวลามันอยากให้จิตดี แต่ไม่ใช่แกล้งทำจิตให้ชั่วนะ
บางคนได้ยินหลวงพ่อสอนว่าไม่ให้เอาดีก็เลยนึกว่าหลวงพ่อสอนให้ชั่ว
ชั่วไม่ได้เด็ดขาดนะ
เริ่มต้นเลยเราต้องมีศีลก่อน
ตื่นเช้าขึ้นมาตั้งใจงดเว้นบาปอกุศล ๕ อย่าง ตั้งใจไว้ก่อน
ถัดจากนั้นในชีวิตธรรมดานี้มีสติรู้เท่าทันจิตใจของเราไปเรื่อยๆ
รู้ใจไม่ได้ก็รู้ร่างกายที่ยืนเดินนั่งนอน
รู้ไปเห็นมันเห็นคนอื่นเคลื่อนไหวอยู่ทั้งวัน
กุศลอกุศลเกิดขึ้นในจิต สุขทุกข์เกิดขึ้นในจิต เราก็คอยรู้ทันไป
ตามรู้ เขาเกิดก่อนแล้วก็ตามรู้เขาไป

การปฏิบัตินี่ไม่ใช่ให้เราลงมือทำอะไร
เราไม่ทำอะไรเกินจากการรู้ตามความเป็นจริง
รู้กายตามความเป็นจริง รู้ใจตามความเป็นจริง แค่นี้เรียกว่าปฏิบัติ
ถ้าเกินจากนี้ไม่ใช่แล้ว เกินจากนี้เป็นการหลงความปรุงแต่งฝ่ายกุศล
อยากจะดีก็ปรุงใหญ่เลยนะ กดข่มบังคับ เครียด เก็บกด
มันทำของง่ายให้กลายเป็นของยาก

สิ่งที่ทำของง่ายให้กลายเป็นของยากนั้นท่านเรียกว่าปปัญจธรรม
ธรรมที่ทำให้เนิ่นช้า
มีตัณหาอยากปฏิบัติมากก็ยิ่งดิ้นมาก
มีทิฏฐิคิดมากก็ยิ่งฟุ้งซ่านมาก เปรียบเทียบไปเรื่อย ไม่ยอมรู้กายรู้ใจ
มีมานะมากถือว่ากูเก่ง กูรู้หมดแล้ว กูเลยเรียนอะไรไม่ได้เลย
หรือกูโง่สุด ๆ แล้ว กูก็เลยเรียนอะไรไม่ได้เหมือนกันเพราะใจฝ่อ
เพระฉะนั้นเราอย่าให้กิเลส ๓ ตัวนี้มาครอบงำ

ความอยากปฏิบัตินั้นแหละตัวดีเลย
ทันทีที่อยากปฏิบัติมันจะเกิดการหมายรู้ มันจะหมายลงไป จงใจเข้าไปรู้
ทันทีที่จงใจเข้าไปรู้นี่เกิดการกระทำกรรมแล้ว
การกระทำกรรมคือการจงใจเข้าไปรู้
เมื่อจงใจเข้าไปรู้ปุ๊บ วิบาก คือความทุกข์ก็จะเกิดทันทีเลย
ดูออกไหม จงใจรู้ปั๊บ ความทุกข์เกิดเลย

๑๑ กันยายน ๒๕๔๘

รู้เฉพาะตน

ดังตฤณ

เจริญสติอย่างคนช่างฝัน

กรณีเฉพาะตนของ – คาวา

อาชีพ – เภสัชกร

ลักษณะงานที่ทำ – ต้องร่วมมือกับแพทย์เพื่อให้คนไข้ใช้ยาอย่างเหมาะกับสภาพความเจ็บป่วย ตลอดจนได้รับความปลอดภัยสูงสุด สิ่งที่ต้องทำเป็นประจำคือการพูดคุยทั้งกับแพทย์และผู้ป่วย

ความจริงดิฉันเป็นคนชอบพูดคุยกับใครต่อใครนะคะ แต่ลักษณะงานที่ทำอยู่บางครั้งก็ซ้ำซากน่าเบื่อ เช่นต้องพูดให้คนป่วยเข้าใจว่าการใช้ยาอย่างสม่ำเสมอมีความสำคัญอย่างไรกับการต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บของพวกเขา

บางครั้งดิฉันอาจได้ตื่นเต้นเล็กน้อย เมื่อเจอกรณีที่ต้องวิ่งลงมาหาข้อมูลยาซึ่งต้องใช้ด่วน และหากช่วงไหนไม่ขี้เกียจนัก ก็จะเปิดหนังสือวิชาการหาความรู้ใหม่ๆ เพิ่มเติมอยู่เสมอ งานอดิเรกที่ชอบทำยามว่างคืออ่านกับเขียนนิยายค่ะ

คำถามแรก – ที่ผ่านมาถ้าเป็นช่วงกลางวันที่ต้องทำงานจะไม่ค่อยมีสติเท่าไร จะเกิดความรู้สึกตัวเล็กน้อยแบบเลือนรางก็ต่อเมื่อมีอะไรมากระทบแรงๆ เท่านั้น เครื่องอยู่ของสติคือการบริกรรม 'พุทโธ' ในใจและสวดมนต์ตอนเช้า จะพอตามอาการกระเพื่อมไหวของจิตได้บ้างถ้าทำสมาธิได้นิ่งๆ แล้วมาเจออะไรกระทบหูกระทบตา อยากถามว่าต้องปรับปรุงอย่างไรสติถึงจะเกิดขึ้นบ่อยกว่านี้คะ?

งานพูดคุยไม่ว่าอาชีพไหนสาขาใด ถ้าขาดสติก็เบลอยาวแน่ๆ ครับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งประเภทจำเป็นต้องคุยเกี่ยวกับเรื่องซ้ำซากน่าเบื่อ หรือไม่เร้าใจมากพอ บีบให้คุณอยากหนีไปคิดเรื่องอื่นแทน

ถ้าต้องทำงานด้วยความจำใจ นานๆ เข้าจิตจะปรุงแต่งวิธีทำงานขึ้นมาแบบหนึ่ง คือตั้งสติไว้แค่ครึ่งเดียวเพื่อจัดการงาน แต่อีกครึ่งหนึ่งของสติจะหายไปฝากไว้ที่อื่น เช่น อาจแวบไปคิดถึงคนที่ผูกใจอยู่ หรืออาจหลบหายไปในมิติมืด ไม่รู้ไม่เห็นอะไรเลย

นี่เป็นไปตามธรรมชาติของจิตครับ **ถ้างานไม่น่าสนใจพอจะดึงดูดจิตให้ติดทน จิตจะดิ้นรนแวบหนีงานหรือหลบงานในรูปของความเหม่อลอย สติขาดหาย**

เมื่องานส่วนใหญ่ต้องเกี่ยวข้องกับการพูดคุย **โจทย์ก็ต้องเป็นว่าทำอย่างไรจะใช้การสนทนาให้**

เป็นโอกาสแห่งการเจริญสติ ไม่เปิดโอกาสให้จิตคอยแวบหนีไปสู่ภวังค์เหม่อ

คำตอบจากหลักการเจริญสติของพระพุทธเจ้า คือคุณต้องพึ่งพา 'อิริยาบถปัจจุบัน' เป็นหลัก หมายความว่า **ก่อนเริ่มเจรจาใด ๆ ให้ปรับสติเข้ากับอิริยาบถปัจจุบัน เช่น รู้สึกถึงท่านั่งแล้วค่อยพูดออกมาจากความรู้สึกตัวนั้น ไม่ใช่เจอหน้าคู่สนทนาแล้วพูดเลยเหมือนอย่างที่เคยชิน**

จากนั้นพอถึงจังหวะหยุดพูด จึงค่อยสังเกตอีกทีว่าคุณยังระลึกถึงอิริยาบถปัจจุบันได้ไหม **หากหยุดพูดแล้วกลับมารู้สึกถึงอิริยาบถได้เอง ไม่ต้องใช้ความพยายาม ให้นับว่าคุณเป็นผู้มีสติในการพูดตามหลักการเจริญสติของพระพุทธเจ้า เพราะท่านให้รู้อิริยาบถหลักเพื่อต่อยอดเป็นการทราบความเคลื่อนไหวรอง ๆ ลงมา**

แต่หากพูดจบแล้วเบลอๆ เนื้อตัวหายและใจลอย หรือไม่ก็จับจ้องตั้งใจรอฟังคู่สนทนามากเกินจำเป็น **อย่างนี้แม้ 'มีสติในเรื่องที่พูด' แต่ก็ไม่ถือว่าเป็นผู้ 'มีสติรู้สึกตัวในการพูด'**

นอกจากยามพูดคุยแล้ว ยังมีจุดอื่นๆ ของงานที่เป็นโอกาสฝึกสติได้อีก อย่างเช่นจังหวะที่คุณหาข้อมูลยาด่วนซึ่งดูเผินๆ เหมือนตื่นตัวดี **แต่สังเกตดูจะพบว่านั่นก็เป็นอีกช่องให้ขาดสติ เพราะเป็นการตื่นตัวแบบที่สติหายออกไปข้างนอกหมด ไม่ใช่ตื่นรู้แบบที่ยังอยู่กับเนื้อกับตัวแต่อย่างใด**

ที่คุณเล่าว่าต้องลงจากชั้นบนลงมา นั่นก็นับเป็นโอกาสเริ่มฝึกสติได้แล้วครับ เพราะอย่างไรก็ยังหาข้อมูลยาระหว่างเดินทางไม่ได้อยู่ดี แทนที่จะวิ่งหรือเดินเร็วแบบทิ้งเปล่า **ให้สังเกตใจตัวเองว่าตอนรีบจะไปไหนนั้น เหมือนใจจะพุ่งล้ำหน้าไปถึงที่หมายก่อนกายแล้ว เพราะกายไม่เคยเร็วทันใจเอาเลย**

เมื่อใจพุ่งล้ำหน้ากายไปมากๆ กายย่อมถูกทิ้งไว้ข้างหลังเหมือนหายไปอยู่อีกมิติหนึ่ง **คุณควรดึงใจกลับมาอยู่กับกาย โดยใส่ใจกายที่กำลังปรากฏอยู่ตามจริง และสิ่งที่เห็นได้ง่ายที่สุดของกายในขณะวิ่งหรือเดินเร็ว ก็คือฝ่าเท้ากระทบพื้น**

รู้ฝ่าเท้ากระทบอย่างเดียวนะครับ อย่าไปรู้อย่างอื่น อย่าไปคิดพิจารณาให้เป็นธรรมะใดๆ ทั้งสิ้น การทำความรู้สึกถึงสัมผัสระหว่างฝ่าเท้ากับพื้น ก็คือหลักการเดินจงกรมเบื้องต้นนั่นเอง เพียงแต่นี่ไม่ใช่การเดินจงกรมตามรูปแบบ ทว่าเป็นการเดินเหินตามปกติในชีวิตประจำวัน เพิ่มขึ้นมาหน่อยเดียวแค่ 'รู้กระทบ' เท่านั้น **ในที่สุดคุณจะถึงที่หมายด้วยคุณภาพจิตที่ต่างจากเคย พร้อมจะหาข้อมูลต่ออย่างใจเย็น และสามารถเก็บรายละเอียดข้อมูลได้ดีกว่าตอนตื่นเต้นเยอะ**

หลังจากมีสติในการพูดคุยและการรีบหาข้อมูลได้สักระยะหนึ่ง คุณจะพบว่าไม่น่าอัศจรรย์ใจเลยที่สติดีขึ้นผิดหูผิดตา ราวกับหลุดออกมาจาก 'เมืองในหมอก' และตรงนี้คุณจะย้อนกลับไปเปรียบเทียบกับ

การบริกรรมพุทโธกับสวดมนต์ได้ว่าแตกต่างกันอย่างไร การบริกรรมพุทโธช่วยกักจิตของคุณไว้กับคำๆ หนึ่งตายตัว เพื่อไม่ให้จิตแส่ส่ายสุ่มคำขึ้นมาเอง และเมื่อจิตไม่แส่ส่าย ก็ย่อมสงบสุขขึ้นมาชั่วขณะสั้น **แต่แค่คำบริกรรมพุทโธจะไม่ช่วยดึงคุณออกจากเมืองในหมอกได้เลย เพราะไม่ได้ช่วยกำจัดต้นเหตุของเมฆหมอกแต่อย่างใด**

อีกข้อสังเกตหนึ่ง งานอดิเรกเช่นการอ่านและเขียนนิยายนั้น อาจมีส่วนให้เหม่อลอย เพราะติดใจ 'ภาวะหลุดจากโลกความจริง' ไปสู่จินตนาการอันไร้ข้อจำกัด ไร้ภาระรับผิดชอบ จะเอาความสนุกแค่ไหนก็ได้

คุณไม่จำเป็นต้องสละงานอดิเรกทิ้ง แต่ควรแทรก 'เรื่องจริงที่ให้แง่คิด' ไว้บ่อยๆ ด้วย เมื่อเขียนมากแล้วก็จะช่วยให้สังเกตโลก สังเกตผู้คน และสังเกตความจริงตรงหน้าละเอียดลออขึ้นกว่าเดิม ซึ่งผลพวงก็คือลดอาการเหม่อได้มากครับ

คำถามที่สอง – ครูบาอาจารย์เคยถามว่าเห็นไหมว่ากายเป็นของหนัก เป็นทุกข์ ดิฉันก็ไม่เห็นตามนั้นเลยค่ะ ตอนที่เห็นสภาวะนั้นก็ไม่รู้สึกอะไร แต่พอมาคิดย้อนอีกครั้งก็รู้สึกว่าช่วงดังกล่าวเหมือนเห็นกายเป็นก้อนหนักๆ จริง แต่ไม่ได้เห็นว่าเป็นทุกข์ที่ตรงไหน เลยสงสัยว่าหน้าที่ของเรามีแค่ดูไปเรื่อยๆ สภาวะใดจะเกิดขึ้นก็ไม่ต้องคิดพิจารณาอะไรทั้งสิ้น อย่างนี้ถือว่าเข้าใจถูกและปฏิบัติใช้ได้หรือยังคะ?

คนทั่วไปถูกอุปาทานห่อหุ้มอยู่ จึงเห็นกายกอดก่ายกันแล้วเป็นสุข แต่นักเจริญสติที่หมดอุปาทานหรืออุปาทานเบาบางลงแล้ว ย่อมเห็นว่าไร้สาระที่จะเอาถุงใส่อึสองใบมาทับกันให้เป็นทุกข์เปล่า

พระพุทธเจ้าตรัสว่ากายเป็นทุกข์เป็นโทษอย่างมีหลักสังเกต คือ **กายนี้ตั้งแต่หัวจดเท้าอุดมด้วยของไม่สะอาด เป็นเพียงกองปฏิกูลขนาดใหญ่ที่รวมตัวขึ้นจากของแข็ง ของเหลว ลมเข้าออก และไออุ่น เน่าเหม็น หาความเป็นบุคคลไม่ได้ วันหนึ่งต้องเสื่อมลงสู่กระจัดกระจายแยกย้ายตัว เป็นของสูญเปล่า หาความน่ายึดมั่นว่าเป็นสุขไม่ได้เลย**

เพื่อเข้าถึงความจริงดังกล่าว คุณจะคิดจินตนาการเล่นไม่ได้ มิฉะนั้นจะเหมือนหลอกตัวเองว่ากายเป็นทุกข์ ทั้งที่ความรู้สึกจริงๆ คือกายเป็นสุข เป็นบุคคล เป็นตัวคุณ เป็นของดีที่น่าอยากให้ดำรงอยู่นานๆ **ทางที่ถูกคือให้เจริญสติมาตามลำดับ รู้ลมหายใจ รู้อิริยาบถ กระทั่งรู้สึกถึงกายตามจริงเป็นปกติแล้วอาศัยฐานตรงนั้น ต่อยอดเป็นการเห็นความสกปรก เป็นธาตุ เป็นของสูญในลำดับต่อไปครับ**

ไม่แน่ใจไปหมด

กรณีเฉพาะตนของ – จักร

อาชีพ – ค้าขาย

ลักษณะงานที่ทำ – เพิ่งเรียน ป.โท จบ ยังทำอะไรไม่เป็นชิ้นเป็นอันนัก ช่วยที่บ้านทำกิจการ แต่ก็หางานข้างนอกไปด้วยเพราะไม่ชอบทำกับครอบครัว

คำถามแรก – ที่บ้านไม่ได้นับถือพุทธ และจนถึงบัดนี้ผมก็ไม่แน่ใจว่านับถือศาสนาไหนกันแน่ เพราะยังตามไปเข้าพิธีกับทางบ้านอยู่เรื่อย ๆ กับทั้งยังไม่มีความรู้ทางพุทธมากนัก และบอกตามตรงว่าสนใจการเจริญสติเพราะอยากศึกษาเปรียบเทียบกับหลักการทำสมาธิอื่น ๆ แต่ใจลึก ๆ ก็อยากรู้ว่ามรรคผลนิพพานเป็นอย่างไร คำถามคือถ้ายังไม่ศรัทธาพุทธศาสนาเต็มร้อยอย่างผม มีสิทธิ์เจริญสติได้ถึงมรรคผลบ้างไหม?

ถ้า ‘เจริญสติเต็มที่’ ตามหลักการที่พระพุทธเจ้าวางไว้ ก็ถือว่ามีสิทธิ์ครับ **เพราะการจะได้มรรคได้ผลนั้น อยู่ที่ว่าคุณแกะจิตออกมาจากความยึดมั่นกายใจได้ไหม ถ้าแกะออกก็ถึงมรรคผลได้ แม้ฟังธรรมนาทีเดียวก็ถึงมรรคผลกันมาแล้วนักต่อนัก แต่ถ้าแกะไม่ได้ก็หมดสิทธิ์ แม้จะอ้างว่าศรัทธาพุทธศาสนาเต็มร้อยมากี่ปีหรือกระทั่งกี่ชาติก็ตาม**

การ ‘เจริญสติเต็มที่’ ไม่อาจเกิดขึ้นโดยปราศจากศรัทธา **เพราะศรัทธาก็คือแรงขับดัน เป็นแรงบันดาลใจให้คน ๆ หนึ่งทุ่มเทมากพอจะหวังความสำเร็จได้**

แต่ทิศทางที่จะศรัทธาแบบพุทธนั้น ไม่ใช่ที่คุณตกลงใจกับตัวเองว่า เอาล่ะ! ฉันยอมเชื่อศาสดาองค์นี้แล้ว ท่านจะเป็นใคร จับต้องได้ไหมไม่สำคัญ เอาเป็นว่าท่านพูดอะไรฉันเชื่อหมด **หัวใจของพุทธที่แท้มิใช่ให้ยึดตัวศาสดา แต่ให้รู้จักความจริงที่อยู่ติดตัวเรา ๆ ท่าน ๆ นี่เอง**

ศรัทธาในศาสนาพุทธก็คือการศรัทธาในความจริง ทั้งความจริงขั้นต่ำที่เห็นได้ด้วยตาเปล่า และความจริงขั้นสูงสุดที่ต้องใช้ใจสัมผัสเอา **ก้าวแรกสุดของศรัทธาคือการยอมลงให้กับเหตุผลเฉพาะหน้า ยอมให้กับความจริงที่เห็น ๆ กันอยู่ก่อน มิฉะนั้นก็เป็นไปไม่ได้ที่จะเห็นความจริงระดับสูงขึ้นไปกว่านี้**

เหตุผลเฉพาะหน้าได้แก่อะไรบ้าง? อย่าไปเริ่มโดยการพยายามพิสูจน์ความจริงด้วยเครื่องมือวิทยาศาสตร์ที่ไหนให้ยุ่งยาก เราต้องใช้วิธีรู้เฉพาะตน คือใช้ใจตนรู้ ใช้ใจตนเป็นพยาน เช่น

๑) ถามตัวเองว่าถ้างกเกินไป ใจอึดอัดหรือสบาย? ถ้ารู้จักให้ของส่วนเกินเพื่อเป็นประโยชน์แก่สาธารณะจะเปิดใจให้สบายหายอึดอัดได้บ้างไหม?

๒) ถามตัวเองว่าถ้าต้องทำเรื่องน่าละอาย เช่น ทำร้ายคนอ่อนแอ ฉ้อโกงคนซื่อ เป็นชู้กับคนที่ผัวเผลอเมียเผลอ โกหกคนสุจริตใจ ตลอดจนเมาอาละวาดชกต่อยคนรอบข้าง ใจคุณเป็นสุขหรือเป็นทุกข์? และยิ่งถ้าประพฤติเรื่องน่าละอายบ่อยๆ จะมีผลให้เห็นอะไรบิดเบี้ยวจากความเป็นจริง เห็นผิดเป็นชอบได้แค่ไหน?

๓) ถามตัวเองว่าการสูญเสียคนรักหรือของหวงไปนั้น จัดว่าเป็นทุกข์หรือเป็นสุข? แล้วมีคนรักและของหวงใดในโลกบ้าง ที่คุณจะสามารถรักษาไว้ตลอดไป? และในเมื่อคุณจะต้องพรากจากทุกสิ่งไปวันยังค่ำ **ถ้าใจปล่อยวางคนรักและของหวงเสียได้ จิตจะสบายหรืออึดอัด คุณได้ชื่อว่าเป็นสุขหรือเป็นทุกข์เพราะการปล่อยวาง?**

พุทธศาสนาชี้ตรงนี้ครับ ชี้ที่ใจ จี้ให้เห็นกันชัดๆ ว่าทั้งคนและสัตว์เต็มไปด้วยความยึดมั่นถือมั่นผิดๆ อยู่ตลอดเวลา อยากได้ความสุขแต่กลับก่อเหตุที่จะได้ผลเป็นทุกข์ไม่วันนี้ก็วันหน้า เพียงเพราะหลงยึดเครื่องล่อใจต่างๆ ได้อะไรมาก็ตระหนี่และหวงแหนไว้ ยังไม่ได้อะไรมาก็โลภจะเอาให้ได้เกินตัว **แม้กายกับใจอันปรากฏอยู่ตามปกติของมัน แทนที่จะตามรู้เพื่อเห็นความจริง ก็ตามยึดเพื่อประสบแต่ความเท็จ**

ผู้มีจิตเป็นอิสระ ไม่ถูกครอบงำด้วยความโลภ ความโกรธ และความหลง เพราะหลุดพ้นจากอุปาทานแล้ว แทงทะลุไปถึงความจริงขั้นสูงสุดแล้ว ถอนความรู้สึกติดข้องแม้ในกายใจนี้ได้แล้ว จึงได้ชื่อว่าเป็นสุข ไม่ต้องทนทุกข์แม้สูญเสียเครื่องล่อให้หลงรัก หลงหวง หลงยึดมั่นถือมั่นอีกเลย

เมื่อคุณมีเหตุผลมากพอจะเจริญสติรู้ความจริงตรงหน้าอย่าง ‘เต็มที่’ ชนิดไม่โลเล ไม่กลับไปกลับมา และไม่คิดยอกย้อนเป็นอื่น จิตของคุณก็จะ ‘พร้อมรู้ตามจริง’ ไม่ใช่รับรู้ตามการบอกเล่าที่สืบๆ กันมา

ศรัทธาแบบพุทธเป็นศรัทธาที่โปร่งใส สืบหาเหตุผลที่มาที่ไปได้ เข้าถึงความจริงตรงหน้าได้ ไม่ต้องพิสูจน์ความจริงกันหลังความตาย ถึงจุดหนึ่งของการทำจิตให้เป็นพุทธแท้ คุณจะรู้สึกเหมือนยืนอยู่ในที่โล่งเห็นทุกสิ่งโดยปราศจากเครื่องปิดบังอย่างสิ้นเชิง **ประสบการณ์การมีชีวิตจะแปลกและแตกต่างไป กายใจเป็นเพียงเปลือกอันว่างเปล่า แม้เหมือนโลกนี้ยังอยู่กับคุณ ตอบโต้กับคุณ ก็คล้ายฝันผ่าน ไม่มีตัวคุณติดอยู่กับความฝันอีกต่อไป เพราะจิตตื่นแล้ว รู้แล้ว ปราศจากอุปาทานห่อหุ้มแล้ว**

ลองเปลี่ยนไปอีกมุมมองเพื่อเปรียบเทียบ ถ้าปักใจเชื่อว่าตัวคุณและโลกนี้ถูกสร้างขึ้นด้วยมือใครและหลังตายดับก็จะมีกายทิพย์ที่เป็นตัวคุณไปจนชั่วนิรันดร์ ต้องวางใจเชื่อผู้สร้างเท่านั้นจึงจะเข้าถึงผู้สร้างได้ ก็คงแน่นอนว่าความรู้สึกของคุณจะไม่มีวันจูนติดกับความจริงตรงหน้าได้เลย **คุณจะเอาแต่เชื่อออกนอกตัวอย่างเหนียวแน่นขึ้นทุกทีว่ามี ‘ตัวตนอมตะ’ อยู่ตัวหนึ่ง เป็นความจริงแท้หลังความตาย พลาดการเห็นความไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตนในอะไรสักอย่างเดียว เพราะมีชีวิตเพื่อรอคอยทิพยสุขตามสัญญาในอนาคต ไม่ใช่เพื่อสังเกตความจริงในปัจจุบัน**

สรุปสั้นๆคือศรัทธาแบบพุทธ คือการ ‘เชื่อเพื่อลองทำ’ ต่างจากศรัทธาแบบ ‘เชื่อเพื่อรอคอย’ **คุณจะมีศรัทธาแบบใดไม่ใช่ด้วยการประกาศตัวหรือเข้าร่วมกิจกรรมกับใคร แต่อยู่ที่พฤติกรรมทางจิตอันมีอยู่ทุกเมื่อเชื่อวันต่างหาก**

คำถามที่สอง – ถ้าผมยังต้องทำบาปอยู่จะเจริญสติได้ไหมครับ? ดูแล้วผมคิดว่าทั้งตัวเองและคนอื่นยังต้องทำบาปไม่มากก็น้อย แล้วจะหวังผลสำเร็จจากการเจริญสติได้หรือ?

บาปมีหลายแบบครับ บางทีก็ขึ้นอยู่กับมุมมองด้วย อย่างเช่นถ้าคุณเล่นหมากรุก คำว่า ‘บาป’ ในวงการหมากรุกอาจหมายถึงการปล่อยให้คู่ต่อสู้หลุดรอดไปได้ ทั้งที่ตกเป็นลูกไก่ในกำมือคุณอยู่แล้วแท้ๆ

แต่บาปในแบบพุทธนั้น คือการเบียดเบียนผู้อื่นและกระทั่งตนเองให้ได้รับความเดือดร้อน **แม้จะมีโอกาสห้ำหั่นศัตรูด้วยความชอบธรรม ก็จัดเป็นบาปถ้าไม่ปล่อยให้เขาหลุดรอดไป!**

เราอาจเข้าใจง่ายๆ ว่าบาปคืออะไร โดยดูกันที่จิต ถ้าจิตถูกความโลภ ความโกรธ ความหลงครอบงำอย่างแรง กระทั่งผิดศีลผิดธรรมได้โดยขาดความยั้งคิด กับทั้งไม่สำนึกผิดในภายหลัง นั่นแหละคือบาปเต็มขั้น **และบาปก็ให้ผลเป็นการขวางความเจริญของสติ เพราะบาปย่อมกระทำจิตให้แปดเปื้อน มืดดำ คิดเอาแต่ได้ ไม่คิดสละออก และไม่พร้อมจะรับรู้ความจริงตรงหน้า**

แต่ถ้าบาปอยู่ในระดับอ่อนๆ เจือด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลงนิดหน่อย ไม่หนักหนาขั้นผิดศีลผิดธรรมร้ายแรง อย่างนี้ก็พอจะสว่างกันได้ครับ เพราะไม่ถึงขั้นกดสติให้หมดสภาพอย่างสิ้นเชิง

เจริญสติจนรู้ว่าอย่างนี้กุศลจิต สว่างสบาย อย่างนี้อกุศลจิต มืดมนอึดอัด คุณจะทราบตามจริงว่าจิตแบ่งเป็นช่วงๆ แต่ละดวงเกิดขึ้นแล้วดับไป ไม่ใช่มีตัวคุณที่เป็นคนดีหรือคนเลวอย่างถาวร ตรงนั้นจะรู้ว่า **ดีเลวต่างเป็นภาวะที่เอาไว้ระลึกว่าเกิดเพราะเหตุเดี๋ยวหนึ่ง แล้วมีอันต้องสลายตัวไป คุณจะไม่ใช่พระเอกหรือผู้ร้าย แต่จะกลายเป็น ‘พระที่ไร้ใบหน้า’ เฝ้าดูพระเอกและผู้ร้ายเกิดแล้วตายไปหลายต่อหลายคน**

จะเป็นใคร ทำอาชีพใด มีมลทินอยู่มากน้อยแค่ไหน ผมก็สนับสนุนให้หันมาเจริญสติบ้าง อย่ารอเป็นคนดีสมบูรณ์แบบแล้วค่อยเจริญสติ เพราะการเจริญสติจัดเป็นบุญเหนือบุญทั้งปวง ถ้าเจริญสติเสียหน่อยอย่างน้อยก็ได้ชื่อว่าดีกว่าสะสมบาปอย่างเดียวแน่ๆครับ

ข่าวน่ากลุ้ม

ดังตฤณ

เฮ้อ - ข่าวว่าน้ำจะท่วมโลกแน่ ไม่มีใครรู้ว่าอีกเมื่อไร อาจจะ ๕ ปีหรือ ๑๐ ปีก็ได้ทั้งนั้น

ข่าวโลกแตกมีมานานครับ ผู้คนฟังแล้วก็ตื่นกลัวบ้าง หัวเราะเยาะบ้าง สุดแท้แต่ว่าใครเป็นคนประกาศข่าวโลกแตก

ช่วงนี้เสียงหัวเราะเยาะอาจจะแผ่วลงหน่อย แล้วความตื่นกลัวก็เกิดขึ้นอย่างยาวนานกระทั่งด้านชาและกลายเป็นความชินไปเสียแล้ว เพราะดินฟ้าวิปริตปรวนแปรเหลือเกิน ในวันเดียวกันธรรมชาติอาจมี ‘อารมณ์แปรปรวน’ ได้สารพัด เดี๋ยวฝนตก เดี๋ยวแดดออก เดี๋ยวร้อนแสบผิว เดี๋ยวหนาวถึงไขกระดูก นี่เป็นเรื่องใกล้ตัว ไม่ต้องไปดูภูเขาน้ำแข็งถล่มที่ไหนก็รู้สึกได้ว่าโลกทำตัวเกเรขึ้นทุกวัน

แถมข่าวโลกแตกรอบนี้ ก็ไม่ใช่เด็กเลี้ยงแกะในหมู่บ้านเล็กๆ เสียด้วย แต่เป็นถึงนักวิทยาศาสตร์ผู้มีหน้าที่สอดส่องดูแลความเป็นไปของประเทศและของโลกโดยตรง!

เอาล่ะ! สมมุติว่าคราวนี้โลกจะแตกจริงๆ เสียที ด้วยการมีน้ำท่วมไปทุกหนทุกแห่ง แล้วเป็นยังไง เราจะทำอะไรได้?

มาตั้งต้นกันแบบที่ทำให้ไม่ตื่นกลัวและไม่ประมาทดีกว่า วิธีก็ง่ายๆ คือถ้ายังไม่มีโจทย์ให้ชีวิตในอนาคต ก็ตั้งโจทย์สมมุติให้กับวันนี้แล้วกัน

ถามตัวเองหรือยังว่าถ้าต้องพลัดพรากกระจัดกระจายไปคนละทิศละทาง ไม่มีเครื่องมือสื่อสารที่ดีที่สุดในโลกอย่างมือถือและอินเตอร์เน็ตดังเช่นปัจจุบัน คุณจะเลือกไปอยู่กับใคร? แน่นอนว่าคุณคงเลือกอยู่กับคนที่รักไม่ได้ครบทุกคน เพราะในวันน้ำท่วมฉับพลัน คนที่คุณรักอาจอยู่ไกลสุดขอบฟ้า คุณจะรู้สึกว่าเขาอยู่ไกลคุณจริงๆ ก็ตอนไม่มีมือถือและอินเตอร์เน็ตนี่แหละ

สรุปคือในที่สุดอันเป็นสุดท้ายแล้ว คุณเลือกอยู่กับใครไม่ได้ตามปรารถนาหรอก ซึ่งนั่นก็ไม่แตกต่างจากที่กำลังเป็นอยู่สักเท่าไรเลย แม้คุณสมใจได้อยู่กับบุคคลอันเป็นที่รักในวันนี้ คุณก็ไม่รู้เลยว่าวันไหนจะมีเงื่อนไขหรือปัจจัยใดมาพรากเขาไป **และวันใดบุคคลอันเป็นที่รักถูกพรากไปโดยไม่อาจหลีกเลี่ยง วันนั้นเอง ที่ต้องตระหนักด้วยความตระหนกว่าคุณไม่เคยมีสิทธิ์อยู่กับใครจริง**

คุณต้องอยู่กับตัวเองตลอดไป ตราบเท่าที่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิด ฉะนั้นถ้าเตรียมสร้างตัวเองให้น่ารัก น่าอบอุ่น และน่าอยู่ด้วย คุณก็จะมีความสุขอยู่กับตัวเองในทุกวาระสุดท้าย ไม่ว่าจะต้องตายโหงใน

ชาตินี้หรือตายดีในชาติไหน

อีกสักคำถามหนึ่ง คุณถามตัวเองหรือยังว่าถ้าจะต้องเป็นหนึ่งในผู้จมน้ำตาย หรือกระหายน้ำจนขาดใจเพราะหนีขึ้นที่สูงเกินไป คุณจะเอาอะไรเป็นทุนรอนสำหรับเกิดใหม่ ให้ดีกว่าต้องมาอยู่ในโลกที่จมน้ำได้? แน่นอนว่าตอนยังดีๆ ทุกคนจะบอกว่าช่างเถอะ อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด ทำวันนี้ให้ดีที่สุด... แต่ขอโทษทีคนพูดอย่างนี้ส่วนใหญ่จำๆ เขามานะครับ **ดีที่สุดที่จะทำวันนี้ของคนพูด ก็มักไม่ต่างจากเมื่อวานและวันก่อน ๆ นั่นคือขอให้ผ่านไปอีกวัน กินให้อร่อยที่สุด นอนให้นานที่สุด และขับถ่ายอุจจาระปัสสาวะให้โล่งที่สุด!**

พอถึงคราวหายนะขึ้นมาจริงๆ มีสักกี่คนทำใจได้ **เราต้องการความมั่นคงทางใจในวาระสุดท้ายเป็นสำคัญ ความมั่นคงทางใจเท่านั้น ที่จะทำให้เราพร้อมตายโดยไม่ต้องทำใจใด ๆ ทุกอย่างจะสบายในตัวเอง**

ความมั่นคงทางใจเกิดขึ้นจาก ๒ สิ่ง

๑) **<u>กรรมดีที่สั่งสมมา</u>** ไม่ใช่เฉพาะกรรมดีที่ตาลีตาเหลือกระลึกถึงพระอรหันต์ในขั้นสุดท้ายนะครับ ต้องเป็นความดีที่บำเพ็ญมาทั้งชีวิต ความดีจะปรากฏเป็นความขาว ความสว่าง และความรู้สึกงดงามทางใจ ก่อให้เกิดความสุข ความตั้งมั่นโดยไม่ต้องวิงวอนขอการคุ้มครองจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆ

๒) **<u>ความเข้าใจ</u>** สิ่งที่ทำให้คนหวั่นไหวคือความไม่รู้ ความไม่แน่ใจ ซึ่งนั่นก็เพราะยังไม่ศึกษาให้เข้าใจในสิ่งที่ต้องเผชิญนั่นเอง **ความเข้าใจที่จะเป็นประโยชน์สูงสุดยามตาย คือความเข้าใจว่าร่างที่จะตายไม่ใช่เรา เป็นเลือดเนื้อจากคำข้าวที่เอามาจากโลก และต้องคืนให้กับโลก กับความเข้าใจว่าดวงจิตที่จะดับไม่ใช่เรา เป็นแค่ธรรมชาติที่เกิดด้วยเหตุ และดับไปเรื่อย ๆ อยู่แล้วแม้ระหว่างมีชีวิตแค่ตื่นมาก็ถือว่าจิตเกิดใหม่ แค่หลับไปก็ถือว่าจิตดับแล้ว จะต่างอะไรจากจิตดับยามตาย**

สรุปคือถ้าเข้าใจถูกและดีพอ คุณก็จะยิ้มรอโลกแตกได้ไม่ต่างจากที่เคยรอวันพรุ่งนี้ที่แสนธรรมดาจริงๆ ครับ

เฮ้อ! – อาจารย์เอแบคสาว อดีตดาวคณะเศรษฐศาสตร์จุฬา กระโดดตึกดับชีวิตเพื่อให้คนรักหนุ่มเห็นใจ

เรื่องนี้เป็นข่าวดังด้วยหลายปัจจัยครับ ประการแรกสาวผู้ตายสวยระดับนางแบบ ประการที่สองขับเบนซ์สปอร์ตขึ้นมาถึงชั้น ๑๐ ของตึกเอ็มไพร์ทาวเออร์ ประการที่สามเป็นถึงลูกสาวเศรษฐีใหญ่ แถมเรียนจบเกียรตินิยม และกำลังสอนอยู่ในมหาวิทยาลัยดังอีกต่างหาก เรียกว่าชีวิตนางเอกนิยายขนานแท้ ทุกคนที่ทราบประวัติผู้ตายถึงกับอึ้งกันไปหมด

คุณคงนึกไม่ออกว่าที่ผ่านมาเคยมีนักประพันธ์ท่านไหน เขียนให้นางเอกที่มีพร้อมทุกสิ่งทั้งรูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ และคุณสมบัติกระโดดตึกฆ่าตัวตาย อย่างมากก็แค่ให้พยายามแต่ไม่สำเร็จ พระเอกมาช่วยทัน หรือคิดได้เอง เปลี่ยนใจเสียก่อนในวินาทีสุดท้าย

ทว่าชีวิตจริงเป็นสิ่งเปราะบางนัก และนางเอกในโลกความจริงก็ทำสำเร็จโดยไม่มีใครหน้าไหนมาช่วยทัน แม้กระทั่งตัวของเธอเอง!

แน่นอนว่าการตายพร้อมไดอารี่สีแดงข้างกายนั้น หมายถึงการจงใจสื่อสารถึงคนรัก และบีบคั้นเขาด้วยการเป็นข่าวดัง ไม่แคร์ด้วยว่าคนทั้งโลกจะเห็นสภาพศพเธอน่าอเนจอนาถเพียงใด

ข้อความในไดอารี่ ทำให้จับใจความได้ว่าสาเหตุของการปลิดชีพตนเอง ก็คือเพื่อให้คนรักหนุ่มเห็นว่านี่ไม่ใช่การสร้างภาพ เพราะคงไม่มีใครลงทุนสร้างภาพด้วยการทิ้งชีวิตทั้งชีวิตอย่างนี้ ส่วนสภาพร่างกายก็ชวนให้คนพบเห็นสลดสมใจเธอ เพราะจากที่เคยงามสมส่วนดึงดูดสายตาไปทั้งร่าง กลายเป็นแขนขาหักผิดรูป แถมไม่สิ้นลมทันที แต่ไปทนพิษบาดแผลไม่ไหวหลังจากเจ้าหน้าที่พยายามพาส่งโรงพยาบาลแต่ไม่ทันการณ์

คนส่วนใหญ่งุนงง ไม่เข้าใจว่าเหตุผลกลใดในโลกมีน้ำหนักพอจะทำให้เธอยอมทิ้งชีวิตที่น่าอิจฉาเห็นปานนี้ ซ้ำร้ายชาวเว็บที่ด่วนตัดสินคนอื่นก็ด่าเธอไล่หลังต่างๆ นานา ซึ่งก็ได้รับการตอบโต้จากผู้ใกล้ชิดของเธอทุกคน ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนพ้องน้องพี่หรือลูกศิษย์ลูกหา ต่างพากันชี้ว่าเธอเป็นที่รัก มีคุณงามความดี ไม่ใช่บุคคลที่สมควรได้รับการด่าทอให้เสียหายจากคนเพิ่งรู้จักเธอสั้นๆ ผ่านสื่อข่าวแต่อย่างใดเลย

ชีวิตคนทั่วไปเต็มไปด้วยความขาด แต่ชีวิตของเธอคนนี้อาจจะมากด้วยความเกิน จึงไม่เป็นที่เข้าใจโดยง่าย ว่าทำไมถึงไม่รู้จักเสียดายชีวิต...

ความจริงก็คือ **เพราะมีทุกอย่างนั่นแหละ จึงพร้อมจะเป็นทุกข์ได้สาหัสกว่าคนอื่น!**

คนกว่าค่อนโลกทุกข์เพราะกระหายสุขที่ยังไม่เคยได้ลิ้มรส แค่ข้าวอร่อยสักมื้อ แค่เสื้อผ้าดีๆ สักชุด

หรือแค่ความรักความอบอุ่นจากใครสักคน ตั้งแต่เกิดจนตายอาจไม่มีสิทธิ์รู้จัก จึงแสวงหาและรอคอยเรื่อยไป ทว่าเธอคนนี้รู้จักข้าวอร่อยและเสื้อผ้าดีๆ มาตั้งแต่เกิด แถมมีทุกอย่างที่คนๆ หนึ่งพึงอยากได้ ไม่ว่าจะเป็นรูปร่างหน้าตา ความสามารถ ตลอดจนกระทั่งบุคคลที่ทำให้รู้สึกแสนรัก

และจากคำให้การของเธอในไดอารี่ ความรักฉันหญิงชายก็เป็นยอดสุดของความสุขสำหรับเธอ เป็นบทสรุปว่าชีวิตเธอพรั่งพร้อมทุกสิ่งไปทำไม **แต่เมื่อความรักของเธอหายไป ชีวิตก็ได้ข้อสรุปใหม่เป็นทุกข์ที่ไม่อาจทนเช่นกัน!**

คนเราถ้ายังไม่เคยได้ก็ยังอยากอยู่ต่อจนกว่าจะได้ แต่เมื่อได้แล้วเสียไปอย่างไม่อาจได้คืน ก็เหมือนไม่รู้จะอยู่ต่อไปทำไม นี่จึงเป็นเรื่องที่น่าเห็นใจเธอผู้ด่วนจากไปด้วยอารมณ์ชั่ววูบ **แต่ขณะเดียวกันเธอก็สอนให้โลกรู้ เป็นครูสำหรับสาวอีกหลายๆ คนที่ยังหลงฝันว่ายอดสุดของชีวิตคือการมีครบสูตร ทั้งสวย รวย เก่ง และแฟนหล่อ**

มันไม่ใช่เลย วิบากด้านดีอาจหยิบยื่นทุกสิ่งให้กับคนๆ หนึ่ง แต่นั่นก็เป็นการหลอกลวงอีกครั้ง ไม่ต่างจากที่กำลังหลอกคนอื่นทั้งโลกอยู่เดี๋ยวนี้ **ทุกคนต้องได้อะไรถูกใจมาสักอย่าง เพื่อให้หลงนึกว่ามี เพื่อให้สำคัญผิดว่าสิ่งนั้นเป็นที่รัก เพื่อให้เกิดอุปาทานถือมั่นว่าตนเป็นเจ้าข้าวเจ้าของ ทั้งที่ต้องเสียสิ่งนั้นไปให้กับกฎแห่งความแตกพัง จะช้าหรือเร็วเท่านั้น**

หากใครมีชีวิตเพื่อเรียนรู้ว่าชีวิตเป็นสิ่งลวงใจให้ยึด ไม่ใช่ของจริงให้ควรถือมั่น ก็จะไม่เลือก ‘ฆ่าตัวตาย’ แต่จะหันมา ‘ฆ่าอุปาทาน’ แทน เพื่อพบสุขอีกแบบที่คาดไม่ถึง และทำได้จริงก่อนสิ้นชีวิตครับ

คอลัมน์พิเศษ วันวิสาขบูชา

วันมหามงคลแห่งไตรภูมิ

เมื่อกล่าวถึง ‘เหตุการณ์สำคัญที่สุดในประวัติศาสตร์’ หรืออีกนัยหนึ่ง ‘เหตุการณ์สำคัญที่สุดตลอดกาล’ ท่านทราบไหมว่าคนในโลกมักนึกถึงอะไร?

หากเป็นนักวิทยาศาสตร์ ก็อาจนึกถึงการเกิดโลกนี้ขึ้นมาเมื่อสี่พันกว่าล้านปีก่อน เพราะนั่นเป็นโอกาสเกือบหนึ่งในแสนล้านท่ามกลางมหาจักรวาลอันเกลื่อนดาวนับอนันต์นี้ ที่จะมีสถานที่รองรับสิ่งมีชีวิตระดับสูงอย่างมนุษย์เรา

แต่ถ้าเป็นนักการศาสนา ก็ต้องนึกถึงการอุบัติขึ้นของพระศาสดาแห่งศาสนาตน เพราะนั่นคือโอกาสเดียวที่ความมืดในโลกจะถูกแทนที่ด้วยแสงสว่าง ความไม่รู้จริงจะถูกแทนที่ด้วยความรู้แจ้ง

พุทธเราก็เช่นกัน ไม่มีเหตุการณ์ใดอีกแล้ว ที่จะมาเทียบเสมอกับการอุบัติของพระพุทธเจ้า ผู้กระทำทุกข์ของตนให้สิ้นสุดก่อน แล้วจึงเผยแผ่วิธีดับทุกข์แก่มหาชนและปวงเทพ

การอุบัติของพระพุทธเจ้าแบ่งออกเป็นการอุบัติในเบื้องต้น คืออยู่ในรูปของการเกิดมาเป็นกุมารมนุษย์ทั้งหลายเกิดมาด้วยเหตุเพียงใด พระพุทธเจ้าก็เริ่มนับหนึ่งจากเหตุเพียงนั้น มิใช่เทพยดาชะลอเลื่อนลงมาจากฟากฟ้าแต่อย่างใด หากขาดซึ่งเลือดเนื้อของความเป็นสามัญมนุษย์แล้ว ก็จะไม่มีการเติบโตขึ้นสู่ความเป็นพระพุทธเจ้าเต็มองค์ได้เลย

ในฐานะมนุษย์ธรรมดา ก่อนตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์เป็นเจ้าชายนามว่าสิทธัตถะประสูติที่พระราชอุทยานลุมพินีวัน ระหว่างกรุงกบิลพัสดุ์กับเทวทหะ เมื่อเช้าวันศุกร์ ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ ปีจอ ก่อนพุทธศักราช ๘๐ ปี **นับเป็นการถือกำเนิดที่มีความหมายมากกว่าการเกิดมาของใครอีกคนหนึ่ง เพราะนี่ไม่ใช่การเกิดมาเพื่อถามตัวเองว่าจะใช้ชีวิตอย่างไรดี แต่เป็นการเกิดมาเพื่อถามตัวเองว่าจะทำทุกข์ให้พินาศไปได้อย่างไรกัน**

ถัดจากการอุบัติในเบื้องต้น ก็คลี่คลายมาเป็นการอุบัติในเบื้องปลาย **ในรูปของการบรรลุพระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ หลุดพ้นจากอุปาทาน ดับทุกข์ทางใจได้สนิทชนิดไม่กลับกำเริบอีก เป็นพระพุทธเจ้าพระองค์หนึ่ง ในระหว่างแห่งพระพุทธเจ้าจำนวนเท่าเม็ดทรายในท้องสมุทรตลอดอนันตกาลที่ผ่านมา**

สำหรับชาวพุทธเรานั้นจำง่ายว่าจะระลึกถึงการอุบัติของพระพุทธเจ้าเมื่อใด **เพราะทั้งวันประสูติและ**

วันสำเร็จอรหัตผลด้วยพระองค์เองนั้น เป็นวันเดียวกัน ประหนึ่งให้พวกเราได้ระลึกในคราวเดียวว่า 'วันเกิดพระพุทธเจ้า' มีอยู่วันเดียว ไม่ว่าจะนับจากกายเนื้อหรือกายธรรม

พระองค์ตรัสรู้แจ้ง หมดกิเลส หมดทุกข์ทางใจโดยสิ้นเชิง เป็นพระอรหันต์ด้วยพระองค์เองเมื่อพระชนมายุ ๓๕ พรรษา ณ ใต้ร่มไม้ศรีมหาโพธิ์ ฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ตำบลอุรุเวลาเสนานิคม ในตอนเช้ามืดวันพุธขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ ปีระกา ก่อนพุทธศักราช ๔๕ ปี **นับเป็นของขวัญวันเกิดที่ยิ่งใหญ่ที่สุดสำหรับพระองค์เอง และเป็นของกำนัลชิ้นใหญ่ที่สุดสำหรับมนุษยชาติโดยรวม**

ยิ่งไปกว่านั้น วันดับขันธปรินิพพาน หรือวันเวลาที่พระพุทธองค์ทรงทิ้งโลกนี้เข้าสู่มหานฤพาน ประดุจสายน้ำสายหนึ่งไหลเข้ารวมเป็นหนึ่งกับมหาสมุทร ก็ยังเป็นวันเดียวกับวันประสูติและวันตรัสรู้อีกด้วย!

พระองค์เสด็จดับขันธปรินิพพาน เข้าถึงวิมุตติสุขอันปราศจากเครื่องปรุงแต่ง เมื่อพระชนมายุได้ ๘๐ พรรษา ในวันอังคาร ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ ปีมะเส็ง ณ สาลวโนทยาน ของมัลลกษัตริย์ เมืองกุสินารา แควันมัลละ **นับเป็นการสูญเสียพระกรัชกายแห่งองค์ท่าน แต่ก็เป็นจุดเริ่มต้นของความตั้งมั่นถาวรแห่งองค์พระศาสดาในศาสนาเรา เพราะนับแต่นั้นสืบมา คำสอนของพระองค์ก็จะเป็นตัวแทนท่านไปจนชั่วนิรันดร์**

เป็นอันว่าพุทธเราได้ระลึกถึงเหตุการณ์อันยิ่งใหญ่ที่สุดในพุทธศาสนา ทั้งการมาและการไปของพระพุทธองค์ เบ็ดเสร็จครบบริบูรณ์ในวันเดียว และวันดังกล่าวก็รวมเรียกว่า 'วิสาขปูรณมีบูชา' ย่อลงเหลือ 'วิสาขบูชา' แปลว่า 'การบูชาในวันเพ็ญเดือนวิสาขะ' อันเป็นเดือนที่สองตามปฏิทินของอินเดีย และตรงกับวันเพ็ญ เดือน ๖ ตามปฏิทินจันทรคติของไทย ซึ่งก็มักจะเป็นพฤษภาคมหรือมิถุนายน

ผู้คนทั้งหลายยอมรับตรงกันในระดับโลก ว่า 'วันเกิด' ของพระพุทธเจ้าสลักสำคัญยิ่ง เห็นได้จากที่องค์การสหประชาชาติกำหนดให้วันวิสาขบูชาเป็นวันสำคัญสากลของโลก

ที่มาของการยอมรับนี้ เริ่มจากการเสนอของประเทศศรีลังกา และมีมติเป็นเอกฉันท์ในที่ประชุมสมัชชาสหประชาชาติ เมื่อวันที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๔๒ **โดยให้เหตุผลว่า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเป็นมหาบุรุษผู้ให้ความเมตตาต่อหมู่มวลมนุษย์ เปิดโอกาสให้คนจากทุกศาสนาสามารถเข้ามาศึกษาพุทธศาสนา เพื่อพิสูจน์หาข้อเท็จจริงได้โดยไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนมานับถือศาสนาพุทธ นอกจากนั้น พระองค์ยังเป็นศาสดาผู้สั่งสอนทุกคนด้วยพระปัญญา แจกแจงเหตุผล โดยไม่คำนึงถึงสิ่งตอบแทนใด ๆ จากปวงชน**

นอกจากเหล่ามนุษย์แล้ว ทวยเทพอันเป็นเวไนยสัตว์ นับแต่ชั้นกามาวจรไปจนกระทั่งภพแห่งรูปพรหม ต่างก็ได้สิทธิ์ในการเจริญสติจนบรรลุธรรม พ้นทุกข์พ้นภัยจากสังสารวัฏเพราะการอุบัติเพื่อชี้ทางของ

พระพุทธองค์ และแม้อรูปพรหมผู้มีเพียงจิต ก็ยังมีสิทธิ์อนุโมทนาด้วยมหาโสมนัสกับการอุบัติแห่งพระองค์ท่าน สร้างกระแสนำร่องให้ถูกทิศถึงนิพพานในกาลต่อไป

ฉะนั้น สำหรับผู้ได้ญาณหยั่งรู้ว่ายังมีภพภูมิอยู่มากกว่าโลกนี้ ย่อมไม่เห็นวันวิสาขบูชาสำคัญเพียงระดับโลก แต่ถือเป็นวันมหามงคลระดับไตรภูมิ แสงสว่างสูงสุดอันเป็นธรรมาภิสมัยบังเกิดขึ้นหนึ่งเดียวในอนันตจักรวาล ณ วันนี้ในอดีต จึงไม่อาจถือเอาจุดตัดแห่งเวลาวันเดือนปีใด สูงส่งเหนือไปกว่านี้ได้อีกแล้ว

ปีติอันเกิดจากการระลึกถึงความจริงข้อนี้มีประมาณใด ก็ขอให้ได้เป็นปัจจัยแห่งนิพพานได้มากมายประมาณนั้นในแต่ละท่านเถิด

ไดอารี่หมอดู หน้าที่ ๔๒

หมอพีร์

พฤษภาคม ๒๕๕๑

สวัสดีช่วงยุคข้าวแพงค่าแรงน้อยค่ะ อาทิตย์นี้ยังคงหนีไม่พ้นเรื่องของโรคทางใจค่ะ เพราะเศรษฐกิจเมืองไทยตอนนี้กำลังไม่แน่นอน เกิดสภาวะคนป่วยทางจิตได้ง่าย จะใช้จ่ายอะไรที่เกินจำเป็นก็ต้องระวังกันหน่อยนะคะ ข้าวของเครื่องใช้แต่ละอย่างแพงขึ้นเรื่อย ๆ แต่เงินเดือนขึ้นนิดเดียว นั่งเฝ้ารอให้มีคนมาช่วยแก้ปัญหาให้กับประเทศยิ่งริบหรี่ มีแต่คนเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม คนเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมก็อยู่ไม่ได้ คนดีตายหมด

ความคิดของคนส่วนใหญ่ในเมืองไทยตอนนี้คงจะเหมือน ๆ กัน เช่น ถามว่าทำไมไม่ทำอย่างนั้น ทำไมไม่ทำอย่างนี้ก่อน ไปแก้อย่างนั้นทำไม ต้องแก้อย่างนี้สิ ทำอย่างนั้นไม่ถูก ทำอย่างนี้ไม่ถูก คนนั้นผิด คนนี้ไม่ดี เฮ้อ... ต้องถอนหายใจแรง ๆ ยิ่งคิดก็ยิ่งต้องกินลูกท้อสักร้อยลูก ไม่เห็นจะมีอะไรเป็นอย่างที่คิดได้สักอย่าง พูดไปก็เหนื่อยไป สะสมความหนักอกหนักใจเพิ่มขึ้นโดยไม่รู้ตัว มีเพื่อน ๆ รุ่นพี่หลายคนบอกว่าพี่ไม่ดูข่าวแล้ว เบื่อ กำลังจะยกทีวีไปบริจาค

อย่าเพิ่งปล่อยใจให้เกิดความอยากที่จะออกไปจากสภาวะที่เป็นอยู่มากเกินไป จนใจเกิดความเครียดโดยไม่รู้ตัวนะคะ ทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกไม่เคยมีอะไรหยุดนิ่งต้องเปลี่ยนไปเสมอ อย่าปล่อยให้จิตใจต้องจมแช่อยู่กับสิ่งเดิมมากเกินไป ไม่อย่างนั้นจะทำให้จิตใจป่วยได้โดยไม่รู้ตัว

เหมือนน้องคนหนึ่งเพิ่งโทรมาตอนกำลังเขียนไดอารี่พอดีว่า พี่พีร์คะ หนูเพิ่งไปหาหมอจิตเวชมาค่ะ เขาบอกว่าหนูเป็นโรคซึมเศร้า แต่หนูไม่เห็นว่าหนูจะเครียดอะไรเท่าไหร่เลย พอถามกลับไปเขาก็ตอบว่าหนูดูรายการทีวีรายการหนึ่งเขาบอกว่าอาการปวดไหล่ที่รักษาไม่หายอาจจะเกิดจากอาการเครียดสะสม แต่ก็มามองหาว่าตัวเองเครียดเรื่องอะไรไม่ค่อยเจอเหมือนกัน

จิตใจของเขาเป็นสภาวะออกสไตล์ซึมเศร้าจริง ๆ สิ่งที่น้องคนนี้เป็นคือ เขาตั้งใจทำอะไรมากเกินไป เมื่อยังไม่เกิดผลตามที่ใจอยากให้เป็น เลยทำให้เครียด ดังนั้นอาการแค่ใจอยากให้เป็นอย่างที่ต้องการแล้วรอคอยผล แต่เมื่อผลยังไม่เกิดตามที่ใจต้องการก็ทำให้เกิดอาการเครียดได้ เรียกสั้น ๆ ว่า ไม่ได้ดั่งใจนั่นเอง ความเครียดอาจเกิดจากอาการของจิตที่อยากให้แต่ละสิ่งเป็นอย่างที่เราคิด แต่ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีอะไรเป็นอย่างที่ใจเราอยากให้เป็นได้หรอกค่ะ ต้องเปลี่ยนมุมมองใหม่ ไม่อย่างนั้นต้องกินยาหมอ น้องเขาบอกว่ากินยาแล้วก็หายเหมือนกัน

นอกจากสภาวะ “ความอยาก” ยังมีสภาวะอีกมากมายที่ทำให้คนเป็นโรคเครียดได้ สภาวะหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดได้ง่ายก็คือ “ความกลัว” ค่ะ ความกลัวในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นมากเกินไปทำให้เกิดความเครียดได้ง่ายมาก เช่นตัวอย่างล่าสุด พี่คนหนึ่งเธอเป็นคนวัยกลางคน เพิ่งมาดูดวงไปเมื่อบ่ายวันนี้เอง เธอกำลังมีปัญหาเรื่องพี่น้องแย่งสมบัติกัน เธอต้องเสียสมบัติทุกอย่างที่เธอมีสิทธิจะได้ให้กับพี่น้องที่อยากได้ไปเกือบหมดแล้ว เหลือแค่บ้านหลังที่เธออยู่เป็นชิ้นสุดท้าย ซึ่งพี่น้องของเธอร้ายกาจมากจริง ๆ วางแผนทุกวิถีทางที่จะทำให้ได้ซึ่งบ้านหลังนี้ไป กระทั่งใส่ร้ายต่าง ๆ นานา ในสิ่งที่เธอไม่ได้ทำ มีอะไรมากกว่านี้อีกแต่ไม่สามารถบอกได้ค่ะ ชีวิตของเธอเหมือนละครน้ำเน่า

บอกเธอไปว่า ปล่อยเขาไปเถอะ เขาอยากได้อะไรก็ให้เขาไปเถอะ ไม่ต้องไปแย่งกับเขาหรอกค่ะ ยังไงพี่ก็ยังมีเงินที่จะซื้อบ้านหลังใหม่ ไม่เห็นต้องไปพยายามยึดเอาไว้ให้ตัวเองต้องเป็นทุกข์ให้ต้องเครียดเลย คำพูดนี้เหมือนสะกิดใจให้เธอมีสติคิดได้ว่า ฐานะการเงินและตำแหน่งหน้าที่การงานที่เธอมีอยู่ สามารถซื้อบ้านหลังใหม่ได้สบาย ๆ ใจเธอโล่งออกมาเปลาะหนึ่ง

เธอกลัวว่าจะสูญเสียบ้านหลังสุดท้ายนี้มาก ๆ จิตใจของเธอมีความคิดว่าทุกคนได้สมบัติไปหมดน่าจะพอได้แล้ว เหลือบ้านหลังนี้ชิ้นสุดท้ายสำหรับเธอนะ พวกเขาไม่น่าจะมาทำแบบนี้เลย ความกลัวที่จะเสียบ้านหลังนี้เกิดขึ้นในใจของเธอเรื่อย ๆ ซึ่งเมื่อเห็นสภาวะทางใจของเธอเป็นแบบนี้ก็น่ากลัวจะต้องหาหมอ บอกไปว่าถ้าเป็นแบบนี้ระวังจะต้องหาจิตแพทย์นะ ไม่คุ้มกันหรอก เธอบอกว่าไม่ทันแล้วค่ะ กำลังทานยาอยู่

ขณะที่บอกให้ปล่อยสมบัติไปและให้เตรียมซื้อบ้านใหม่ ใจของเธอสละได้จริง ๆ จิตของเธอหลุดออกจากความกลัวจะสูญเสียสมบัติ อาการของความเครียดหายไปทันที ใจเธอเบามาก เธอพูดออกมาว่ารู้สึกสบายใจมาก ๆ เลยค่ะ การเห็นอาการที่จิตใจไปยึดติดอะไรไว้มากเกินไป จนถูกความกลัวปรุงแต่งให้ใจทุกข์ได้นั้น สามารถทำให้หายเครียดได้ค่ะ

พอความสบายใจเกิดขึ้นปัญญาในการแก้ไขปัญหาจะเริ่มทำงาน เธอบอกว่าลืมไปว่าชื่อบ้านยังเป็นของคุณแม่ ให้คุณแม่โอนมาเป็นชื่อของเธอเสียก็จบแล้วสินะ ไม่เห็นต้องมาคิดมากเลยใช่ไหมคะ (หัวเราะ) เธอมีความโชคดีมากอย่างหนึ่ง คือเป็นคนชอบทำบุญช่วยเหลือคนอื่นแบบไม่ค่อยเลือกหน้าค่อนข้างเยอะ ทำให้เธอมีกัลยาณมิตรที่ดี คอยป้อนธรรมะให้เธอตลอด หลังจากนั้นได้แนะนำให้เธออ่านหนังสือธรรมะเพิ่มเติม และแนะนำให้รู้จักกับสถานที่สอนธรรมะดี ๆ อีกด้วย

เห็นกันแล้วใช่ไหมคะ ว่าความกลัวสามารถทำให้เราต้องหาหมอได้ พวกเราชาวพุทธต้องไม่หาแค่ปัจจัยสี่ในการดำรงชีวิตเท่านั้น ต้องหาปัจจัยที่ห้าด้วย คือ “อาหารใจ” คือธรรมโอสถของพระพุทธเจ้าเท่านั้นที่จะสามารถรักษาอาการป่วยทางจิตใจได้ คนที่ยังไม่ป่วยก็ต้องพยายามหาอาหารเสริมให้ใจกันก่อนนะคะ เวลาต้องเจอปัญหาจะได้ไม่เจ็บมาก

อาการที่ทำให้เกิดสุขภาพจิตเสียได้ในชีวิตประจำวัน เช่น การดูข่าวมากเกินไปแบบไม่ค่อยมีสติ หรือการรับฟังเรื่องราวปัญหาของเพื่อนมากเกินไป แล้วปล่อยให้ใจหลงอินไปกับเรื่องราวของเพื่อน ไม่ได้มองว่าเรื่องราวที่เขาได้รับมันเป็นผลของกรรมที่เขาเคยทำไว้ เลยพลอยทำให้ใจเราเป็นทุกข์ไปด้วย อีกส่วนหนึ่งคือการไปทำงานในสถานที่ที่มีความกดดันค่อนข้างมาก เช่น

๑. เจ้านายสั่งลดต้นทุนการผลิต แต่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ คนในบริษัทเครียดกันทั้งบริษัท จิตใจไปรับความทุกข์ของคนอื่นมาก ทำให้เครียดได้ ทั้ง ๆ ที่ตัวเองทำใจได้ อันนี้ควรพยายามเล่นกีฬาไปด้วยจะดี หรือลาพักร้อนจะพอช่วยได้ค่ะ

๒. บริษัทอยู่ในสภาวะที่ต้องเปลี่ยนแปลง จิตใจเกิดความกลัวความไม่มั่นคงในอนาคตมากเกินไป จนทำให้เครียด ต้องพยายามสอนใจให้ยอมรับความเปลี่ยนแปลง

๓. คนเคยรวยเคยสบายแต่ต้องมาลำบากใช้เงินอย่างจำกัดจำเขี่ยนี่ก็ทุกข์ได้ เพราะไม่เป็นอย่างเดิม

การที่หันมาศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้า ไม่ได้ศึกษาไปแค่ให้จิตใจเกิดความสงบ ให้จิตใจเกิดความสุข ให้จิตใจเป็นคนไม่ขี้โมโห แต่สิ่งที่ได้มากกว่านั้นคือ ให้เห็นความจริงของโลกใบนี้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกไม่เคยมีสิ่งไหนที่มั่นคง ถาวร ไม่เปลี่ยนแปลงไปเลย ทุกสิ่งทุกอย่างไม่เคยหยุดนิ่งแม้แต่อย่างเดียว จริง ๆ วันหนึ่งที่เราเข้าถึงความจริงข้อนี้จิตใจของเราจะไม่มีคำว่าป่วยเลย แม้ยังไม่เข้าถึงความจริงยังพบกับความทุกข์น้อยลงไปเรื่อย ๆ เลยค่ะ

ตึกที่กำลังสร้างใหม่ สุดท้ายก็ต้องเก่า ก็ต้องทรุดเป็นธรรมดา นี่คือความไม่เที่ยงบนโลก ผู้ที่เห็นความจริงข้อนี้ได้จะไม่เป็นทุกข์มากกับสิ่งที่ต้องเปลี่ยนไป สมบัติที่เราได้มาย่อมผลัดเปลี่ยนไปเป็นของคนอื่น เมื่อใจไม่เข้าถึงความจริงย่อมทุกข์มาก

ครั้งแรกที่ตัวฉันเองได้ขึ้นเครื่องบิน สิ่งที่ฉันเห็นคือบ้านหลังเล็ก ๆ ตั้งอยู่บนพื้นโลก เห็นแล้วเกิดความรู้สึกว่าบอบบางมาก ไม่รู้สึกเหมือนตอนที่อยู่บนพื้นดินว่าบ้านเรือนมั่นคงแข็งแรง มนุษย์เราอยู่กันอย่างนี้หรอกหรือ ทำให้นึกถึงคำพูดที่ว่า ชีวิตมนุษย์บอบบางเหมือนฟองสบู่จริง ๆ และเมื่อมองเห็นทะเลที่ติดกับพื้นดิน ในความคิดตอนนั้นรู้สึกว่า โอ้โฮ น้ำมากจัง ถ้าน้ำท่วมล่ะ ที่ดินราคาเป็นร้อยล้าน พันล้าน กลายเป็นศูนย์เลยนะ ทำให้รู้สึกอีกว่าชีวิตของคนเรากำลังถูกความฝันครอบงำจริง ๆ ผู้คนที่มีลมหายใจอยู่บนโลกตื่นได้แต่ตา แต่จิตใจไม่เคยตื่นมาเห็นความจริงว่าเรากำลังฝัน ต้องทำงานหนัก ๆ เพื่อมาซื้อบ้านหลังละสิบล้าน บางคนผ่อนยังไม่ทันหมดก็ตายไปก่อนที่จะพบความจริงว่าตัวเองกำลังถูกธรรมชาติหลอก

ธรรมชาติช่างน่ากลัว สามารถหลอกให้คนเข้าใจผิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างมั่นคงถาวรยาวนาน ทุกคนที่กำลังลืมตาอ่านหนังสือวรรคนี้มาสำรวจกันเถอะ ว่าคุณกำลังตื่นยอมรับความจริงได้หรือยัง ถ้ายังมาเริ่มค้นหาความจริงของทุกสิ่งบนโลกกันเถอะ

ดอกสร้อยร้อยผกา

โดย **ศิราภรณ์ อภิรัฐ**

ดอกสลัดได

สลัดเอ๋ยสลัดได
สลัดทิ้งเสียซึ่งกิเลสเรา
ต้องให้พร้อมทานศีลภาวนา
สลัดทิ้งทั้งดีชั่ววางลงไป

สลัดทิ้งสิ่งไหนจักดีเท่า
มิมัวเฝ้าเป็นทาสมันนั้นเรื่อยไป
ตามรู้จิตรู้กายาของเราไซร้
สลัดทั้งกายใจพ้นโลกเอย

ดอกแววมยุรา

แววเอ๋ยแววมยุรา　　นามผกาเปรียบยูงที่สูงศักดิ์
ดั่งบุคคลผู้สุดสง่านัก　　ธำรงรักษ์เกียรติไว้ให้งดงาม
แต่มิได้หยิ่งทะนงหลงตัวเอง　　ทำกล้าเก่งเกินใครและเหยียดหยาม
คุณค่าแห่งแววมยุราอันเรืองราม　　ส่องฉายความดีพร้อมนอบน้อมเอย

ภาพดอกสลัดได

จาก http://www.trekkingthai.com/webboard/travel/1390.jpg

ภาพดอกแววมยุรา

จาก http://www.tripperclub.com/board/files/pa220333_183.jpg

สำหรับสืบค้นคำศัพท์

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒
http://rirs3.royin.go.th/dictionary.asp

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม
และพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์
http://84000.org/tipitaka/dic/

คำคมชวนคิด

“คนพาลย่อมสำคัญบาปประดุจน้ำหวาน ตลอดกาลที่บาปยังไม่ให้ผล
แต่บาปให้ผลเมื่อใด คนพาลย่อมเข้าถึงทุกข์เมื่อนั้น”

คาถาธรรมบท ปัณฑิตวรรคที่ ๖

จากธรรมบท ในพระสุตตันตปิฎก
จากพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕
สืบค้นข้อมูล จาก http://84000.org

การเป็นอริยะไม่ได้ทำให้คุณเป็นคนดี
การเป็นคนดีต่างหากที่ทำให้คุณเป็นอริยะ

โดย **ดังตฤณ**

“...หลายคนสำนึกได้เมื่อสาย...
แต่การสำนึกได้ก็ยังดีกว่าไม่สามารถ “สำนึก” ได้เลย
เมื่อสำนึกแล้ว ย่อมมีโอกาสแก้ไขให้กลับกลาย
มองหา “เหตุ” แห่งความพลาดพลั้ง
เพื่อจะได้มี “สติ” ระมัดระวัง ไม่กระทำผิดเฉกเช่นเดิมอีก...”

จาก แง่คิดจากหนัง “Beowulf – วีรบุรุษปุถุชน”
โดย **ชลนิล**

“...คำน้อย คำหนึ่ง ที่เป็นปิยวาจา
จะมีค่าสูงสุดเมื่อ เป็นความจริง ที่มาจากใจจริงๆ เจตนาดี มิได้ส่อเสียด
เลือกถ้อยคำเสนาะหู สื่อความหมายชัดเจน ไม่เพ้อเจ้อ
และเป็นคำพูดที่เหมาะสมกับบุคคล สถานที่ และเวลา...”

จาก ของฝากจากหมอ “คำน้อย คำหนึ่ง”
โดย **พิมพการัง**

สัพเพเหระธรรม

ปาฏิหาริย์จากการปฏิบัติธรรม?

โดย **กติกา**

เช้าวันอาทิตย์ที่ ๒ มีนาคม ๒๕๕๑ หลังจากไปใช้สิทธิเลือกตั้งตามหน้าที่ของประชาชนชาวไทยแล้ว เรา พ่อและแม่ รวมทั้งน้องสาวและแฟนน้อง ก็พากันไปปฏิบัติธรรมกันที่จังหวัดนครปฐม ซึ่งปกติจะไปกันเป็นประจำทุกเดือน

แต่ว่าวันนี้มีเรื่องราวไม่คาดฝันเกิดขึ้น ตอนขากลับบ้าน ขณะนั้นเวลาประมาณ ๑ทุ่ม พ่อเป็นคนขับรถ และในรถมีเพียง ๓ คน คือ พ่อ แม่ และเรา ส่วนน้องและแฟนอยู่คนละคันค่ะ ตามมาทีหลังไม่ได้ออกมาพร้อมกัน

ระหว่างทางซึ่งเป็นเวลาโพล้เพล้ พ่อขับรถมาด้วยความเร็ว ๘๐-๙๐ กิโลเมตรต่อชั่วโมง ก็มีรถบรรทุกสิบล้อคันหนึ่งจอดอยู่ข้างทาง และก็ไม่มีสัญญาณไฟให้เห็นเลยว่ามีรถจอดอยู่ มืดสนิทเห็นแต่เงาตะคุ่ม ๆ แม่เป็นคนเห็นรถสิบล้อคันนั้น เมื่อวิ่งมาใกล้แล้วเท่านั้น จึงตะโกนบอกพ่อว่ามีรถจอดอยู่ ไม่แน่ใจว่าพ่อเห็นด้วยหรือเปล่า หรือจะเห็นเมื่อตอนแม่ตะโกนบอกก็ไม่อาจทราบได้

ทันใดนั้นพ่อหักพวงมาลัยออกทางขวาเพื่อหลบรถสิบล้อ โชคดีที่ไม่มีรถสวนมา แต่ด้วยความที่คิดว่าอาจจะมีรถสวนมา พ่อจึงหักพวงมาลัยเข้าทางซ้าย ซึ่งเป็นพงหญ้าข้างทาง ระหว่างนี้อาจเพราะความเร็วของรถ ทำให้รถเสียหลักหรืออย่างไรก็ไม่ทราบ รถเกิดหมุนแล้วก็พลิกคว่ำลงไปในพงหญ้าลึกประมาณ ๓ เมตร

ในระหว่างที่รถหมุนและเกิดเหตุนั้น เรารู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา และพยายามบอกตัวเองว่า ต้องมีสติ ๆ ต้องมีสติ ๆ และหูก็ได้ยินเสียงดังสนั่นหวั่นไหว ทั้งเสียงกระแทก และเสียงกระจกแตก แต่ตาก็จ้องมองไปเบื้องหน้าตลอดเวลา ทำให้เห็นว่า รถคันที่เรานั่งอยู่นี้ กำลังพุ่งเข้าหากำแพงที่อยู่เบื้องหน้า (ข้างทางมีโรงงานตั้งอยู่) ใจตอนนั้นคิดอย่างเดียวว่า "อย่านะ อย่าถึงกำแพงนะ" เพราะเรารู้ดีว่า หากรถถึงกำแพงจะเกิดอะไรขึ้น พ่อและแม่ที่นั่งอยู่ข้างหน้าเราจะเป็นอย่างไร? (เรานั่งอยู่ด้านหลัง และก็ไม่ได้คาดเข็มขัดนิรภัย แต่พ่อและแม่คาด)

และแล้วทุกอย่างก็พลันสงบลง เรารู้สึกถึงความเงียบที่เกิดขึ้น จึงสำรวจตัวเองว่าเป็นอะไรตรงไหนบ้างรึเปล่า? แต่ก็ปรากฏว่าไม่ได้เป็นอะไรเลย พลันก็นึกถึงพ่อและแม่ขึ้นมาเพราะท่านนั่งอยู่ข้างหน้า จึงร้องตะโกนถามท่านไป "พ่อ ! เป็นไรรึเปล่า...แม่ล่ะ เป็นอะไรรึเปล่า...? "

อึดใจหนึ่ง กว่าจะได้ยินเสียงท่านทั้งสองตอบกลับมา (ระหว่างนั้นรู้สึกได้เลยว่า หัวใจเต้นแรงมากด้วยความกลัวว่าท่านทั้งสองจะเป็นอะไรไป) แต่แล้วก็ได้ยินเสียงเหมือนเสียงสวรรค์ พ่อบอกมาว่าไม่เป็นไร ส่วนแม่บอกว่าเจ็บที่หัว ตอนนั้นรู้สึกเลยว่าใจมาเป็นกองเลย ค่อยยิ้มออกมาได้ ก็เลยถามแม่ว่า "แม่เจ็บที่หัวเหรอ เป็นอะไรอีกรึเปล่า แล้วที่อื่นล่ะ? " แม่บอกว่า "ไม่เป็นไร แต่ดูเหมือนว่าหัวจะโน..." (แม่หัวโนค่ะ ๒ ที่)

นอกจากนั้นก็ไม่มีใครบาดเจ็บตรงไหนอีก ไม่ว่าจะเป็นตัวเรา พ่อและแม่ น่าแปลกมาก ที่ไม่มีใครมีบาดแผลตรงไหนเลย แม้รอยถลอกก็ไม่มีให้เห็น คงมีแต่รถเท่านั้นที่เสียหาย เริ่มตั้งแต่หลังคาด้านหน้าที่แม่นั่งยุบลงมา กระจกด้านหน้าหลุดออกไปแต่เมื่อไหร่ไม่รู้ แล้วก็กระจกด้านข้างแตกเสียหาย ใช้การไม่ได้ แต่ที่น่าแปลกมากก็คือ สภาพรถตอนนั้นจากที่ว่า รถที่ทีแรกพลิกคว่ำ ตอนนี้กลับมาตั้งในลักษณะปกติ จอดนิ่งอยู่ในพงหญ้าข้างทางอย่างสงบ เหมือนมีใครจับวางยังไงยังงั้น มีเพียงร่องรอยของความเสียหายที่เกิดขึ้นเท่านั้น

ชาวบ้านที่เห็นเหตุการณ์ต่างก็กุลีกุจอช่วยกันอย่างเต็มที่ ไม่มีใครคิดร้ายกับพวกเราเลย มีหลายคนเห็นสภาพรถแล้ว พากันบอกว่าคนในรถไม่น่ารอดได้ มีผู้หญิงอยู่คนหนึ่ง ถามแม่ว่า " คนเจ็บหายไปไหนหมดแล้ว พาส่งโรงพยาบาลหมดแล้วหรือ? " แม่ยิ้ม แล้วตอบว่า "นี่ไง ยืนอยู่นี่..." แล้วก็ชี้มือมาที่ตัวเองและเรา ผู้หญิงคนนั้นทำสีหน้าประหลาดใจเป็นอย่างมาก เหมือนกับเจออะไรที่ไม่เคยเห็นมาก่อนยังไงยังงั้น

คืนนั้นกว่าจะนำรถกลับมา กทม.ก็ดึกมากแล้ว เลยไม่ได้บอกญาติ ยกเว้นน้องสาวที่ไปด้วยกัน พวกเราพาแม่ไปตรวจและเอ็กซเรย์แล้ว หมอบอกว่าไม่เป็นอะไร กะโหลกไม่ร้าว

จนถึงวันนี้ แม่และพ่อรวมทั้งเรา ก็ไม่มีอาการใด ๆ ผิดปกติเลย ปกติดีเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น ยกเว้นรถเท่านั้นที่เสียหายยับเยิน ทุกคนที่ทราบข่าวต่างพากันแปลกใจว่า สภาพรถแบบนั้น ไม่น่าเชื่อว่าจะไม่มีใครเป็นอะไร !

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนี้ทำให้เราได้เรียนรู้อย่างหนึ่ง ว่าเมื่อปฏิบัติธรรม เจริญสติบ่อย ๆ มากเข้า ๆ ทำให้มีสติ สติมาเอง เกิดเอง แม้จะอยู่ในภาวะคับขันก็มาได้เอง โดยที่เราเองก็ยังงงว่าไม่สติแตกเสียก่อน ถ้าเป็นเมื่อก่อนก็คงจะสติแตกไปแล้ว

แต่คราวนี้มีสติตลอดเวลา แม้กระทั่งตอนโทรแจ้งข่าวให้น้องสาวที่ไปปฏิบัติธรรมด้วยกันทราบเรื่อง ยังมีสติพอที่จะไม่บอกตรง ๆ ว่า รถที่นั่งมาพลิกคว่ำ เพราะเกรงว่าจะตกใจ จึงใช้คำพูดว่า “รถที่นั่งมาตกข้างทาง” ซึ่งน้องสาวมาบอกทีหลังว่า เข้าใจว่าพ่อขับรถเสียหลักตกข้างทางเอง ก็เลยเบาใจไม่ตกใจ แต่พอมาเห็นรถก็อึ้งไปเหมือนกัน เราเองก็แปลกใจอยู่เหมือนกันว่า ในภาวะคับขันแบบนั้น ทำไมถึงคิดอะไรได้เป็นระบบ ไม่ตื่นตระหนกไปกับเหตุการณ์นั้น ๆ สามารถควบคุมตัวเองได้เป็นอย่างดี

แต่สิ่งที่ได้มากกว่านั้นคือทำให้เรารู้ว่า นับแต่นี้ต่อไป จะประมาทไม่ได้เลยแม้แต่วินาทีเดียว ต้องมีความเพียรปฏิบัติให้มาก เจริญสติให้มากเข้า ๆ เพราะไม่สามารถรู้ได้เลยว่า อะไรจะเกิดขึ้นกับเราบ้าง เตรียมพร้อมไว้ เพื่อความไม่ประมาทเป็นดีที่สุดค่ะ

ของฝากจากหมอ

เรื่อง วันหนึ่ง วันนั้น วันนี้ วันไหน

โดย **พิมพการัง**

วันหนึ่ง

ห้องตรวจเด็กดูแน่นขนัดทั้งๆ ที่มีแฟ้มคนไข้วางรอแค่สองราย

คุณยายอุ้มน้องบีมารับวัคซีน ในขณะที่คุณแม่วิ่งไล่จับพี่เอไปรอบห้อง
คุณแม่ห่วงว่าพี่เอซนผิดปกติหรือเปล่า ทำไมพี่น้องทะเลาะกันบ่อย
ทำไมกินยาก และอีกหลายคำถาม จบด้วยคำรำพันว่าเหนื่อยเหลือเกิน

จริงๆ แล้ว น้องทั้งสองคนเป็นเด็กปกติ พัฒนาการดีเยี่ยม
ถ้าเข้าใจธรรมชาติของเด็กเล็ก ที่ว่าเป็นปัญหา ก็หมดปัญหาค่ะ

ยกตัวอย่าง ปัญหาการป้อนข้าวยากนะคะ
เด็กวัยใกล้ขวบก็อยากหม่ำข้าวเอง เป็นขั้นตอนการเติบโตตามปกติ

เรามีหน้าที่ช่วยให้น้องฝึกกิน ไม่ใช่ไปขวางพัฒนาการเขา
เวลาป้อนข้าว มือเล็กๆ จะคว้าหมับที่ชาม แย่งช้อนจากมือเรา
ถ้าเราดุ หรือดึงช้อนคืนน้องจะโกรธ พาลต่อต้านการกินเอาง่ายๆ

คำแนะนำยาวเชียวละค่ะ สรุปคร่าวๆ คือ ควรเตรียมอาหารที่น้อง
หยิบกินเองง่าย เราถือไว้อีกชาม อย่ายื้อแย่งน้อง จัดอาหารตรงเวลา
ราวๆ ชั่วโมงครึ่งก่อนมื้ออาหารไม่ให้นม กินหมดก็ชมน้องเขาหน่อยนะคะ

ที่มีปัญหาเพราะใช้วิธีขัดกับธรรมชาติ ถึงเวลาเขาจะฝึกกินก็ไปขวาง
กลับถือชามวิ่งตามป้อนเวลาน้องเล่นเพลิน ผลคือน้องอมข้าวแก้มตุ่ย

ไม่เคี้ยวเสียที ก็ตอนนั้นน้องห่วงเล่น ไม่ได้อยากกิน รวมๆ ก็กินได้น้อย

น้องกินน้อย คุณแม่กลัวหิวก็ให้นม ให้ของว่างเพิ่ม น้องอิ่มก็ไม่กินข้าว
คุณแม่วิ่งตามป้อน สลับกับปรุงอาหารสูตรพิเศษทั้งวัน เสาะหาอาหารเสริม
ราคาแพง รวมแล้วใช้เวลา พลังงาน และเงินทองมากเกินจำเป็น

แต่ละปัญหาของคุณแม่ เนื้อความต่างกัน แต่เนื้อหาเป็นเรื่องเดียวกัน
ถ้าเข้าใจธรรมชาติของเด็ก ก็ทำหน้าที่เลี้ยงดูน้องง่ายขึ้นค่ะ
ปลอบใจคุณแม่ว่าอีกประเดี๋ยวน้องเข้าโรงเรียน ก็ไม่เหนื่อยแล้วค่ะ

คนไข้รายถัดไปคือน้องสาม น้องไข้สูงลอย สงสัยไข้เลือดออก
จนช่วงรอผลตรวจเลือด คุณแม่ขอปรึกษาว่าลูกคนโตอยากเป็นหมอ
มีคำแนะนำอะไรบ้าง เรียนหนักมากไหม ถูกฟ้องร้องง่ายจริงหรือเปล่า

นึกอยู่แล้วเชียว ก็หนูหนึ่งเธอเล่นจ้องฉันเป๋งทุกอิริยาบถ สายตาระยิบระยับ
แบบนี้ เคยเห็นบ่อยๆ เวลาดูแลน้องนักเรียนในกิจกรรมหนูอยากเป็นหมอ

อยากเรียนหมอก็ต้องสอบ จึงอธิบายธรรมชาติการทำงานของสมอง
เทคนิคการเรียน การจำ หลักการคือน้องต้องแบ่งเวลาเป็น
มีตารางอ่านทบทวนสม่ำเสมอ มีวินัยในตัวเอง

สมองทำงานดี ต้องสุขภาพดี พักผ่อนเพียงพอ แบ่งเวลาออกกำลังกาย
กินอาหารมีประโยชน์ สารอาหารครบ ดื่มน้ำมากพอ ไม่เครียด
เรียนหนังสือให้สนุก ขอให้รักที่จะเรียน เรียนเพื่อรู้ ไม่ใช่เรียนเพื่อสอบ
นึกถึงหลักการ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา เข้าไว้

ความจดจ่อต่องานหนึ่งๆ ของเรา จะดีที่สุดเฉลี่ยราว ๔๕ นาทีแรก
แนะนำให้จัดตารางอ่านวิชาละ ๔๕ นาที พักสิบกว่านาทีขอให้ทำสมาธิ
จัดสลับวิชาที่ต้องท่องกับต้องคิด อ่านอะไรก็จดจ่อกับวิชานั้น

อย่าพะวักพะวนกับวิชาเก่า อย่าอ่านไป แชทไป ฟังเพลงไป

สมองมีระบบจัดเก็บข้อมูลแบบความจำระยะสั้น และระยะยาว
แนะนำให้อ่านจบปุ๊บ หยิบกระดาษเปล่ามาสมมติว่าเป็นคุณครู
ถ่ายทอดเนื้อหา แล้วลองออกข้อสอบดู เปิดตำราเทียบอีกครั้ง
ว่าเก็บรายละเอียดครบไหม เก็บกระดาษแผ่นนั้นเอาไว้ทบทวน

แค่อ่านเฉยๆ เนื้อหาไหลผ่านลูกตาเรื่อยๆ จะเบื่อ และได้ผลน้อย
ใช้ประสาทสัมผัสให้ครบ เขียนสรุป ฟัง พูด คิดต่อ ตีความให้กว้างออก
ที่ปราชญ์ไทยเราสอนไว้ สุ จิ ปุ ลิ ตรงกับการวิจัยของฝรั่งเขา
บางคนผูกเนื้อหาเป็นกลอน วาดรูป หรือทำ mind map ก็ได้

ราวๆ สองสัปดาห์กลับมาอ่านสรุปย่อแผ่นนั้นใหม่ ข้อมูลจะถูกจัด
เก็บเป็นความทรงจำระยะยาว แล้วทบทวนซ้ำอีกครั้งช่วงใกล้สอบ

อย่าเรียนหนังสือแบบผิดๆ โหมหนักใกล้สอบ อย่าเครียดเกินไป
อย่าอดนอนแล้วไปหลับที่โรงเรียน วัยรุ่นต้องการ Growth hormone
ซึ่งจะหลั่งดีต้องหลับลึก หลับยาวติดต่อกัน เวลาเรียนขอให้เรียนเต็มที่
เวลาเล่น ก็เล่นให้เต็มที่ หลับก็ให้เต็มอิ่ม รู้ว่าตัวเองกำลังทำอะไรอยู่

เล่าเกร็ดชีวิตในโรงเรียนแพทย์ ชีวิตการทำงานอีกพักใหญ่
กว่าจะเสร็จสรรพ ลากันได้ก็บ่ายคล้อย

เฮ้อ... เหนื่อยจัง หิวน้ำ แสบคอ เมื่อยหลัง หิวข้าว

วิถีชีวิตของหมอก็เป็นแบบนี้ ก็เลือกทางเดินมาเองนี่นา
เห็นน้องหนึ่ง ก็หวนนึกถึงตัวเองเมื่อนานมาแล้ว

วันนั้น

ฉันเคยเป็นเด็กขบถ ไม่ใช่เด็กดี ตั้งใจเรียนแบบหนูหนึ่งดอก

คุณครูของฉันมีปัญหาในชีวิตสมรส
ท่านทาแป้งหนาซ่อนจมูกแดงๆ จนกลายเป็นจมูกสีชมพูประกายมุก
ฉันเคยนั่งเท้าคาง จ้องจมูกของท่านด้วยความประหลาดใจ

คุณครูเป็นคนเก่งออกขนาดนี้ แต่ทำไมท่านไม่มีความสุข
ท่านก็ยังทุกข์แสนสาหัสกับปัญหาธรรมดาที่ใครๆ ก็พบได้
วิชานี้ช่วยให้ชีวิตง่ายขึ้นไม่ได้ แล้วเราจะเรียนไปทำไม

ฉันหาคำตอบไม่ได้ว่าบรรดา คณิต ฟิสิกส์ เคมี เราเรียนไปเพื่ออะไร
วิชาคหกรรมยังดีเสียกว่า ยังทำถั่วเขียวต้มน้ำตาลกินได้

หนูถีบจักร ถูกจับขังในกรงน้อย
คนส่งจักรให้ หนูก็ปั่นไปแรงสุดใจ

กลไกความคิดของมนุษย์ เป็นเรื่องมหัศจรรย์
แค่ขยับความคิดองศาเดียว โลกทั้งใบก็เปลี่ยนตาม

ฉันดูแคลนระบบการศึกษาว่าไร้สาระ และทำลายความเป็นปัจเจก
ทันทีที่องศาบิดเบี้ยว ศูนย์การเรียนรู้ก็ปิดตัวลงทันที
คำสอนคุณครูเลื่อนลอยผ่านหู คะแนนต่ำสุดในชั้นด้วยความภูมิใจ
ฉันไม่ใช่หนูถีบจักร จะใช้เกณฑ์ของใครมาตัดสินหนูไม่ได้

น่าตีจริงๆ เด็กอะไรก็ไม่รู้

หลายปีผ่านไป จนปลายปีชั้นมัธยมห้า ถึงเวลาเลือกเส้นทางชีวิต
ฉันแน่ใจว่าตัวเองเหมาะจะเป็นหมอ แต่จากคะแนน ผู้ใหญ่ก็ส่ายหน้า

ทฤษฎีสัมพัทธภาพ ตรีโกณมิติ ไม่ทำให้อิ่ม ไม่ทำให้สมหวังในความรัก
แต่เขามีหน้าที่เป็นโจทย์จำลองในโลกจริงต่างหาก

โลกนี้จะหยิบยื่นโจทย์ส่งให้ แต่ละโจทย์แก้ได้ด้วยความเข้าใจ
ถ้าองศาความคิด ปรับเข้ากับธรรมชาติของโจทย์ได้ ปัญหาก็หมดไป

โจทย์ในวันนั้น คือ ในสถานะนักเรียน ก็มีหน้าที่ต้องเรียน
ต้องควบคุมตัวเองได้ มีวินัย ต้องอดทน ฝึกปรับตัวเข้าหาวิธีคิดใหม่
ถ้าทำสำเร็จ ก็จะเข้าใจวิชานั้น เป็นรูปธรรมคือทำสอบได้

เราเป็นเพียงหน่วยเล็กในสังคมใหญ่ ความเป็นปัจเจกไม่สำคัญอะไร
วิธีคัดกรองคนด้วยวิธีง่ายที่สุด คือใช้คะแนนตัดสินจึงหลีกเลี่ยงไม่ได้

มีเวลาหนึ่งปี ฉันทำตารางอ่านหนังสือ สี่เดือนแรกอ่านของมัธยมหก
สี่เดือนถัดไปอ่านของมัธยมห้า แล้วจบด้วยมัธยมสี่ เดือนสุดท้าย
ทบทวนแต่สรุปย่อของตัวเอง หยุดเรียนพิเศษแล้วอ่านเองทั้งหมด

แค่เปิดใจยอมรับธรรมชาติของระบบการศึกษา ยอมปรับตัวตามได้
องศาความคิดเปลี่ยน ผลลัพธ์ก็เปลี่ยน โลกทั้งใบก็เปลี่ยนตาม
ฉันสมหวังในการสอบ ได้อันดับหนึ่งอย่างที่ตั้งใจ

แต่ผลต่อเนื่องจากการดูหมิ่นระบบการศึกษาก็ยังส่งผล ฉันมีปัญหา
ในการเรียนแบบที่ต้องฟังคำสอนจากคุณครู จะเข้าใจได้ต้องอ่านเอง
การฟังคำบรรยาย หรือยืนเรียนรอบเตียงคนไข้ หัวจะไม่รับอะไรเลย
กว่าจะปรับตัวเข้าหาระบบในโรงเรียนแพทย์ได้ก็ล่วงไปหลายปี

วันนี้

เส้นทางชีวิตทอดยาวพาฉันมาถึงจุดนี้ ได้เป็นหมอแบบที่หนูหนึ่งใฝ่ฝัน
มีชีวิตอยู่โรงพยาบาลมากกว่าบ้าน พบคนป่วยมากกว่าคนไม่ป่วย
อาชีพ เกี่ยวกับหน้าที่ วินัย ความรับผิดชอบ แต่ไม่รับประกันความสุข

ฉันก็ยังเหนื่อย เมื่อย หิวข้าว เจ็บป่วย ติดหวัดจากเด็กๆ ที่ไอรด
ยังโกรธ ยังมีปัญหากับความรักได้ บางวันก็แอบร้องไห้ทำจมูกแดง
เพียงแต่สมัยนี้ มีเครื่องปกปิดดีกว่าแป้งสีประหลาดแบบของคุณครู

วันร้ายก็มี วันดีก็มาก แต่แล้วก็ผ่านเลยไปเองไม่ว่าวันไหนๆ
ธรรมชาติของวันเวลาก็เป็นอย่างนี้
แต่ก็เป็นธรรมดาที่เราอาจเผลอ อยากควบคุมวันเวลา

คุณแม่ของเด็กเล็ก เร่งรอวันน้องโตเข้าโรงเรียน

คุณแม่ของเด็กโตบ่น ลูกน่ารักที่สุดตอนยังเล็ก

นักเรียนอยากเป็นนักศึกษา นักศึกษาอยากเรียนจบ อยากหางานไวๆ
ยอมทำงานหนัก เพราะอยากมีสตางค์ เผื่อวันหนึ่งจะได้หยุดทำงาน

สาวโสดอยากหาคู่ คนมีคู่อยากมีบุตร คนท้องอยากคลอดเร็วๆ
หลังคลอดมีปัญหาแบบแม่เด็กเล็ก คุณแม่บางท่านอยากโสดอีกสักที

วันและคืน ที่เร่งให้ผ่านไปเร็วๆ รีบหมุนไปเพื่อเจอปัญหาใหม่ๆ
หนูถีบจักร ก็ยังตั้งหน้าถีบจักรในกรงต่อไป

หลายคนค้นหาวิธีหยุดกงล้อ อย่างน้อยใครๆ ก็อยากมีความสุข

ถ้าองศาความคิดยังพุ่งชี้เป้าที่ว่า จะมีความสุขได้ ต้องเติมเต็ม
ต้องมีปัจจัย ต้องมีองค์ประกอบ ต้องแสวงหาจากนอกกาย
ก็คงต้องปั่นจักรเต็มแรง เร่งวันนี้ ให้ผ่านไปพบวันพรุ่งนี้ต่อไป

แม้แต่ผู้ศึกษาหาทางดับทุกข์ทั้งหลาย เคยเป็นแบบนี้ไหมคะ

ต้องรอวันพักร้อนจะได้ไปภาวนา ต้องรอปฏิบัติเฉพาะเวลาอยู่ในวัด
ต้องได้บวชก่อนถึงจะปฏิบัติ ต้องห่มขาวถึงจะถือศีล
ต้องรอวันเกษียณ รอให้มีสตางค์ รอบ้านหมดปลดหนี้
รอวันลูกโตสามีตาย รอให้รัฐบาลมั่นคงเสียก่อน

ธรรมะแท้ของพระพุทธองค์ ไม่ได้ตั้งเงื่อนไขเช่นนั้น
ไม่ได้สอนให้ดับทุกข์ ด้วยความทุกข์ เพราะอยากจะพ้นทุกข์

ชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติ เวลาที่ผ่านไปด้วยความเข้าใจในธรรมชาติ

ทำหน้าที่ของตน มีวินัย ความรับผิดชอบ สมกับสถานะ ณ ขณะปัจจุบัน
มีอะไรยังต้องทำก็ทำ ต้องเรียนหนังสือ ต้องทำงาน ต้องเลี้ยงลูกก็ทำ
มีกายดูกาย มีใจดูใจ ดูสิ่งที่เกิดขึ้นจริงๆ ไม่ใช่ตามหาสิ่งที่อยากเห็น

วันไหน

ก็ไม่สำคัญเท่าวันนี้
ขออยู่กับวันนี้ ให้ได้ทุกวัน

แง่คิดจากหนัง

"บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียอรรถรสในการชมภาพยนตร์"

เรื่อง ไชยา – สู้กับรู้

โดย **ชลนิล**

ชีวิตคือการเรียนรู้

การต่อสู้ ก็คือการเรียนรู้อย่างหนึ่ง เรียนรู้ว่า ทำอย่างไรถึงจะเอาชนะคู่ต่อสู้...เรียนรู้ไปจนพบว่า คู่ต่อสู้ที่สำคัญ และร้ายกาจที่สุดในชีวิต คือจิตใจตน...จิตใจที่ตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลสนั่นเอง

ไชยาคือมวยที่รับและรุกในเวลาเดียวกัน
แม้เหมือนปิดป้อง แต่ก็จู่โจมไปในตัว
“รับ” ไม่ได้แปลว่าถอย
เหมือนเสือที่กำลังหมอบ
ไม่ได้แปลว่ามันยอมแพ้!

เปี๊ยก เผ่า และสะหม้อ สามหนุ่มจากภาคใต้ เป็นเพื่อนรักชนิดตายแทนกันได้ ร่วมฝึกมวยไชยามาด้วยกัน เส้นทางชีวิตพาให้พวกเขาเดินทางมาสู่เมืองใหญ่ หวังใช้วิชาที่ร่ำเรียน สร้างชื่อ ตามหาฝัน โลดแล่นอยู่ในวงการมวย

บนเส้นทางฝัน ใช่จะโรยด้วยกลีบดอกไม้ ถนนสายนี้แสนขรุขระ อุปสรรคใหญ่น้อยเรียงรายเข้ามาบีบคั้น วัดใจ ว่าพวกเขาจะสามารถผ่านมันไปได้อย่างสง่างามหรือไม่

สะหม้อไม่สามารถฝึกมวยไชยาได้ เพราะขาบาดเจ็บตั้งแต่วัยรุ่น แต่เขาก็สนับสนุนเพื่อนทั้งสองอย่างเต็มกำลัง คอยอยู่เบื้องหลัง ผลักดันให้เพื่อนทำฝันแทนส่วนที่เขาไม่อาจก้าวไปถึง

เปี๊ยกเป็นนักมวยดุดัน เอาจริง รักเพื่อน แต่ไม่ค่อยมีมันสมอง ความคิดอ่านเท่าใดนัก มักจะบุกตะลุยไปข้างหน้าอย่างเดียวโดยไม่ค่อยมีชั้นเชิง ต้องอาศัยเผ่า เพื่อนรักคอยชี้แนะ ตักเตือน

เผ่าเป็นลูกชายครูมวยไชยา เขาเป็นคนมีมันสมอง ความคิดอ่านมากกว่าเพื่อนทั้งสอง ประกอบกับเป็นลูกครู จึงสามารถจดจำเคล็ดลับ รายละเอียด และรู้จักทางมวยได้ดีกว่าใคร

เมื่อทั้งสามมาถึงกรุงเทพฯ ขึ้นสู่สังเวียนชก พบพานอุปสรรคต่าง ๆ นานา เกิดเหตุการณ์บีบคั้นจิตใจ จนทำให้เส้นทางชีวิตเพื่อนรักทั้งสาม ต้องถูกแยกเป็นสอง

เปี๊ยกออกจากค่าย ไปชกมวยเถื่อน โดยมีสะหม้อตามไปเป็นพี่เลี้ยงอย่างไม่ยอมทิ้งเพื่อน

เผ่าปักหลักอยู่ค่ายมวย อดทนใช้มวยไชยาเพื่อพิสูจน์ตนเอง

เมื่อมีทางเลือก ย่อมได้รับผลจากการเลือกเส้นทางนั้น ๆ ...เผ่าอดทนฝึกฝนอย่างหนัก อีกทั้งยังมีพ่อคอยสั่งสอน เขาจึงไต่บันได ก้าวขึ้นสู่ความเป็นมวยดาวรุ่งได้ในที่สุด

ทว่า...เปี๊ยกกับสะหม้อ กลับเดินบนเส้นทางฝั่งตรงข้าม จากเป็นนักมวยเถื่อน ต่อสู้ทุกรูปแบบเพื่อชัยชนะ เพื่อให้ได้เงินมา ก็ถูกชักจูงให้เป็นนักเลง มือปืนให้กับผู้มีอิทธิพลซึ่งอยู่ในเงามืดของวงการมวย ทางชีวิตพวกเขาลาดต่ำ ดำมืดลงทุกที

เผ่าต้องขึ้นชกมวยชิงแชมป์กับนักชกชาวต่างชาติ งานนี้มีเงินเดิมพันสูงลิบ เขาถูกสั่งให้ล้มมวย แต่ไม่ยอมทำ จึงโดนสั่งเก็บ...เปี๊ยกกับสะหม้อรู้เข้า จึงวางแผน หาทางช่วยเหลือเพื่อนรัก โดยกล้าเอาชีวิตของตนเองมาเดิมพัน...เพื่อนไม่ทิ้งกัน แม้เห็นความตายรออยู่เบื้องหน้า!

การตั้งรับ...มิใช่การถอยหนี
การอดทนยอมรับต่อสิ่งบีบคั้นจิตใจ...มิใช่ความขลาดกลัว
การไม่ยอมให้กิเลสมีอำนาจ บังคับให้ทำในสิ่งที่ผิด...

...นั่นคือการต่อสู้ที่น่ายกย่อง...

เผ่าใช้การตั้งรับ ความมีสติ ไม่หุนหัน อดทนผจญต่อปัญหาที่เข้ามาวัดใจ ทำให้ผ่านพ้นอุปสรรคมาได้ เปี๊ยกกลับปล่อยให้อารมณ์ โทสะครอบงำ จนผลุนผลันตะลุยไปข้างหน้าอย่างขาดสติ ไม่มีจุดหมาย ไม่ยอมใช้

สมองไตร่ตรอง แก้ไข อดทนยอมรับปัญหา ทำให้ทางเดินของเขาลาดต่ำ เลวร้าย เกินจะหันกลับ ย้อนคืน

วิชามวยที่ร่ำเรียนมาด้วยกัน แต่ผู้ใช้มีความผิดแผก ความสำเร็จของพวกเขาย่อมผิดแผก แตกต่าง...แก่นของมวยไชยาคือรับและรุกในเวลาเดียวกัน หากจะเข้าถึงเช่นนั้นต้องลืมเลือนคำว่า “ตั้งรับ” ... “บุก – รุก”

เพราะหากคิดว่าจะคอยรับ หรือคอยรุก นั่นย่อมแยกจิตใจเป็นสองขณะอยู่ดี แต่ถ้าไม่คิดจะรับ หรือรุก เพียงปล่อยการต่อสู้ไปตามสภาพ ดูสถานการณ์ตามความเป็นจริง และเข้าใจมันอย่างที่มันเป็น ก็สามารถต่อสู้ได้เองอย่างเป็นธรรมชาติ

การเรียนรู้กาย – ใจตนก็เช่นกัน... “รู้” ก็คือ “รู้” ... รู้ตามความเป็นจริง รู้อย่างเป็นธรรมชาติ ไม่บิดเบือน ไม่แทรกแซง

การตามรู้กาย – ใจ ก็นับเป็นวิชาการต่อสู้อย่างหนึ่ง...เป็นการต่อสู้ที่ไม่เหมือนการต่อสู้ใด ๆ เพราะแค่สังเกต สนใจ เอาใจใส่ ไม่พลาดพลั้งทำบาปห้าประการ...ตามรู้ ตามดูกาย – ใจอย่างที่มันเป็น ไม่เติมใจให้เกินจริง ไม่แทรกแซงจนบิดเบือน ... อดทน “รู้” ด้วยใจซื่อ โดยไม่ย่อท้อ สุดท้ายก็จะเข้าใจความจริงของกาย – ใจชัดเจน จนสามารถสลัดความยึดมั่น ถือมั่นในกาย – ใจเสียสิ้น

เมื่อถึงตอนนั้น...คู่ต่อสู้ที่ร้ายกาจที่สุดก็หมดความหมายแล้ว…

รูปภาพประกอบจาก

http://www.muaythaichaiyathemovie.com/

http://www.thaicinema.org/kit72muaythai.asp

นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

เรื่อง หลานยาย (๑)

โดย **ธีระวัฒน์ อนันตวรสกุล**

เดี่ยวกำลังนอนนึกถึงคืนวันเก่าๆ กับหญิงคนรัก ที่บัดนี้กลายเป็นเพียงคนรักเก่า มองดูดาวระยับประดับฟ้าอยู่ที่ระเบียงของบ้านสวน ยอดไม้ในสวนพลิ้วไหวไปมา ตามจังหวะลมพัด เสียงแมลงระงมใต้แสงดาวในยามค่ำคืน เป็นบรรยากาศที่มิอาจสัมผัสได้เมื่ออยู่กรุงเทพฯ

บรรยากาศยามนี้แม้งดงามเพียงใด ในใจของเดี่ยวก็มีแต่ความเศร้าตรมระทมทุกข์ เดี่ยวเองแม้จะเคยได้ยินได้ฟังถึงเรื่องราวประสบการณ์อกหัก ผิดหวังในรักของใครต่อใครมามาก แต่เพิ่งจะรู้ซึ้งกับความทรมานในใจได้ในคราวนี้เอง ความทรมานใจอันเกิดจากการอกหักรักสลายที่เขาไม่เคยคาดคิดเลยว่าจะเกิดกับตัวเอง

อกหักคราวนี้ถึงกับทำให้เขาลางานพักร้อนยาว มารักษาแผลใจที่บ้านสวนต่างจังหวัด บ้านที่เขาจากไปเสียนาน เดี่ยวไม่อยากเห็นกรุงเทพฯ สักระยะหนึ่ง ด้วยระยะเวลาเนิ่นนานที่คบหาคนรักเก่า ความทรงจำเก่าๆ มากมายจึงตราติดประทับอยู่ในเกือบจะทุกๆ สถานที่ ที่เขาผ่านไป

ก่อนที่เดี่ยวจะตัดสินใจเดินทางกลับมาพักผ่อนที่บ้านสวนของยาย เดี่ยวออกไปเดินเตร่อยู่คนเดียวที่ห้างใหญ่กลางเมืองหลวง ผ่านร้านเสื้อผ้าแบรนด์เนมหรูราคาแพง ก็จำได้ว่าในร้านแห่งนั้นเอง เป็นร้านที่เมื่อปีที่แล้วเขาและคนรักเก่าเคยเข้าไปใช้บริการ ในวันนั้น จำได้ว่าเขาซื้อชุดราตรีให้อดีตคนรักในราคาหลายพันบาทชุดหนึ่ง ยังจำภาพหวาน ในจังหวะที่อดีตคนรักเยื้องย่างออกมาจากห้องลองชุด หมุนตัวให้เขาดูแล้วถามว่า

“สวยไหมคะ เดี่ยว”

เพื่อหนีภาพในความทรงจำนั้น เดี่ยวเดินลงมาชั้นล่างของห้าง ก็ต้องปวดใจมากขึ้น เมื่อเดินผ่านร้านอาหารที่เขาและอดีตคนรักเคยคลอเคลียใกล้ชิด รับประทานอาหารมื้อพิเศษ ภายใต้บรรยากาศหวานชื่น ความสุขไม่จีรังยั่งยืน อยู่กับเราเพียงชั่วครู่ แล้วก็ลาจากไป ทิ้งให้เราโหยหามันด้วยความอาลัย

.....

ขณะที่เดี่ยวกำลังทบทวนความหลัง กำลังเพลินๆ แต่แล้วเดี่ยวก็ต้องหงุดหงิดขึ้นมาในทันที เมื่อน้าแจ๋วร้องลั่นขึ้นว่า

“ยาย จะขี้ทำไมไม่บอก แจ๋วเพิ่งอาบน้ำเปลี่ยนผ้าให้ยายเสร็จแท้ๆ มาเลยๆ มาเร็วๆ เลยยาย จะล้างให้ ยายนะยาย”

คงเป็นเรื่องธรรมดาแล้ว พักหลังยายมักจะหลงๆ ลืมๆ จะปัสสาวะ อุจจาระ บางครั้งก็ไม่รู้ตัว บางครั้งก็ปล่อยเรี่ยราดรดที่นอนอย่างนั้น เมื่อเย็นวานเดี่ยวป้อนข้าวยาย ยายก็ถามแต่ว่า

“กินอีกแล้วเหรอ ข้ากินแล้วนี่" ทั้งๆ ที่ยังไม่กิน พอยายกินเสร็จ ยายก็ปัสสาวะราดออกมา จนเดี่ยวต้องเบือนหน้าหนี รีบเรียกน้าแจ๋วมาจัดการ ให้ป้อนข้าวน่ะพอทำไหว แต่ให้จัดการเรื่องสกปรกแบบนี้ เดี่ยวคงไม่เอาด้วย เพียงแค่ปัสสาวะ ยังรู้สึกรังเกียจความสกปรกขนาดนี้ ถ้าเป็นอุจจาระแล้วละก็ เดี่ยวคิดว่าตัวเองคงจะอาเจียนออกมาตรงนั้นเลยแน่ๆ

เมื่อวานอีกเหมือนกัน ที่เดี่ยวเห็นน้าแจ๋วนำผ้าปูพลาสติกที่ปูนอนของยายไปฉีดล้าง ไล่สิ่งปฏิกูลออกไปจากผ้าพลาสติก เดี่ยวรีบหลบไปทางอื่นทันทีที่เห็น อย่าว่าแต่จะไปสัมผัสเลย แม้ให้ยืนดูตรงนั้นนานๆ ก็ไม่อยากที่จะทำ ยายนะยาย ทำไมช่างหลงลืมเลอะเทอะจนมีพฤติกรรมสกปรกขนาดนี้ เดี่ยวคิดรังเกียจสิ่งปฏิกูลเหล่านั้นว่าน่าขยะแขยงอย่างที่สุด

ป้าเคยเอาดวงของยายไปดูกับหมอดูชื่อดัง หมอดูบอกว่า ยายจะอยู่อย่างเก่งก็ถึง 90 ไม่เกินนั้น แต่ยายก็อยู่มาจน 93 แล้ว

แม่ของเดี่ยวเป็นลูกคนเล็กของยาย เดี่ยวเติบโตขึ้น ณ บ้านหลังนี้ ตอนเดี่ยวเด็กๆ ยายเป็นคนเลี้ยงเดี่ยวมาพร้อมกับลูกพี่ลูกน้องของเดี่ยวอีก 2 คนที่เป็นลูกของลุงพี่ชายของแม่ รวมเป็นเด็กที่ยายเลี้ยง 3 คน ตัวเดี่ยวเองเป็นลูกเพียงคนเดียวของพ่อแม่ซึ่งทั้งสองคนทำงานอยู่ที่กรุงเทพฯ จึงฝากเดี่ยวให้ยายเลี้ยงดู หลานอีก 2 คนที่ยายเลี้ยงนั้น พอตกเย็นพ่อแม่เขาก็จะรับกลับไปหมด ในบรรดาหลานๆ ของยายจึงมีเพียงเดี่ยวคนเดียวเท่านั้น ที่อยู่กับยายตลอดวันตลอดคืน เดี่ยวอยู่กับยายจนเดี่ยวจบชั้น ป.6 เดี่ยวก็ไปสอบเข้าโรงเรียนมัธยมในกรุงเทพฯ แรกๆ ก็คิดถึงยายบ้าง แต่พอนานไปชีวิตเจอเรื่องนั้นเรื่องนี้มากเข้าๆ ความคิดถึงยายก็ลดลง ใช้ชีวิตจนเรียนจบมหาวิทยาลัย จะมาหายายบ้างก็ปีหรือสองปีครั้ง ความเจริญด้านวัตถุในเมืองหลวงทำให้เขาไม่ค่อยอยากจะกลับมาที่บ้านสวนนี้นัก เพราะยายเองก็พูดไม่รู้เรื่อง หลงๆ ลืมๆ ไปซะแล้ว

เขาพอใจกับชีวิตในกรุง ทำงานบนตึกสูง พักในคอนโดที่เขาฝันจะใช้มันเป็นเรือนหอกับหญิงคนรัก และขับรถคันสวยที่อาจจะใช้เป็นเครื่องอวดฐานะมากกว่าเป็นพาหนะ เขาพอใจวิถีชีวิตแบบนั้นมากกว่าที่จะมาพอใจในชีวิตบ้านสวน ปลูกกล้วย มะม่วง มะพร้าว มะละกอ แบบนี้

พ่อของเดี่ยวจากเดี่ยวไปแล้ว เพราะตรากตรำทำงานหนัก เป็นผู้บริหารระดับสูง พักผ่อนน้อย ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย จนหัวใจวายไปเมื่อสามปีที่แล้ว มีเงินมากมาย แต่ก็ไม่ได้ใช้ให้สมกับความเหนื่อยยากที่ทุ่มเทลงไป เหลือแม่ของเดี่ยววัย ๕๙ ปี ซึ่งรับราชการมั่นคง เดี่ยวจึงไม่ค่อยต้องรับผิดชอบเลี้ยงดูบุพการีมากนักก่อนหน้าอกหัก ชีวิตของเขามีแต่ฝันอันสวยงามที่จะใช้ชีวิตคู่กับหญิงคนรัก จนแทบจะไม่คิดเรื่องอื่น

บ้านสวนหลังนี้ ยายอยู่มาตั้งแต่แต่งงานกับตา แต่ก่อนคงไม่เงียบเชียบ เพราะตายายมีลูกหลายคน แต่

ตอนนี้ดูเงียบเหงาวังเวง มีเพียงป้าของเดี่ยวที่เป็นลูกสาวคนโตของยายซึ่งเป็นลูกเพียงคนเดียวของยายที่ไม่แต่งงาน อยู่กับยายและน้าแจ๋ว คนรับใช้อีก 1 คน ตาเสียไปก่อนตั้งแต่แม่เด็กๆ ดังนั้นตั้งแต่เดี่ยวจำความได้เขาก็มีแต่ยายกับป้าของเขา และก็หลานๆ ของยายคนอื่นๆ

ถ้าเขาไม่อกหักคราวนี้ เขาคงไม่ลาพักร้อนยาวมาอยู่บ้านสวนแห่งนี้ เดี่ยวเดินออกจากห้องชั้นสอง และเดินลงไปข้างล่าง ตั้งใจไปเดินเล่นในสวน ปลีกตัวออกไปหลังบ้าน เห็นในกะละมังซักผ้า มีผ้าถุงเปื้อนอุจจาระของยายโชยกลิ่นออกมาจนเขาต้องเบือนหน้าหนี

เขาอาจจะเปลี่ยนใจ กลับไปทำงานวันมะรืนนี้ เพราะตระหนักว่าการเปลี่ยนบรรยากาศกลับมาอยู่บ้านสวนนี้ก็ไม่ได้ทำให้อะไรดีขึ้นมาเท่าไรนัก ยายก็หลงๆ ลืมๆ พูดอะไรก็ไม่ค่อยจะรู้เรื่องแล้ว

ในสวนดูรกไปด้วยต้นไม้มากมาย โดยเฉพาะต้นกล้วย บางทีมองแล้วเดี่ยวนึกรำคาญ ทำไมไม่ถาง ไม่ตัดให้ดูโล่งๆ ออกไปกว่านี้บ้าง รกจะแย่อยู่แล้ว ยายนะยาย จะปลูกกล้วยไว้มากมายทำไมหนักหนา คิดว่าถ้ามีดาบในมือสักเล่มจะฟันทิ้งให้หายรกเลย

เดินเล่นในสวนจนดึก เดี่ยวจึงเดินขึ้นบ้าน ยายหลับไปแล้วในห้องนอนชั้นล่าง เหลือแต่ป้าและน้าแจ๋วกำลังดูละครน้ำเน่ากันอยู่ตรงโถงบ้าน เดี่ยวขึ้นไปที่ชั้นสอง กลับไปที่ห้องนอนของเขา ห้องที่ในอดีตเป็นห้องที่เขาเคยนอนกับยาย นึกถึงสมัยที่ยายยังแข็งแรงขึ้นบันไดไหว ห้องที่ยายเคยร้องเพลงกล่อม หรือพาไปชี้ให้ดูดาวที่ระเบียง เล่านิทานให้ฟังในคืนที่เดี่ยวนอนไม่หลับ ยายชอบให้เดี่ยวเหยียบขาแก้ปวดเมื่อย และอ่านหนังสือพิมพ์ หนังสืออื่นๆ ให้ฟัง ข้าวของของเดี่ยวในวัยเด็กบางชิ้น เช่น โคมไฟหนังสือเก่าๆ ของเล่นบางชิ้น ยังอยู่ในลังบนชั้น เขาตะแคงปากลังออกดู รื้อๆ ค้นๆ จนลูกบอลลูกหนึ่งหล่นออกมาจากลัง ร่วงลงกระทบพื้นกระดอนขึ้นลงส่งเสียงเบาๆ อยู่ 4-5 ครั้ง ก่อนหยุดนิ่งสนิท มันเป็นเสียงที่เดี่ยวคุ้นเคยและไม่ได้ยินมันมานานแล้ว ลูกบอลนี้คงไม่ได้ตกลงกระดอนพื้นมาหลายปีเต็มที เขาหยิบลูกบอลลูกนั้นขึ้นมาดู จำได้ว่า ลูกบอลเก่าๆ ลูกนี้เองที่เขาเคยกลิ้งไปกลิ้งมากับยายสมัยเขายังเด็กๆ ก่อนที่จะเก็บลูกบอลลูกนั้นไว้ในลังดังเดิม

เหลือบไปเห็นกระป๋องโอวัลตินเก่าๆ ยังอยู่บนชั้นวางของ จำได้ดีว่าเป็นกระป๋องที่เดี่ยวใช้เก็บสะสมภาพที่แถมจากการฝากเงินกับธนาคารออมสิน แน่ใจว่าเขาไม่เคยเปิดดูเป็นเวลาประมาณ 20 ปี นับจากวันที่จากบ้านไปเรียนมัธยมที่กรุงเทพฯ เมื่อเปิดดูอีกครั้งก็พบกับความประหลาดใจ เดี่ยวจำได้ว่า ไม่เคยเรียงมันเป็นชุดๆ แต่พอเปิดออกมา เขาก็พบว่าภาพทั้งหมดถูกเรียงเป็นชุดใส่ในถุงพลาสติก ห่อด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์ที่ตีพิมพ์เมื่อ 15 ปีที่แล้ว แต่ละชุดมีลายมือของยายเขียนว่า ชุดอะไร ปีอะไร ขาดไปกี่ภาพ นั่นเป็นหลักฐานว่าเมื่อ 15 ปีที่แล้ว ยายนำพวกมันออกมาเรียงจัดชุดลงถุง ถ้าวันนี้เขาไม่กลับมาเปิดดู เขาก็จะไม่มีวันรู้เลยว่ายายได้เปิดมันดูและเรียงมันให้เขา นึกไปถึงวันที่ยายพาไปเปิดบัญชีธนาคารออมสินในเช้าวันเสาร์วันหนึ่ง ตอนเดี่ยวยังเรียนชั้นประถม นึกถึงคำพูดยายว่า

“เดี่ยวต้องประหยัด หมั่นออมเงินนะลูกนะ จะได้ไม่ลำบาก”

สมัยนั้นทุกเช้าวันเสาร์ ถ้าเด็กคนไหนไปฝากเงิน ธนาคารออมสินจะให้รูปภาพเป็นของที่ระลึก ปีหนึ่งจะมี 1 ชุด เป็นภาพต่างๆ กัน เช่น พระที่นั่งสำคัญ ผลไม้ไทย สัตว์หิมพานต์ รถไฟ เป็นต้น

สายตาของเดี่ยวสะดุดกับกล่องคุกกี้ อีกใบหนึ่ง เปิดออกดูพบว่า ในนั้นเก็บจดหมายของเดี่ยวที่เขียนมาหายาย ตอนเรียนมัธยมใหม่ๆ ตอนนั้นสายตายายไม่ดีแล้ว ตัวหนังสือของเดี่ยวจึงเขียนเต็มบรรทัดตัวใหญ่ๆ เพื่อให้ยายอ่านง่ายๆ ยายเก็บมันไว้อย่างเรียบร้อยทุกฉบับ ใบหนึ่งเป็นโปสการ์ดรูปพระแก้วมรกตสภาพเก่าเหลือง มีข้อความด้านหลังว่า “ยายครับ เดี่ยวไปกราบพระแก้วมรกตมาแล้ว พระแก้วและวัดสวยงามจริงๆ แล้วเดี่ยวจะไปรับยายมาเที่ยวนะครับ คิดถึงยายมาก เดี่ยว” ตอนนั้น เขาเพิ่งไปอยู่กรุงเทพฯใหม่ๆ เรียนอยู่ชั้น ม.1

ด้านล่างสุดของกล่องมีรูปถ่ายเก่าๆ ของเขาในสมัยเด็กกับยาย ภาพนั้นสีเก่าซีดอยู่ในกรอบกระจกที่ขุ่นมัว เดี่ยวในรูปยืนจูงมือยายที่กำลังยิ้มอย่างมีความสุขอยู่หน้าเสาธงโรงเรียน อีกมือของเขาถือโล่ห์รางวัล ใช่แล้ว วันนั้นเดี่ยวได้รับรางวัลจากการแข่งขันสอบคณิตศาสตร์ระดับอำเภอ จำได้ว่าวันนั้นยายแต่งตัวสวยที่สุดไปรับรางวัลกับเขา แล้วให้ครูไพลินครูประจำชั้นของเขาถ่ายรูปให้ แล้วเดี่ยวก็มองไปที่โล่ห์รางวัลที่ตั้งอยู่บนชั้นสูงสุดของชั้นวางของ

ภาพเก่าๆ ของโรงเรียนและโลห์รางวัลนั้นเอง ทำให้คิดถึงโรงเรียนและครูไพลิน จนทำให้เดี่ยววางแผนว่าในวันพรุ่งนี้เดี่ยวจะต้องแวะไปเยี่ยมโรงเรียนสักหน่อย ก่อนกลับไปทำงานต่อที่กรุงเทพฯ

.....

วันรุ่งขึ้น เดี่ยวนึกสนุกจึงขี่จักรยานออกมาชมตลาดซึ่งอยู่ค่อนข้างไกล แทนที่จะขับรถคันงามออกไป ตอนเด็กๆ ยายห้ามนักหนา ไม่ให้เดี่ยวขี่จักรยานออกไปไกล เพราะกลัวเกิดอันตราย แต่เดี่ยวก็ดื้ออยู่เรื่อย เดี่ยวพบว่าระหว่างทางออกจากสวนไปยังตลาดในตัวเมือง มีโรงแรมมาสร้างใหม่ ประกาศรับพนักงานหลายอัตรา เขานึกในใจว่าโรงแรมกลางสวนแบบนี้ ใครเขาจะมาทำงานด้วย

ไปถึงตัวตลาด พบเห็นความเปลี่ยนแปลงจนน่าแปลกใจ ๒๐ กว่าปีที่เขาจากไป ทำให้ภาพเก่าๆ ของตัวเมืองเล็กๆหายไปสิ้น แม้เดี่ยวจะผ่านมาที่นี่อีกหลายครั้งแต่ก็มิได้เคยใส่ใจในรายละเอียดของสิ่งต่างๆ มากเท่าวันนี้ อาจเป็นข้อดีของการขี่จักรยานช้าๆ ที่ทำให้เดี่ยวใส่ใจในรายละเอียดของสิ่งต่างๆ มากขึ้นกว่าครั้งก่อนๆ ที่เขาเคยผ่านเข้ามาโดยใช้รถยนต์

เดี่ยวไปเยี่ยมโรงเรียนที่เขาเคยเรียนตอนประถม โรงเรียนประชาบาลแห่งนี้เป็นโรงเรียนที่ใกล้ที่สุดกับบ้าน

ของเขา เขาถือโอกาสขี่รถจักรยานเข้าไปในโรงเรียนที่บัดนี้เปลี่ยนไปมาก แต่ป้ายคำขวัญประจำโรงเรียนทำด้วยไม้เก่าๆ ผุๆ ยังคงอยู่ คงมีเด็กนักเรียนเป็นพันเคยอ่านและเดินผ่านป้ายนี้ เดี่ยวอ่านข้อความทบทวนมันอีกครั้ง

“ความกตัญญูกตเวที เป็นเครื่องหมายของคนดี”

เดี่ยวล่ามโซ่จักรยานของเขากับเสาข้างหนึ่งของป้ายอันนั้น ขณะที่เดี่ยวเดินดูมุมนั้นมุมนี้ของโรงเรียน เดี่ยวก็พบกับครูไพลิน ครูไพลินเป็นครูของเดี่ยว เดี่ยวมักจะถูกครูไพลินตีบ่อยๆ ถึงอย่างไรก็ตามเดี่ยวก็ดีใจที่ได้เจอครูอีก แม้ว่าเดี่ยวจะเรียนเก่งจนยายภูมิใจมากกว่าหลานๆ คนอื่น แต่เดี่ยวก็ดื้อซนมาก ทำให้เดี่ยวมักจะถูกยายถามเมื่อกลับถึงบ้านว่า “วันนี้โดนครูตีมากี่ที”

“สวัสดีครับ ครูไพลินหรือเปล่าครับ ผมเดี่ยวนะครับ เดี่ยว ป.6ก ครูจำผมได้ไหมครับ”

ครูไพลินในวัย 50 ปลายๆ เลิกแว่น มองให้ชัด แล้วตอบว่า

"เดี่ยว ด.ช.ปรีดา เจ้าตัวแสบของครู ทำไมครูจะจำไม่ได้” ครูตอบ

“ไม่เจอซะนานเลย ไปอยู่ไหนแล้วหละ” ครูไพลินถาม

“ผมจบวิศวะด้านไฟฟ้าครับ ดูแลระบบไฟฟ้าให้โรงแรมในกรุงเทพฯ เสาร์อาทิตย์ก็เรียนโทบริหารต่อ เลยยุ่งๆครับ ผมไม่ค่อยได้ลาพักร้อน เลยถือโอกาสลาพักร้อนยาวๆ สักหน่อยนะครับครู” เดี่ยวตอบ

“แล้วครูสบายดีไหมครับ” เดี่ยวถามครู

“สบายดี ก็อยู่มันมาจนเป็นครูใหญ่ไปแล้วหละ เป็นไงโรงเรียนเราเปลี่ยนไปเยอะไหม”

วันปีที่ผ่านไปทำเอาหลายๆ สิ่งในโรงเรียนแห่งนี้เปลี่ยนไป

“ครูครับ เที่ยงนี้ครูว่างไหมครับ ผมอยากจะเลี้ยงข้าวครูสักมื้อ ร้านข้าวหมูแดงข้างๆ โรงเรียนนี่ละครับ ครูจะได้ทันมาทำงานต่อตอนบ่าย”

.....

เดี่ยวรอครูอยู่ที่หน้าโรงเรียน มองไปยังร้านข้าวหมูแดงเจ้าเก่า อายุกว่า ๔๐ ปี คนขายไม่ใช่อาแป๊ะคนเดิมอีกต่อไป กลายเป็นชายชาวอีสานคนหนึ่งที่เคยเป็นลูกจ้างทำงานในร้านมาก่อน เดี่ยวเคยรู้จากป้าว่าลูกหลานแกไม่มีใครสืบทอดกิจการข้าวหมูแดงสักคนเดียว วิชาการทำข้าวหมูแดงที่อาแป๊ะภาคภูมิใจนักหนาจึงถูกถ่ายทอดให้ลูกจ้างคนหนึ่งแทน มองลึกเข้าไปในร้านก็พบอาแป๊ะมองออกมา แต่เป็นอาแป๊ะที่อยู่ในรูป

ตั้งบนหิ้งบูชาที่อยู่บนผนังซะแล้ว ลูกหลานแกย้ายออกไปหมดแล้ว ลูกจ้างกลายเป็นเจ้าของร้าน แต่ด้วยความสำนึกในบุญคุณของอาแป๊ะจึงตั้งรูปบนหิ้งไว้บูชาประหนึ่งครูบาอาจารย์ผู้มีพระคุณ ร้านนี้ยายเคยซื้อข้าวหมูแดงไปฝากเดี่ยวบ่อยๆ ถ้ายายเข้ามาที่อำเภอ มีครั้งหนึ่งเดี่ยวเพิ่งหายจากไข้ แล้วมาโรงเรียนเป็นวันแรกหลังจากหยุดไปหลายวัน เที่ยงวันนั้นยายมาหาเดี่ยวที่โรงเรียน ขออนุญาตครูว่าจะพาเดี่ยวออกมากินข้าวข้างนอก ยายพาเดี่ยวมาที่ร้านนี้ นั่งโต๊ะแรกติดกับหน้าร้าน วันนั้นเดี่ยวกินไม่ค่อยลง ยายถามเดี่ยวว่า

“กินลงไหมลูก กินไม่ลงก็ไม่ต้องฝืนนะลูกนะ”

เดี่ยวป่วยครั้งนั้นทำให้ยายอดหลับอดนอนเฝ้าไข้ตั้งหลายคืน

.....

เดี่ยวรอครูจนเที่ยง ครูก็เดินออกมาตามเวลาที่นัดไว้ ระหว่างมื้ออาหาร ครูก็เอ่ยถามเดี่ยวขึ้นว่า

“แล้วยายละสบายดีหรือเปล่า ไม่เห็นได้ออกมาซื้อของตั้งนานแล้ว ถามๆ ดูก็เห็นว่าอยู่บ้าน”

“ช่วงหลังๆ ยายหลงๆ ลืมๆ แล้วละครับ ป้าเลยไม่ให้ยายออกไปไหนอีก”

“ยายของเดี่ยวใจดีนะ แกเป็นคนใจดีมากๆ ”

“ถ้าไม่ได้ยายเดี่ยว ครูอาจไม่เป็นครูที่นี่แล้วก็ได้”

“ครูเคยจะลาออกไปอยู่โรงเรียนเอกชนในกรุงเทพฯ เพราะทนเงินเดือนน้อยๆ ไม่ไหว”

“ยายเธอบอกครูว่า เป็นครูได้กุศลแรงนะ ที่นี่ไม่ค่อยมีครูมากนัก โดยเฉพาะคนบ้านเราเอง อยู่บ้าน

เรานี่แหละ เงินไม่มากแต่เราก็มีกินไม่ขัดสน น้ำท่าเราก็อุดมสมบูรณ์ ถ้าครูไปใครจะสอนเด็กๆ ละ”

“ตอนแกยังไม่หลง แกเคยเอากล้วยจากสวนของแก มาฝากให้นักเรียนที่โรงเรียน และคนป่วยที่โรงพยาบาลเป็นประจำเลย ตอนนั้นแกบ่นน้อยใจกับครูครั้งหนึ่งว่า ปลูกไว้ตั้งเยอะแยะ ลูกหลานไม่ยอมกินกันแล้ว ไม่รู้จะขายเอาเงินไปทำไมมากมาย ลูกหลานก็โตหมดแล้ว ให้คนอื่นกินอิ่มๆ ดีกว่าเน่าเสียเปล่าๆ” ครูไพลินพูดต่อไป

“เธอชอบกินข้าวต้มมัดใช่ไหมเดี่ยว ยายเธอทำอร่อยนะ”

“ใช่ครับครู แม่บอกว่ายายเคยทำขายตั้งแต่สาวๆ พอลุงๆ ป้าๆ และแม่เรียนจบก็เลิกขาย เพราะแม่กับลุงๆ ป้าๆ ส่งเงินให้ใช้ทุกเดือน ผมก็เคยส่งมานะครับ แต่ช่วงหลังผ่อนทั้งรถทั้งคอนโด เลยไม่ค่อยส่งมา” เดี่ยวตอบ

“มีครั้งหนึ่ง ยายของเดี่ยว ฝากข้าวต้มมัดให้ลุงบุญเหลือมาถุงใหญ่ ยายฝากบอกครูว่า เดี่ยวกลับมาเยี่ยมยายเขาทำข้าวต้มมัดตั้งเยอะ กะว่าจะให้เดี่ยวกินสัก 2-3 วัน แต่เดี่ยวไม่ยอมเอาไปด้วย ยายเลยเอามาฝากครูให้แจกเด็กๆ กินแทน”

จริงด้วย ตอนมาเยี่ยมบ้านครั้งหนึ่ง ยายตื่นแต่เช้ามาทำข้าวต้มมัด และเมื่อเดี่ยวจะเดินทางกลับยายพยายามยัดเยียดข้าวต้มมัดถุงใหญ่ให้ แต่เดี่ยวปฏิเสธ กลัวว่ารถคันใหม่ของตนเองจะเหม็นกลิ่นข้าวต้มมัด ครั้นยายจะยัดใส่ท้ายรถ เดี่ยวก็ปฏิเสธอีก เพราะจะรีบกลับไปกรุงเทพฯ ไปทานอาหารค่ำกับอดีตคนรัก เลยบอกยายไปว่า

“ไม่มีใครกินหรอกยาย เดี่ยวกลับก่อนนะยาย”

เดี่ยวไม่รู้เลยว่า ครั้งนั้นจะเป็นคำพูดครั้งสุดท้ายกับยายของเขา ในขณะที่ยายยังมีความจำไม่ลบเลือน หลังจากนั้นไม่นานยายก็ป่วยหนักเข้าโรงพยาบาล พอหายออกมาก็ความจำเลอะเลือน เดี่ยวทำใจว่า อาจจะไม่ได้กินข้าวต้มมัดของยายอีกแล้ว ตอนนี้มีเงินเท่าไรก็กินข้าวต้มมัดของยายไม่ได้อีกแล้ว หลังจากตาตายก็ได้ผลไม้และกล้วยในสวนนี้แหละ ทั้งขายทำขนมส่งลูกๆ เรียนหนังสือจนจบหมด เดี่ยวนึกถึงกล้วยในสวนของยาย ตัวเขาเองก็โตมาด้วยกล้วยของยายเหมือนกัน ยายปลูกกล้วยไว้เยอะแยะ ตอนเด็กๆ เดี่ยวชอบกินกล้วยมาก รู้สึกผิดในใจที่คิดรำคาญกอกล้วยรกเมื่อคืนนี้ ตำหนิความคิดตนเองที่จะฟันทิ้งต้นกล้วยที่ยายปลูกไว้

ครูไพลินเงียบไปสักพัก แล้ว เอ่ยขึ้นว่า

“เสียดายจัง ที่ยายเลอะไปซะแล้ว เวลานี่มันเร็วนะ เดี่ยว ครูยังจำได้เลยว่า ตอนเดี่ยวเด็กๆ ยายนั่งสองแถวพาเดี่ยวมาส่งที่โรงเรียนอยู่เลย เผลอแป๊ปเดียว เดี่ยว 30 กว่า ยาย 90 กว่าไปแล้ว”

สิ้นคำพูดครู เดี่ยวนึกถึงวัยเด็กของตนที่เริ่มเรียนชั้นปฐมวัยวันแรกๆ เคยร้องไห้กระจองอแงว่า ไม่ไปโรงเรียน ไม่ไปโรงเรียน จะอยู่กับยายไม่ไปไหนทั้งนั้น เดี่ยวจำวันแรกของการเรียนที่ยายอุตส่าห์ลงทุนมานั่งเฝ้าที่หน้าห้องเรียนทั้งวันจนโรงเรียนเลิกตามสัญญา เพื่อให้เดี่ยวรู้สึกว่ายายไม่ได้เอาเดี่ยวมาทิ้งที่โรงเรียน จำได้ถึงตอนน้ำท่วมใหญ่ในอำเภอ ยายก็อุ้มเดี่ยวกระเตงเอวลุยน้ำไปส่งโรงเรียน พอเดี่ยวเริ่มไปกลับโรงเรียนเองได้แล้ว ยายก็สบายขึ้นหน่อยนึง แต่เกือบจะทุกเย็น ด้วยความเป็นห่วงของยาย เดี่ยวก็จำได้ว่ายายจะต้องมานั่งรอที่หน้าบ้าน หรือหากเดี่ยวกลับบ้านเย็นไปหน่อย เพราะมัวไถลกับเพื่อน ก็จะพบยายรอที่ศาลาข้างทางที่รถสองแถวจอดรับส่งปากทางเข้าบ้าน อาหารการกิน ยายก็เตรียมให้ไม่เคยขาด

“น้อง ข้าวหมูแดง 4 ห่อ” เดี่ยวสั่งเพิ่ม คิดถึงยาย เดี่ยวตั้งใจเอาไปป้อนยาย และฝากป้ารวมทั้งน้าแจ๋ว

คณะทำงาน

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย : ศรันย์ ไมตรีเวช

Head ของบทบ.ก. : อลิสา ฉัตรานนท์

๒.๑ ทีมงานของบท บ.ก. คนที่ ๑ : อนัญญา เรืองมา

๒.๒ ทีมงานของบท บ.ก. คนที่ ๒ : กนกเรขา กฤษฎารักษ์

๒.๓ ทีมงานของบท บ.ก. คนที่ ๓ : สมเจตน์ ศฤงคารรัตนะ

Head คอลัมน์ ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรืองมา

๓.๑ : ปิยมงคล โชติกเสถียร

๓.๒ : สิทธินันท์ ชนะรัตน์

๓.๓ : ศิราภรณ์ อภิรัฐ

Head คอลัมน์ รู้เฉพาะตน และคอลัมน์ ข่าวน่ากลุ้ม : สิทธินันท์ ชนะรัตน์

๔.๑ : ปิยมงคล โชติกเสถียร

๔.๒ : ณัฐชญา บุญมานันท์

๔.๓ : ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๔ : กนกเรขา กฤษฎารักษ์ (kolf)Head ของคอลัมน์ไดอารี่หมอดู : จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

๕.๑ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๑ : ปิยมงคล โชติกเสถียร

๕.๒ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๒ : กนกเรขา กฤษฎารักษ์

๕.๓ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๓ : ศดานัน จารุพูนผล

๕.๔ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๔ : ศิราภรณ์ อภิรัฐ

๕.๕ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๕ : เมธี ตั้งตรงจิตร

Head ของคอลัมน์ธรรมะปฏิบัติ และคอลัมน์สัพเพเหระ : ชนินทร์ อารีหนู

๖.๑ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๑ : สุปราณี วอง

๖.๒ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๒ : วรางคณา บุตรดี

๖.๓ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๓ : พราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค

๖.๔ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๔ : เมธี ตั้งตรงจิตร

๖.๕ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๕ : เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์

Head ของคอลัมน์นิยายเรื่องสั้น : สุปราณี วอง

๗.๑ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๑ : ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

๗.๒ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๒ : จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

๗.๓ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๓ : มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์

๗.๔ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๔ : ณัฐธีรา ปนิทานเต

๗.๕ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๕ : ณัฐพร สกุลอุทัยศักดิ์

๗.๖ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๖ : อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์

Head ของคอลัมน์คำคมชวนคิด คอลัมน์กวี : ศิราภรณ์ อภิรัฐ

๘.๑ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๑ : อนัญญ์อร ยิ่งชล

๘.๒ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๒ : ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

๘.๓ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๓ : พีรยสถ์ อุบลวัตร

๘.๔ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๔ : ณัฐชญา บุญมานันท์

๘.๕ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๕ : สิทธินันท์ ชนะรัตน์

Head ของคอลัมน์ของฝากจากหมอ : พริม ทัพวงศ์

๙.๑ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๑ : วิมุตติยา นิวาดังบงกช

๙.๒ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๒ : สิทธินันท์ ชนะรัตน์

๙.๓ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๓ : วรางคณา บุตรดี

๙.๔ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๔ : พิจิตรา โตวิวิชญ์

๙.๕ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๕ : ณัฐชญา บุญมานันท์

Head ของคอลัมน์ธรรมะจากคนสู้กิเลส : พราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค

๑๐.๑ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๑ : กานต์พัทธ์ รัชพันธุ์

๑๐.๒ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๒ : สุปราณี วอง

๑๐.๓ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๓ : ณัฐธีรา ปนิทานเต

๑๐.๔ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๔ : เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์

Head ของคอลัมน์แง่คิดจากหนัง และคอลัมน์เที่ยววัด : เกสรา เติมสินวาณิช

๑๑.๑ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๑ : ศิราภรณ์ อภิรัฐ

๑๑.๒ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๒ : วิมล ถาวรวิภาส

๑๑.๓ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๓ : อัจจนา ผลานุวัตร

๑๑.๔ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๔ : สาริณี สาณะเสน

๑๑.๕ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๕ : กนกเรขา กฤษฎารักษ์

๑๑.๕ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๕ : สาโรช วิเศษนิมิตชัย

Head ของคอลัมน์ ธรรมะกับไลฟ์สไตล์ : ศดานัน จารุพูนผล

๑๒.๑ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๑ : ศศิธร ศิวะนันทากรณ์

๑๒.๒ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๒ : ชนินทร์ อารีหนู

๑๒.๓ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๓ : พิทา จารุพูนผล

๑๒.๔ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๔ : พรหมเนตร สมรักษ์

Consolidator : สิทธินันท์ ชนะรัตน์

Head ผลิตเสียงอ่านนิตยสาร : อนุสรณ์ ตรีโสภา

Website ผู้ออกแบบและจัดทำ : สมเจตน์ ศฤงคารรัตนะ, ไพลิน ลายสนิทเสรีกุล, กฤษฎ์ อักษรวงศ์, ธงชัย วรภฤศโสภน

Word : พีรยสถ์ อุบลวัตร, ชัญญา พันธจารุนิธิ

PDF : บุณยศักดิ์ ธีรวงศ์กิจ, เกียรติภูมิ จารุเสน, โยธิน มรกตอัมพร, จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์, วรรณรักษ์ ปัญจชวพร

Send mail : สมเจตน์ ศฤงคารรัตนะ

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก