

ธรรมะใกล้ตัว Lite

ฉบับที่ ๓๓ วันที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๓

ธรรมะใกล้ตัว...ใกล้ตัวคุณ
www.DharmaMag.com

...อารมณ์ร่ำมาทุกวันเริ่มต้น
ทั้งทุกข์ทรมานเกินกว่าในฝัน
ไม่มึนตึ๊งใจสู้่อ่ารู้คลาย
เต็มความนงัดฉานฉายขึ้นชีวิต



ภาพปกโดย apixs <http://apixs.multiply.com> <http://www.facebook.com/apixs>
ลิขสิทธิ์โดย พิณระวี

สารบัญ

จากใจ บ.ก. ไกลตัว ฉบับที่ ๓๓ คุณแม่อายุน้อยที่สุดในโลก.....	3
สารสองใจ วัดอยู่ที่ดวงใจคน	10
โหรา (ไม่) คาใจ เปื่อเจ้านาย หน้ายหัวหน้า (ภาค ๒).....	12
กว่าจะถึงฝั่งธรรม หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ : ทรมาณจิตพิชิตกิเลส.....	15
ดั่งตถุณวิสัชนา นั่งสมาธิเจียบๆ หรือฟังธรรมะไปด้วยดี + เริ่มฝึกนั่งสมาธิ ควรนั่งเก้าอี้ดีไหม ..	19
ดั่งตถุณพจนา ๑๔.....	21
ธรรมะสากัจฉา แนะนำวิธีปฏิบัติธรรมสำหรับคนไม่เคยปฏิบัติ.....	22
บทความรัก ขาดเธอ(ไม่)ขาดใจ.....	23
วรรณกรรมนำใจ ม่านมนตรา ๒๘	25

ฉบับที่ ๓๓ คุณแม่อายุน้อยที่สุดในโลก

จากใจ ม.ก.ใกล้ตัว
Lite Talk

ก่อนอื่นขอแจ้งให้ทราบว่า คุณสามารถดาวน์โหลด
จิตจักรพรรดิ ตอน มาเฟียพลังจิต
ไปอ่านทั้งเล่มได้แล้วนะคะ <http://bit.ly/bmKq9X>

วันนี้มาคุยเรื่องการเกิดมาเป็นมนุษย์กัน

ตอนยังไม่มีหลักคิดแน่นอน
คนเราพอโตมาก็มักสงสัยแบบเคื่องๆงงๆ
อยากทราบว่าเกิดมาทำไม เพื่ออะไรกันแน่
ซึ่งก็อย่าเพิ่งไปเอาคำตอบให้ชัดเลย
ลองมาห้กมุตั้งโจทย์ใหม่ดูดีกว่าว่าเรารู้อะไร
เกี่ยวกับธรรมชาติการเกิดเป็นมนุษย์ดีแค่ไหน
เช่น ให้ทาย ๑๐ ครั้งครับว่าอย่างรวดเร็วที่สุด
ผู้หญิงต้องอายุเท่าไรถึงจะคลอดลูกได้?

ถ้าคุณกำลังนึกถึงหลักการทางวิทยาศาสตร์
ประมาณว่ามนุษย์เพศหญิงเริ่มมีประจำเดือนอายุเท่าไร
ก็ลืมได้เลย ต่อให้ทายอย่างไรไม่มีทางถูกแน่
เพราะค่าเฉลยคือ...

แม่หนูลิน่า เมดิน่า (Lina Medina)
ให้กำเนิดทารกเมื่ออายุ ๕ ขวบ ๗ เดือน กับอีก ๒๑ วันครับ
ยังไม่ทันหกขวบดีมีลูกแล้ว!



รูปที่ผมนำมาลงนั้นเผยแพร่ทั่วไปบนอินเทอร์เน็ต
เป็นภาพถ่ายไว้ในปี ๑๙๔๐
หากดูรูปแรกโดยไม่อ่านข้อความที่ผมเขียน
คุณคงเข้าใจว่าพ่อกับลูกสาว
และลูกคนสุดท้องซึ่กภาพไว้ร่วมกัน
แต่ความจริงก็คือหนูน้อยลิน่า
ยืนถ่ายรูปกับคุณหมอผู้ทำคลอด
พร้อมทั้งเจ้าหน้าที่อายุ ๑๑ เดือนของเธอต่างหาก!

ตอนพ่อแม่ของลิน่าพาไปหาหมอ
ก็เพราะเห็นว่าท้องเธอโตผิดปกติ
เลยเป็นห่วงนึกว่ามีก้อนเนื้ออกขึ้นมา
ซึ่งก็เป็นเนื้องอกจริงๆ
แต่แบบงอกเงยขึ้นมีเลือดเนื้อ มีหัวใจ
เป็นชีวิตใหม่อีกชีวิตหนึ่งเลยทีเดียว

ลิน่าคลอดด้วยวิธีผ่า
ลูกของเธอเกิดมาน้ำหนัก ๒.๗ กิโลกรัม
ชื่อเจอร่าโตตามหมอบุรุษทำคลอด
เจอร่าโตมีสุขภาพดี
และออกจากคลินิกได้ในไม่กี่วัน
พอรู้ความหน้อยก็ถูกหลอกว่าลิน่าเป็นพี่สาว
จนกระทั่งอายุ ๑๐ ขวบค่อยรู้ความจริง
ว่าที่นึกว่าเป็นพี่นั้นโดยแท้แล้วคือแม่ต่างหาก!

ทางการแพทย์ได้วิเคราะห์ในภายหลัง
พบว่าลิน่ามีหน้าอกตั้งแต่อายุ ๔ ขวบ
และกระดูกเชิงกรานก็ขยายเต็มที่ตอนอายุ ๕ ขวบ
ส่วนถ้าใครถามว่าเด็กมาได้ยังไง
แม่หนูลิน่าไม่เคยตอบคำถามนี้ครับ
และหากจะโทษพ่อของเธอ
ทางการก็เคยจับกุมตัวมาสอบสวน
แล้วปล่อยไปเพราะไม่มีหลักฐานมัดตัวใดๆ

เรื่องนี้เกิดขึ้นเมื่อหลายสิบปีก่อน
และไม่ค่อยมีการนำมาใช้เป็นกรณีศึกษา
พอเราเริ่มเรียนสุขศึกษาหรือชีววิทยา
ก็มักเชื่อตามมาตรฐานว่าผู้หญิงเป็นแม่คนได้
ต้องอายุกว่าสิบขวบขึ้นไป
นานๆที่มีเด็กตั้งท้องตอน ๙ ขวบนี้ชื่อฮาใหญ่
แต่หารู้ไม่ว่าประวัติศาสตร์บันทึกไว้
ว่าแค่ยังไม่ถึง ๕ ขวบก็ตั้งท้องมาแล้ว
ทุกวันนี้คุณยังอ่านรายละเอียดได้ง่าย
เพียงแค่อ่านคู่มือหาว่า Lina Medina เท่านั้น

ใครจะปักใจเชื่ออย่างไร
จะมีเหตุผลทางวิทยาศาสตร์รองรับหรือไม่
มันไม่สำคัญเท่าเกิดเรื่องขึ้นจริงหรือเปล่า
ถ้าเคยเกิดเรื่องขึ้นจริงก็แปลว่าเป็นความจริงเท่านั้น

พุทธศาสนาไม่ได้บอกว่าผู้หญิงต้องอายุเท่าไรถึงจะมีลูกได้
แต่พุทธศาสนาบอกไว้แบบเป็นเหตุเป็นผล
ว่าเพราะมีเหตุอันควรได้เกิดเป็นมนุษย์
จึงมีกระบวนการเกิดเป็นมนุษย์

เหตุผลของการเกิดเป็นมนุษย์โดยย่อที่สุด
จากการตรัสของพระพุทธเจ้าเอง ผมรวบรวมไว้ดังนี้ครับ

ข้อแรก การก้าวล่วงสู่ครรภ์มนุษย์
มีได้เพราะการประชุมแห่งเหตุ ๓ ประการพร้อมกัน
จะขาดเหตุอย่างใดอย่างหนึ่งเหล่านี้ไม่ได้ คือ
๑) มารดาและบิดาในโลกมนุษย์นี้ร่วมกัน
๒) มารดามีไข่สุก
๓) มีสัตว์เข้าไปเกิด
(มหาดัตถะมหาสังขยสูตร)

ข้อสอง หากปราศจากวิญญานหยั่งลงในครรภ์มารดา
นามธรรมและรูปธรรมแห่งความเป็นมนุษย์
ย่อมไม่อาจบังเกิดขึ้นได้

(มหานิทานสูตร)

ข้อสาม ชีวิตมนุษย์นับเริ่มจาก "วิญญาณแรก"
มาปรากฏในครรภ์มารดา จนกระทั่งถึงมรณะ
(ตติยปาราชิกสิกขาบท)

ข้อสี่ ความเป็นมนุษย์ย่อมไม่อาจปรากฏด้วยกรรม
ที่เกิดแต่โลภะ โทสะ โมหะเลย
(ปุณณกมภาณวกปัญหานิทเทศ)

ข้อห้า ฟังเข้าใจว่ากรรมเก่า คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
อันเป็นที่ตั้งของสุขทุกข์ในปัจจุบัน
และที่ควรกล่าวว่าเป็นกรรมเก่า
ก็เพราะสิ่งเหล่านี้สร้างสำเร็จได้
ด้วยกรรมที่บุคคลเจตนากระทำ
ด้วย กาย วาจา และใจ ในอดีต
ส่วนกรรมใหม่ฟังเข้าใจว่าเป็นกรรม
ที่บุคคลเจตนากระทำด้วย กาย วาจา และใจ ในบัดนี้
(กัมมสูตร)

แม่หนูลีนาคงมีรายละเอียดของกรรม
ในแง่ที่ต้องลำบากมีลูกตั้งแต่อายุน้อยมาก
ซึ่งก็ไม่สำคัญว่าใครเชื่อหรือไม่เชื่อว่าเป็นเรื่องของกรรม
เพราะถ้าความจริงมันใช่ อย่างไรก็ใช่
โดยไม่สนว่าใครจะเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย

กรรมนั้นแหละประกาศิตสุดท้าย
กรรมนั้นแหละเผด็จการที่สุดในจักรวาล
กรรมนั้นแหละสร้างเรื่องเชื่อได้และเหลือเชื่อให้คุณเห็น!

ตั้งตฤณ

สิงหาคม ๕๓

คอลัมน์ "สารสองใจ" ฉบับนี้ จะพาคุณผู้อ่านไปวัดกันนะคะ
ส่วนจะเป็นวัดไหนนั้น ติดตามได้จากพระธรรมเทศนาของ "หลวงปู่ฝั้น อาจาโร"
ในตอน "วัดอยู่ที่ดวงใจคน" ค่ะ

เมื่อถูกกับดักของกิเลสเล่นงาน
คุณผู้อ่านมีวิธีรับมืออย่างไรคะ?
คอลัมน์ "กว่าจะถึงฝั่งธรรม" ฉบับนี้
ขอนำแบบอย่างชัยชนะอันงดงามในการต่อสู้กับกิเลสด้วยความเพียรอย่างยิ่งยวด
ของครูบาอาจารย์มาแล้วสู่กันฟัง
ในตอน "หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ : ทรمانจิตพิชิตกิเลส" ค่ะ

ความขัดแย้งระหว่างลูกน้องกับเจ้านายมีให้เห็นกันอยู่ทั่วไป
และดูจะเป็นปัญหาที่ใครก็เลี่ยงไม่พ้น トラบเท่าที่ยังต้องทำงาน ^^"
คอลัมน์ "โหรา (ไม่) คาใจ" ฉบับนี้
"คุณ Aims Astro" จึงขอหยิบประเด็นนี้มาพูดถึงอีกครั้ง
ในตอน "เมื่อเจ้านาย หนายหัวหน้า (ภาค ๒)" ค่ะ

คนรักมักได้ชื่อว่าเป็นเจ้าของหัวใจ
เมื่อเขาหรือเธอมีอันต้องไกลห่างร้างไป
ใครหลายคนจึงมีอาการคล้ายจะขาดใจเสียให้ได้
คอลัมน์ "บทความรัก" ฉบับนี้
อ่านวิธีการวางใจเมื่อรักจากไป ในแบบของ "คุณ mayrin"
ในตอน "ขาดเธอ(ไม่)ขาดใจ" ค่ะ



ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

ภาควิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลศิริราช ร่วมกับ สำนักงานผู้อำนวยการ
โรงพยาบาลศิริราช

ขอเชิญผู้สนใจเข้าฟังพระธรรมเทศนา จากพระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช สอนสันติธรรม จังหวัดชลบุรี
ในวันอาทิตย์ที่ ๒๖ กันยายน ๒๕๕๓ เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๓๐ น. ณ หอประชุมราชแพทยาลัย
กรุณาลงทะเบียนล่วงหน้าเพื่อสำรองที่นั่งได้ที่ โทร ๐๒-๔๑๙-๘๐๓๒
หรือ regist4sep26@gmail.com ภายในวันที่ ๑๐ กันยายน ๒๕๕๓ ค่ะ

ขอเชิญร่วมสร้างเจดีย์บรรจุอัฐิธาตุของคุณแม่ชัชฌิมพา วงศาอุดม (คุณยายชัชฌิม)
วัดหินหมากเป้ง จังหวัดหนองคาย
โดยมี พระอาจารย์อินทร์ถวาย สันตุสสโก วัดป่านาจาน้อย รับเป็นองค์ประธาน
ท่านที่ต้องการร่วมสร้างเจดีย์สามารถโอนเงินได้ที่ บัญชี

พระบุญทวี สิตจิตโต และพระสมภาร โปธชฺโช
ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาศรีเชียงใหม่
บัญชีออมทรัพย์เลขที่ ๐๗๐-๑-๒๕๒๕๘-๙

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ในกระทู้นี้ค่ะ <http://bit.ly/cMtq04>

วัดอยู่ที่ดวงใจคน



หลวงปู่ฝั้น อาจาโร
ณ วัดป่าอุดมสมพร จ.สกลนคร
เมื่อ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๑๘

ศาสนาคืออะไร ศาสนาคือคำสั่งสอน
ท่านสอนอะไร ก็สอนกายสอนวาจาสอนใจของคน
ท่านไม่ได้สอนอื่น สอนเพื่ออะไรกายวาจาใจของคน
ท่านให้ละความชั่วทางกายทางวาจาทางใจ
ความชั่วไม่ได้อยู่ที่อื่น อยู่ที่กายที่วาจาที่ใจของคน
ท่านสอนให้ละความชั่วเพราะกลัวเราทุกข์กลัวเรายาก
กลัวเราลำบากรำคาญ กลัวเราอดเราจน ตกทุกข์ได้ยาก
ท่านสอนอย่างนี้ก็ดูเอาซี เชื่อหรือไม่เชื่อ ว่าทุกข์ยาก
อะไรทุกข์ละ หรือข้าวของเงินทองทุกข์ยาก
หรือฟ้าอากาศทุกข์ยาก การงานทุกข์ยาก ไม่มี
มีแต่หัวใจคนมันทุกข์ยาก หัวใจคนวุ่นวายเดือดร้อน
นี่แหละให้ดูเอา นี่แหละบาป นี่แหละนรก
เมื่อจิตใจเป็นอย่างนี้แล้ว เวลาเราดับขันธ
จิตนั้นก็พาเราไปทุกติ เวลานี้มันก็ทุกข์อยู่แล้ว

บางคนมาคำนึงดู อดีตมันเป็นมายังไง ปัจจุบันเป็นยังงัย
อนาคตข้างหน้าจะเป็นยังงัย ดูซิอนาคตข้างหน้าท่านไม่ให้คำนึงคิดถึง
อดีตล่วงมาแล้วท่านไม่ให้คำนึงคิดถึง
ปัจจุบันนี้ญจะโยธัมมัง ตัดละ ตัดละ วิปัสสติ
ท่านให้ดูในปัจจุบันนี้ดูอยู่ เวลาที่จิตของเราเป็นยังงัย
จิตเรามันสุข หรือมันทุกข์มันยากวุ่นวายเดือดร้อน
ถ้าจิตเป็นอย่างนี้แล้ว อนาคตก็ร้อนอย่างนี้ อนาคตก็ทุกข์อย่างนี้
พิจารณาดูซิ ถ้าจิตเราสงบ จิตเราดี มีความสุขความสบาย
เย็นอกเย็นใจ ไม่ทุกข์ไม่ร้อนไม่วุ่นวาย
พุทโธ ใจเราเบิกบาน พุทโธ ใจเราสว่างไสว พุทโธ ใจเราผ่องใส
สะอาดปราศจากทุกข์ ปราศจากโทษ ปราศจากภัย ปราศจากเวร

ปราศจากความชั่วช้าลามก ปราศจากความทุกข์ความจน
เมื่อจิตเราเป็นอย่างนั้น นี่แหละนำความสุขความเจริญให้ในปัจจุบันและเบื้องหน้า

จึงว่าให้นั่งดู ให้ฟังธรรม ฟังดูซิ ธรรมมันเกิดที่ไหนเล่า
ความสุขทุกข์ อะไรเป็นสุข อะไรเป็นทุกข์ ให้ฟังดู
เราอยากดี อะไรมันดี ความดีคืออย่างไรให้ฟัง
ความดีมันยังจี คือใจเราดีใจเราสงบ ไม่ทะเลาะทะเลาะกันดินรน
ไม่กระวนกระวายเดือดร้อน ไม่ฟังชานรำคาญ ไม่หงุดหงิด
ไม่แง่อนแง่นคลอนแคลน ใจเราดีสงบนิ่ง มันว่างหมด
อารมณ์ทั้งหลายว่างหมดไม่มีอะไร ใจสงบมีความสุขความสบาย
อันนี้แหละนำความสุขความเจริญมาให้ในปัจจุบันและเบื้องหน้า ดูเอาซิ

เราทั้งหลายมานี้ก็ต้องการความสุขความสบาย
มาวัด ไม่ใช่ศาลาเป็นวัด ไม่ใช่กุฏิโบสถ์วิหารเป็นวัด
วัดอยู่ที่ดวงใจคน ศาลาก็คนทำ โบสถ์ก็คนทำ คนทำทั้งหมด
เมื่อใจคนดี สิ่งเหล่านั้นมันก็ดี
เมื่อใจคนไม่ดี สิ่งเหล่านั้นมันก็ไม่ดี



คัดจาก ๑๐๘ ปีหลวงปู่ฝั้น อาจาโร

ประวัติ พระธรรมเทศนา และพระอภิธรรมสังคณีมาติกาบรรยาย

ธรรมบรรณาการในโอกาสฉลองอุโบสถวัดป่าไชยชุมพล (เสลียงแห้ง) จังหวัดเพชรบูรณ์

พิมพ์ครั้งที่ ๒ มกราคม ๒๕๕๑

เมื่อเจ้านาย หน่ายหัวหน้า (ภาค ๒)



Aims Astro

ถาม – ผมเป็นคนตรงไปตรงมา ไม่ประจบประแจงใคร เวลามีปัญหาอะไรก็พูดออกมาตรงๆ แต่ผลกลับทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับเจ้านายอยู่บ่อยๆ เคยคิดว่าจะลาออก แต่ก็กลัวหางานใหม่ไม่ได้ อายุก็สี่สิบเข้าไปแล้ว จะหยุดทำงานไปเลยก็ไม่มีเงินพอใช้จ่าย ไม่ทราบว่าพอจะแก้ไขให้เข้ากับเจ้านายได้ดีขึ้นบ้างได้ไหมครับ

[เมื่อเจ้านาย หน่ายหัวหน้า ภาค ๑ \(คลิก\)](#)

ความขัดแย้งระหว่างบุคคลเป็นเรื่องธรรมดาๆ ต่อให้เป็นพี่น้องหลานตามกันมา โตมาด้วยกัน ยังมีบางเรื่องที่ไม่เข้าใจกัน นับประสาอะไรกับนายที่เพิ่งทำงานร่วมกันมาไม่กี่วัน/เดือน/ปี จะให้เข้าอกเข้าใจกันไปหมดทุกเรื่องก็ยากที่จะเป็นไปได้ ขนาดตัวเราเองแท้ๆ ยังมีวันที่อารมณ์ดีแบบไม่มีเหตุผล แล้วก็ยังมีที่อารมณ์เสียแบบไร้สาเหตุ ถ้าตัวเราเองยังเอาแน่เอานอนไม่ได้ แล้วจะไปหาความเที่ยงตรงจากคนอื่นก็ยิ่งยากเข้าไปใหญ่ เพราะฉะนั้นอะไรที่ยอมได้ก็ยอมไป ให้อภัยไปจะได้ไม่ต้องขัดแย้งกันค่ะ

เขียนมาถึงตรงนี้ก็อยากจะยกเรื่องราวของลูกค้าชายท่านหนึ่ง ซึ่งมาปรึกษาปัญหาเรื่องงาน ตรวจดวงแล้วเขาเป็นคนเอาการเอางาน ทำอะไรทำจริง เป็นคนพูดจาตรงไปตรงมา ปากตรงกับใจ ไม่ประจบสอพลอใคร แต่ปัญหาคือค่อนข้างเอาแต่ใจตัวเอง ใจร้อน และไม่ค่อยประนีประนอม ดิฉันจึงบอกเขาไปตรงๆ ว่าจุดนี้แหละที่ทำให้คุณมีปัญหากับคนอื่นได้ง่ายโดยเฉพาะเจ้านาย เพราะอ่านดาวเกี่ยวกับลักษณะอุปนิสัยของเจ้านายในดวงชะตาแล้ว พบว่านิสัยแตกต่างกัน คือในขณะที่ลูกค้าเป็นคนที่ไม่เก็บความรู้สึก ถ้าโกรธก็จะพูดออกมา มีปัญหาก็จะทำความเข้าใจเดี๋ยวนั้น แล้วจบกันไปไม่นำมาคิดอีก แต่นายเป็นประเภทน้ำนิ่งไหลลึก ตรีกรตรงน่าน ละเอียดย ความจำดี ฉะนั้นถ้อยคำกระทบใจนายที่ลูกน้องพูดออกไป นายจะจำไม่ลืม จนกลายเป็นกินแหนงแคลงใจกันมากเข้าๆ เกิดภาวะความตึงเครียดในที่ทำงาน ลูกค้าเล่าว่ามีปัญหากันมาตลอด แต่ไม่ได้คิดจะลาออก เพราะอายุก็เกินสี่สิบแล้ว หางานใหม่ยาก แถมยังมีภาระต้องรับผิดชอบมาก เลยทนทำงานไปแบบไม่มีความสุข แต่ยังอยู่กันมาได้เรื่อยๆ จนถึงบัดนี้ ซึ่งจากดวงแล้วก็คิดว่าคงต้องทำงานร่วมกับนายคนนี้อีกหลายปีเชียวค่ะ

ที่จริงแล้วลูกค้าท่านนี้สนใจธรรมะอยู่ไม่น้อยนะคะ แต่ดูเหมือนว่าเรื่องของนายจะรบกวนจิตใจได้มาก เรียกว่าวางไม่ลงเลยเชียว สาเหตุสำคัญเพราะไม่ยอมให้อภัย ด้วยอยากให้เขาพ้นจากทุกข์ทางใจ จึงให้สติไปว่า “ในขณะที่คุณสามารถทำทานให้กับคนที่ไม่รู้จักรักกันได้ แต่กับหัวหน้าทำไมให้อภัยไม่ได้คะ คนคนหนึ่งคงไม่ได้

เลวไปทั้งหมด มองเขาในแง่ดีบ้างได้ไหมคะ หรือต่อให้เขาเลวร้อยเปอร์เซ็นต์เลยก็ตามที แต่การยกโทษให้ใครสักคนได้ ถึงมันอาจจะไม่มีผลต่อความสุขของเขา แต่มีผลดีต่อความสุขของคุณเองแน่นอนคะ เพราะฉะนั้นทำอภัยทาน ยกโทษให้กับหัวหน้า เพื่อตัวเองเถอะนะคะ ปลดปล่อยจิตใจออกจากความโกรธ ความเกลียด คุณจะมีความสุขได้มากกว่านี้” ลูกค้าตอบมาว่าฟังแล้วอยากจะร้องไห้ ทำไมปล่อยให้ตัวเองอยู่กับความโกรธมานานขนาดนี้ และตั้งใจว่าจะให้อภัยหัวหน้าให้ได้ด้วยคะ (^__^)

ความขัดแย้งระหว่างผู้ร่วมงาน บางครั้งก็เกิดจากถ้อยคำไม่กี่คำนะคะ เพราะฉะนั้นการพูดจึงสำคัญมาก ไม่เฉพาะเรื่องงานเท่านั้น แต่ในทุกกรณีเลยคะ หลายครั้งที่การพูดความจริง กลับส่งผลให้ผู้ฟังมีความไม่พอใจ ตรงนี้อยากให้ผู้พูดลองสังเกตว่าก่อนที่จะเอ่ยออกไป จิตของเราประกอบด้วยเมตตาหรือไม่ บางครั้งการพูดความจริงแต่ขาดเมตตา หรืออยู่บนพื้นฐานความคิดว่าเราเป็นฝ่ายถูก เขาเป็นฝ่ายผิด กระแสเสียงกระแสบใจที่ออกมา อาจทำให้ฝ่ายตรงข้ามมีปฏิกิริยาทางลบก็ได้คะ ถ้ายังไม่เมตตาเจอในถ้อยคำก็ลองทิ้งระยะเวลาสักพัก แล้วค่อยกลับไปพูดกันใหม่ แบบนี้น่าจะดีกว่านะคะ แต่ถ้าพูดไปด้วยความเมตตาแล้วอีกฝ่ายยังไม่พอใจ แบบนี้ต้องทำใจแต่ไม่โกรธตอบคะ

การพูดอะไรร้ายๆ ออกไปเพราะลุแก่อหิวโหระอาจมีโทษรุนแรงเกินคาดหมาย ลูกค้าหญิงท่านหนึ่งซึ่งดวงเรื่องผู้ใหญ่ไม่ดีอยู่แล้ว เคยเล่าให้ฟังว่าทะเลาะกับนายแล้วโมโหจนทนไม่ได้ ลูกขึ้นชี้หน้านายต่อหน้าคนอื่น แล้วขู่ว่าถ้าไล่เธอออก เธอจะตามจ้องล้างจ้องผลาญนาย แบบนี้ขอโทษยังไยนายถึงจะหายโกรธก็ไม่รู้นะคะ ซึ่งอันที่จริงแล้ว เธอไม่ได้ใจร้ายขนาดจ้องเวรใครไม่เลิก ไม่ทำตามทีพูดแน่ๆ แต่ด้วยอารมณ์โมโหกลั่นไม่อยู่ เลยขูแบบนั้นไป (T_T) แล้วเจ้านายก็คงมีคนรู้จักตลอดจนเครือข่ายอีกไม่น้อย ถ้าโดนขึ้นบัญชีไม่ได้รับเข้าทำงานนี้จะลำบากนะคะ ส่วนใครที่มีปัญหาเกี่ยวกับนายมากๆ จนคิดว่าจะลาออก ถ้าถึงคราลาจากกันไป ก็ขอให้ละความคิดที่จะแก้แค้นก่อนลา หันมาจบลงด้วยความเป็นมิตร อโหสิจะดีที่สุด อย่างน้อยก็ไม่สร้างอุปสรรคต่อกัน วันหน้าหากโคจรมาเจอกันอีก ก็อาจจะเกื้อกูลได้ตามสมควรคะ

เขียนถึงเรื่องอารมณ์โกรธแล้ว ก็อยากเสนอว่าถ้าอยากเพิ่มพูนความเย็นให้จิตใจด้วยการเติมกระแสเมตตา รวมทั้งคนที่รู้สึกว่ายวุ่นหงุดหงิดง่ายจริงเชียว ลองสวด "บทอธิปิโสฯ" กันนะคะ บทสวดมนต์ที่ดีที่สุดในโลก บทนี้ คุณผู้อ่านหลายท่านคงสวดเป็นอยู่แล้ว แต่ขอแนะนำถึง**บทสวดมนต์ (คลิก)** สำหรับมือใหม่หัดสวดคะ (^/\^)

คุณดังตฤณเคยเขียนถึงอานิสงส์ของการสวดบทอธิปิโสฯ ไว้ หยิบยกมาให้อ่านกันอีกรอบคะ

"...คุณวิเศษของพระรัตนตรัยในบทสวดอธิปิโสฯนั้น ไม่ใช่ใครประพันธ์ขึ้นโดยเฉพาะ แต่เป็นการถอดแบบจากพุทธพจน์โดยตรง เมื่อได้อ้างอิงพุทธพจน์ เมื่อนั้นคุณกำลังอ้างความจริงอันเป็นสัจจะ การอ้างสัจจะความจริงอันเป็นมงคลสูงสุดย่อมบังเกิดผลไพบุลย์สูงสุดไปด้วย สิ่ง que ทุกคนประจักษ์ตรงกันเมื่อสวดหลายๆจบ คือความรู้สึกสว่าง อบอุ่นใจ และเหมือนมีความศักดิ์สิทธิ์บังเกิดขึ้นรอบตัว แม้คนไม่ทราบคำแปลเลยก็เกิดประสบการณ์เดียวกัน แต่ถ้าทราบคำแปลด้วยก็จะยิ่งบังเกิดความสุขไสและความแน่วแน่มยิ่งขึ้น..."

ที่มา <http://dungtrin.com/prepare/archieve/prepare013.htm>

หลายคนสงสัยว่าต้องทำอะไรเจ้านายจึงจะรัก เพราะบางคนนายรักและเอ็นดูมาก ทั้งๆ ที่ไม่ได้ทำดีอะไรเป็นพิเศษ ซึ่งตรงนี้รู้ได้จากดวงด้วยนะคะแปลว่าบุญเก่ามีผล แต่แม้ว่ากรรมเก่าจะมีอิทธิพลแต่กรรมปัจจุบันก็มีผลเช่นกัน บุญที่ทำให้เจ้านายรักนั้น ค้นจากตั้งตฤณวิเศษนา ได้ความว่าเหตุจาก **"เคยทำบุญและกำลังทำบุญในทางอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้ใหญ่ หรือทำบุญในแง่ความรู้จักจัดการงานอย่างฉลาดเป็นที่ถูกใจน่าเชื่อถือของบรรดานาย"** ดังนั้นใครคิดว่าทำบุญเก่ามาน้อย ก็ขอให้ขณะนี้คุณกำลังทำกรรมดีที่จะทำให้เจ้านายเกิดความรักและเอ็นดูนะคะ (^__^v

เจ้านายก็เป็นมนุษย์ธรรมดาที่มีรัก โลภ โกรธ หลง ลำเอียง ดังเช่นปุถุชนทั่วไป ความขัดแย้งใดๆ ก็ตามที่มีต่อกัน ถ้าให้อภัยได้ก็ทำเถอะนะคะ นอกจากจะสบายใจเราเองแล้ว ยังไม่เป็นการต่อเวรอีกด้วย ความสว่างและความเย็นจากใจของเราจะช่วยให้บรรยากาศในการทำงานดีขึ้นได้ ไม่มากก็น้อยแน่นอนคะ

ก่อนจะจบบทความนี้ไป ขอฝากความบางตอนจาก "รสแห่งความเมตตา ชุ่มเย็นยิ่งนัก"
พระนิพนธ์ในสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
มาฝากคุณผู้อ่านทุกท่าน ถ้าสนใจอ่านฉบับเต็ม สามารถดาวน์โหลดได้ตามลิงค์ด้านล่างนะคะ
<http://www.star4life.com/forum/index.php?topic=1525.0>

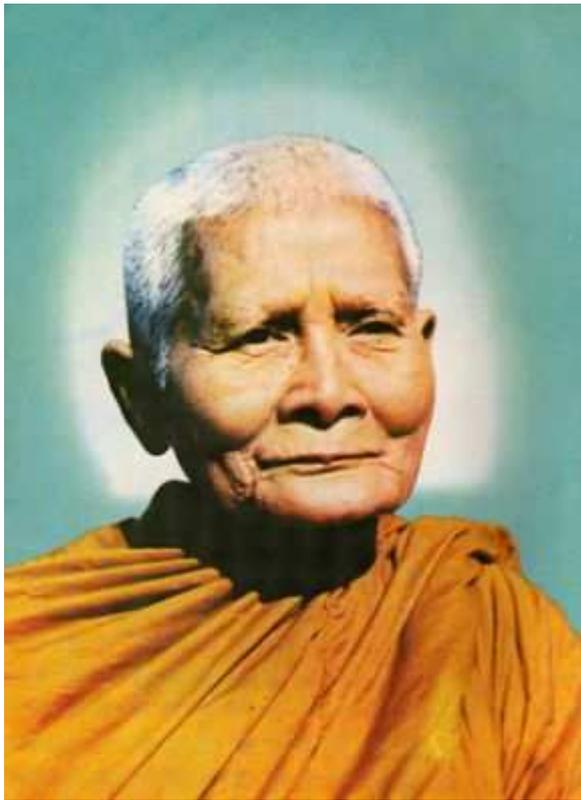
"...ทุกชีวิต ทุกเวลา ตกอยู่ในสภาพที่ควรได้รับเมตตา จึงควรพากันเมตตาให้กว้างขวาง ให้ทุกเวลานาที จะเป็นการถูกต้อง เป็นการอบรมเมตตา เพื่อให้ตนเองนั้นแหละเป็นสุขก่อนใครทั้งหมด เมื่อเกิดแล้ว ทุกชีวิตมีทุกข์ติดมาพร้อมแล้ว นำสงสารทุกชีวิต เราก็นำสงสาร เขาก็นำสงสาร นำสงสารทุกเวลานาที ฟังนึกถึงความจริงนี้ และมีเมตตาต่อทุกชีวิต ทุกเวลาเกิด ความร้อนจะคลายได้ด้วยอำนาจของความเย็นแห่งเมตตา ทั้งความร้อนของเขา ความร้อนของเรา และความร้อนของโลก..."

:)

สำหรับท่านที่สนใจดวงกับคุณ Aims Astro สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ ตามลิงค์ด้านล่างคะ
<http://sites.google.com/site/aimsastro/>

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ : ทรมานจิตพิชิตกิเลส

เทียบฐลี



หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

วัดดอยแม่ปิ้ง อำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่

(ภาพประกอบจาก www.dhammadiversity.com)

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ เป็นพระสงฆ์ผู้ได้รับการเรียกขานว่า "วิสุทธิเทพแห่งดอยแม่ปิ้ง" ท่านตรึงศตามป่าเขาและพำนักอยู่ทางภาคเหนือ โดยเฉพาะที่จังหวัดเชียงใหม่เป็นเวลานาน แต่โดยชาติภูมิแล้ว ท่านเป็นชาวจังหวัดเลย จังหวัดทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทย

หลวงปู่เป็นผู้มีบุญวาสนาในการบวชเป็นอย่างยิ่ง บรรพชาเป็นสามเณรตั้งแต่อายุ ๙ ปี มูลเหตุในการบวชนั้นเกิดขึ้นเมื่ออายุได้เพียง ๕ ปี ในคราวที่โยมมารดาป่วยหนัก นางทนทุกข์ทรมานอยู่เป็นเวลานาน และเห็นว่าตนเองจะไม่รอดชีวิตไปได้ ด้วยใจที่เป็นกุศล ศรัทธาในบวรพระพุทธศาสนาอย่างหนักแน่น

จึงได้เรียกเด็กชายญาณ (ชื่อเดิมของหลวงปู่) เข้าไปใกล้ๆ จับแขนไว้แน่น แล้วสั่งเสียว่า

*"ลูกเอ๋ย แม่ยินดีต่อลูก สมบัติใดๆในโลกนี้ จะเป็นก็ล้านก็โกฏิก็ตาม แม่ไม่ยินดี
แม่ยินดีมากถ้าลูกจะบวชให้แม่ เมื่อลูกบวชแล้วก็ให้ตายกับผ้าเหลือง ไม่ต้องสึกออกมามีลูกมีเมียนะ"*

ต่อมาไม่นาน โยมมารดา ก็ถึงแก่กรรม ยิ่งความเศร้าโศกแก่บุตรชายยิ่งนัก
หลังจากนั้นหลวงปู่ได้อยู่ในความอุปการะของคุณตาและคุณยาย
คืนหนึ่งคุณยายได้ฝันถึงหลานชาย และเล่าความฝันให้ฟังในตอนเช้าตรู่

*"เมื่อคืนนี้ยายนอนหลับและได้ฝันประหลาดมาก ฝันว่าเห็นเจ้าไปนั่งไปนอนอยู่ในดงขมิ้น
จนกระทั่งเนื้อตัวของเจ้าดูเหลืองอร่ามไปหมด ดูแล้วน่ารักน่าเอ็นดูยิ่งนัก
ยายเห็นว่าเจ้ามีอุปนิสัยवासนาในทางบวช ฉะนั้นยายขอให้เจ้าบวชตลอดชีวิต
และให้ตายกับผ้าเหลือง ไม่ต้องสึกออกมามีลูกมีเมีย เจ้าจะทำได้ไหม"*

หลวงปู่จึงได้บรรพชาเป็นสามเณรและอุปสมบทเป็นพระภิกษุในเวลาต่อมา
แม้จะเป็นผู้มีवासนาในเพศสมณะเพียงใดก็ตาม แต่ก็ยังมีอุปสรรคให้ได้เผชิญ
เสมือนเป็นบททดสอบความมั่นคงของจิตใจ เรื่องราวเกิดขึ้นเมื่อครั้งที่ท่านยังเป็นพระภิกษุหนุ่ม
สมัยที่เรียนมูลกัจจายน์ที่เมืองอุบลราชธานี มีหมอดูเคยทำนายถึงเนื้อคู่ของท่านไว้ว่า
"เนื้อคู่ของท่านอยู่ทางทิศนี้ รูปร่างสั้นท้วม ผิวเนื้อขาวเหลือง ใบหน้าเหมือนใบโพธิ์"
คำทำนายนี้ปรากฏในเวลาต่อมาเมื่อท่านจาริกไปทางฝั่งซ้ายของแม่น้ำโขง ไปพักอยู่ที่หมู่บ้านนาสอง

ในเวลาใกล้ค่ำของวันหนึ่ง พระภิกษุแหวนไปสร่งน้ำที่แม่น้ำงึม
ขณะนั้นมีชาวบ้านเป็นแม่และลูกสาวกำลังพายเรือมาตามลำน้ำ
เมื่อมาถึงตรงที่ท่านสร่งน้ำอยู่ ฝ่ายลูกสาวก็ชำเลืองมองมาทางพระหนุ่ม

*"เมื่อสายตาของทั้งสองฝ่ายประสานกันเข้า
มีอานุภาพลึกลับและรุนแรงพอที่จะตรึงคนทั้งสองฝ่ายให้ตะลึงไปได้"*

ระหว่างทางที่ท่านเดินกลับที่พัก ใจก็ยังคิดถึงหญิงสาวผู้นั้นอยู่
หวนคิดถึงคำทำนายของหมอดู ก็พบว่าตรงกับลักษณะของหญิงคนดังกล่าว
เมื่อท่านเห็นจิตใจของตนเองปรวนแปรไป จึงตัดสินใจเดินทางข้ามฝั่งแม่น้ำกลับเมืองไทย
มายังอำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย ได้พบกับพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต ซึ่งปลื้มตัวมาภวานา
ในช่วงก่อนเข้าพรรษา ท่านจึงได้อยู่อบรมตนกับพระอาจารย์ใหญ่ มีผลทำให้จิตสงบลง
แม้ว่าภาพของหญิงนั้นยังปรากฏในใจเป็นครั้งคราว แต่เมื่อเร่งภวานาเข้าภวานานั้นก็สงบลง

หลังจากเข้าพรรษาแล้ว ท่านเร่งความเพียรเต็มที่ ในระยะแรกจิตยังคงสงบได้ง่าย แต่เมื่อเร่งความเพียรอย่างเอาจริงเอาจังมากเข้า กิเลสก็เอาจริงเอาจังด้วยเช่นกัน แทนที่จิตจะดำเนินไปตามที่ท่านต้องการ จิตกลับพลิกหนีไปหาหญิงสาวที่พบที่แม่น้ำจิมนั้นอีก

"ที่แรกได้พยายามปราบด้วยอุบายต่างๆ แต่ไม่สำเร็จ
ยิ่งเร่งความเพียรดูเหมือนเอาเชื้อไปใส่ไฟ ยิ่งกำเรืบนึกเข้าไปอีก
ผลไม่ได้เป็นต้องไปหาหญิงนั้นทันที บางครั้งมันหนีออกไปซึ่งๆ หน้า
คือขณะที่คิดอุบายการพิจารณาอยู่นั้นเอง มันก็วิ่งไปหาหญิงนั้นเอาซึ่งๆ หน้าทันทีเดียว"

ท่านใช้อุบายต่างๆ ในการทรมานจิต เช่น เว้นการนอนอยู่หลายวันหลายคืน

"ปรากฏว่าไม่ได้ผล จิตยังคงวิ่งออกไปหาหญิงงามอยู่เช่นเคย ผลอสติไม่ได้
ต่อมาเพิ่มไม้นั่ง ไม่นอน มีแต่ยืนกับเดิน ทำความเพียรอยู่อย่างนี้
จิตมันก็ไม่ยอม มันคงไปตามเรื่องตามราวของมันเช่นเคย"

ต่อมาจึงหันมาอดอาหาร ดื่มแต่เพียงน้ำเท่านั้น รวมทั้งเปลี่ยนอุบายการพิจารณาด้วย

"คราวนี้เพ่งเอากายของหญิงนั้นเป็นเป้าหมายในการพิจารณากายคตาสติ
โดยแยกกพิจารณาทีละอย่างในอาการ ๓๒ ขึ้นโดยอนุโลมปฐิโถม
พิจารณาเทียบเข้ามาหากายของตน พิจารณาให้เห็นถึงความเป็นจริง
ว่าอวัยวะอย่างนั้นๆ ของตนก็มี ของหญิงก็มี ทำไมจะต้องไปรักไปหลง ไปคิดถึง
เพ่งพิจารณาทีละส่วนๆ พิจารณาอยู่อย่างนั้นทั้งกลางวันกลางคืนทุกอิริยาบถ
การพิจารณาจนละเอียดอย่างไร ขึ้นอยู่กับอุบายความแยกคายของปัญญาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น"

เมื่อพิจารณามาถึงผิวหนังก็ได้ความว่า

"คนเรามาหลงอยู่ที่หนัง หนังเป็นเครื่องปกปิดสิ่งที่ไม่น่าดูไว้
ถ้าลอกหนังออก อวัยวะทุกส่วนก็หาส่วนที่น่าดูไม่ได้เลย
เพ่งพินิจอยู่จนเห็นความเปื่อยเน่าผุพังสลายไป ไม่มีส่วนไหนที่จะถือว่าเป็นของมันคง"

และได้พิจารณาจนถึงปัสสาวะ (มูตร) และอุจจาระ (กรีส) ของหญิงนั้น

"ตั้งคำถามขึ้นว่า หญิงนี้งามน่ารัก มูตรและกรีสของหญิงนี้กินได้ไหม
จิตตอบว่าไม่ได้ จึงถามขึ้นอีกว่า เมื่อกินไม่ได้ อันไหนที่ว่างาม อันไหนที่वाद"

จิตเมื่อถูกอบรมด้วยปัญญาหนักเข้าเช่นนั้นก็อ่อนตัวลง
ยอมจำนนด้วยความจริงและอุบายของปัญญา

*"ในขณะที่จิตซึ่งเคยโลด โผน โลดแล่นไปอย่างไม่มีจุดหมายมาก่อน
พลันก็กลับยอมรับตามความเป็นจริง ตามเหตุผลของปัญญา
ยอมตัวอย่างนักโทษผู้สำนึกผิด ยอมสารภาพถึงการกระทำของตนแต่โดยดี
ฉะนั้น นับแต่วันที่ทำการพิจารณาได้ยุติลง จิตยอมตามเหตุผลของปัญญาแล้ว"*

หลังจากนั้นหลวงปู่ได้ทดสอบว่าจิตยอมแล้ว ด้วยการส่งจิตออกไปหาหญิงนั้นหลายครั้ง
ปรากฏว่าจิตคงสงบตัวไม่ยอมออกไป นับตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา
ถือว่าเป็นชัยชนะอันงดงามในการต่อสู้กับกิเลส ด้วยความพากเพียรอดทนอย่างยิ่งยวด

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ จึงเป็นแบบอย่างของพระสงฆ์ ผู้ดำรงเพศพรหมจรรย์อย่างผ่องแผ้ว
ท่านมุ่งมั่นในการประพฤติปฏิบัติ เพื่อการดับทุกข์โดยสิ้นเชิง
นับเป็นเนืองนิตย์อันควรค่าต่อการกราบไหว้บูชาโดยแท้จริง

เอกสารประกอบการเขียน

"หนังสืออนุสรณ์หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ" พิมพ์เมื่อ ๒๕๓๗.
"๒๘ พระอรหันต์แห่งกรุงรัตนโกสินทร์" พระพุฒาคเจติย์ วัดอโศการาม
ธรรมบรณการในงานบำเพ็ญกุศลอุทิศถวายพระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์
(ท่านพ่อลี ธมฺมธโร) ครบรอบวันมรณภาพปีที่ ๔๘ ๒๖ เมษายน ๒๕๕๒.

นั่งสมาธิเจียบๆ หรือฟังธรรมะไปด้วยดี + เริ่มฝึกนั่งสมาธิ ควรนั่งเก้าอี้ดีไหม



ตั้งสมาธิภาวนา

ถาม : ระหว่างนั่งสมาธิไปเจียบๆ กับนั่งสมาธิโดยฟังพระเทศน์หรือเทปธรรมะไปด้วย แบบไหนดีกว่ากันคะ

ถามตัวเอง ว่าคุณรู้สึกแบบไหนดีกว่ากัน
แล้วมันไม่จำกัดว่าคุณจะต้องทำแค่แบบใดแบบหนึ่ง
เวลาที่คุณเจริญสติไปถึงจุดหนึ่งที่มันเป็นอิสระเต็มตัวแล้ว
มีความเข้าใจอย่างถูกต้องถ่องแท้แล้ว คุณจะพบว่ารูปแบบไม่สำคัญ
มันสำคัญที่ภาวะทางใจในขณะนั้นพร้อมที่จะรับอะไร พร้อมที่จะรู้อะไร
แล้วอะไรที่มันดีที่สุดในใจของคุณในขณะนั้น

อย่างถ้าบางคนฟังเทปธรรมะไปด้วย ในช่วงที่กำลังฟังชานสติแตก
แล้วรู้สึกว้าว เอ้อ มันสบายใจขึ้น นั่นแสดงอยู่แล้ว แสดงอยู่แล้วในตัวเอง
ว่าดีกว่าที่คุณจะนั่งเองโดยไม่มีที่ฟัง ไม่มีเครื่องยึดเหนี่ยวทางใจ เป็นตัวตั้ง
แต่ถ้าหากว่าคุณรู้สึกว่าคุณนั่งอยู่แล้วสามารถเห็นได้แจ่มแจ้งแจ่มแจ้งอยู่แล้วนะ
นี่กาย นี่เห็นเลยว่า เออ มันอยู่ในท่านั่งแบบนี้
นี่จิต เออ มันกำลังมีความตั้งมั่นอยู่ รู้ว่าฟังชานอยู่
นี่มันกำลังมีความชุ่มเคื่องอยู่ หรือว่ามีความโปร่งใสอยู่
ถ้าเห็นได้ แล้วรู้สึกเต็มใจที่จะเห็นต่อไปเรื่อยๆ โดยความเป็นของไม่เที่ยงนะ
เดี่ยวโปร่งแล้วมันก็กลายเป็นทึบ เดี่ยวทึบแล้วมันก็กลายเป็นโปร่ง
เดี่ยวร่างกายมันอยู่ท่านี้ มันก็อยากขยับนะ มันมีอาการกระตุกกระตือกอยู่ตลอดเวลา
ถ้ามีความเต็มใจเห็นอยู่อย่างนี้
ไม่ต้องไปหาเครื่องอาศัย อุปกรณ์อื่นมาเป็นที่พึ่งนะครับ ดูไปเลยนะ
สรุปคำตอบก็คือขึ้นอยู่กับความเหมาะสมในแต่ละขณะ

ถาม : ฝึกนั่งสมาธิใหม่ๆ ควรนั่งเก้าอี้จะดีกว่านั่งพื้นไหมครับ

สำหรับคนที่จิตยังไม่ตั้งมั่น
อันนี้หลังจากที่ผมช่วยสอนสมาธิให้คนมาเยอะนะ
หลายปีที่ผ่านมา ผมพบความจริงข้อนี้ว่า ถ้าเริ่มต้นมาให้ไปนั่งสมาธิแบบพระเลย

มันลำบาก แล้วก็จิตมันจะไม่ค่อยสงบลงเท่าไร
แต่ถ้านั่งเก้าอี้สบายๆ นี้นะ มันมีความรู้ตัวก่อน เอาตัวนี้เป็นตัวตั้งก่อน
เอาตัวความสบาย ผ่อนคลายทั้งตัวให้มันเกิดขึ้นจริงๆ ให้ได้ก่อน
จากนั้นคุณจะไปนั่งทำไหน คุณจะไปเดิน คุณจะไปยืน
มันจะสามารถที่จะมีสติรู้ตามได้หมด

ข้อสำคัญ จุดสำคัญมันอยู่ที่จิต มันไม่ได้อยู่ที่ท่า
ถ้าจิตดีแล้ว ถ้าจิตมีความพร้อมที่จะตั้งสติแล้ว อยู่ท่าไหนมันรู้ได้หมดนะครับ
ไม่ใช่ว่าท่านั่งกะเก้าอี้ดีกว่านะ ไม่ใช่
แต่ว่าผมบอกถึงคนที่พยายามจะฝึกสมาธิ
จุดเริ่มต้น ภายต้องสบายให้ได้ แล้วก็จิตต้องผ่อนคลายให้ได้
ถ้าไม่ได้สองจุดนี้ มันก็เป็นสมาธิได้ยากนะครับ

ดั่งตฤณพจนานา ๑๔



Dungtrin's rhapsody

ดั่งตฤณพจนานา



ดั่งตฤณพจนานา
Dungtrin's rhapsody

อริยสัจจมีสี่กีนี่แล (๑/๔)

ทุกข์...

ต้องเกิดอยู่คู่โลกในโลกลี้

ต้องเคยคิดผิดถูกเสมอ

ต้องสั่งสมบ่มทรัพย์ให้หนัก

ต้องหัวเราะร้องไห้อย่างยืดยาว

ต้องผ่านวันร้ายดีทุกสิ้น

ต้องนั่งอึ้งนั่งงงมาหลายคราว

ต้องซัดเคืองเรื่องกายที่ร้อนหนาว

ต้องเจ็บร้าวคราวสิ้นในวันตาย...

ดั่งตฤณ

แนะนำวิธีปฏิบัติธรรมสำหรับคนไม่เคยปฏิบัติ



ทพ. ญาณัฐ ศรีวัชรวัฒน์

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : สำหรับผู้ที่เริ่มปฏิบัติใหม่ ไม่ควรนั่งทำสมาธิใช้ใหม่คะ

หมอลักษณ์ : คำว่า ใหม่ ในที่นี้ หมายถึงวิธีดูจิตนี้ใช้ใหม่ครับ

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : ไม่ใช่คะ หมายถึงคนไม่เคยปฏิบัติมาก่อนเลยคะ

หมอลักษณ์ : ถ้าอย่างนั้นเราต้องถามตัวเราเองก่อน ว่าเราชอบสงบหรือเป็นคนคิดมาก

ถ้าเราเป็นคนคิดมากฟุ้งซ่านหาความสงบไม่ได้ จะมาจริงจังจะทำให้เร็วขึ้น

แต่ถ้าแต่ละวันเราคิดไม่เยอะ ไม่ใช่เป็นคนเจ้าความคิด วิพากษ์วิจารณ์

ชอบอยู่เฉยๆ เจียบๆ แล้วสบาย

การทำสมาธิหรือสมาธิก่อน อาจจะเป็นทางที่เร็วกว่า

ตรงนี้ต้องนำไปวิเคราะห์ตัวเองดูว่าเราเป็นกลุ่มคนประเภทไหนนะครับ

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : ชอบคุณคะ

ท่านที่สนใจถามปัญหา สามารถส่งคำถามมาได้

ที่ dharmma.sagutja@gmail.com นะคะ (-/\-)

ขาดเธอ(ไม่)ขาดใจ



mayrin

บางคนคิดว่าการที่หลบแสงแดดรักที่กำลังแผดเผา
ไปอยู่ใต้ร่มเงาของวัดแล้ว ทำให้ไม่คิดอะไรเพราะไม่มีสิ่งมากระทบ
เหมือนการที่เราหนีปัญหาที่ดูจะมีความจริงอยู่ส่วนหนึ่งคะ
เพราะบรรยากาศในวัดย่อมสงบเย็นช่วยเกื้อกูลจิตเรา
มีกำแพงวัดเป็นปราการ
ลดความรุนแรงจากการไหลปะทะเข้ามาของกระแสกิเลสอันเชี่ยวกรากภายนอก

แต่ทั้งนี้ ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ใดก็ตาม ถ้าจิตเราไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน
คอยพะวงคว้านหาคล้อยตามภาพในอดีต แม้ยามเพลอสติเพียงชั่วพริบตา
ก็พร้อมที่จะกระเทือนไหวปรุงแดงไปตามสิ่งที่มากระทบอยู่ตลอดเวลาแล้ว
ทุกข์ก็บังเกิดขึ้นได้ทุกแห่งหน

เมื่อทราบวา จิตเราขาดกำลังที่จะต้านทาน
ยังมีความอ่อนไหว อ่อนแอ ต่อสิ่งกระทบแม้เพียงเล็กน้อย
ก็พึงป้องกันเหตุอันจะเกิดเสีย

ปิดช่องทางอันจะทำให้ทุกข์กำเริบ สิ่งใดที่พึงเสียดได้ก็หลีกเลี่ยง
ไม่จดจ้องมอง ไม่รับรู้รับฟัง เรื่องราวของเขาโดยไม่จำเป็น ยุติจิตที่สอดส่ายค้นหา
ไม่ให้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้เป็นประตุให้ทุกข์ตีบคลานเข้ามา

ทุกครั้งที่เพลอไพล ก็รีบดึงสติของตัวเองกลับมา
หายใจเข้าออกแรงๆ ให้รู้ตัวโดยไว
ถามตัวเองว่า เรากำลังทำอะไรอยู่
ถ้ารู้สึกวาจิตฟุ้งซ่านเกินระงับ ก็เอนตัวพักบนเก้าอี้ แล้วหลับตาลง
ค่อยๆ ผ่อนคลาย หายใจเข้าช้าๆ และผ่อนลมหายใจออก
มีสติรู้อยู่ที่ลมหายใจของเรา รู้ว่า เรากำลังหายใจเข้า ออก
มีลมผ่านเข้าออกทางช่องจมูก
สักพักหนึ่งจิตเราก็สงบระงับ เเบาสบายขึ้น

จะเห็นว่า เรายังมีลมหายใจ หายใจเองได้อยู่
แม้ไม่มีเขา ก็ไม่ได้ทำให้ลมหายใจของเราหมดไป
ถ้าเป็นเช่นนั้น เราจะนำชีวิต อนาคต
และความสุขทั้งมวลของเราไปฝากไว้กับผู้ชายคนหนึ่ง
ซึ่งเป็นเพียงคนรักในอดีตทำไม
ปัจจุบัน เขาไม่ใช่คนรักของเรา ไม่ใช่สามีของเราแล้ว ไม่ใช่ผู้ที่เราควรไปอาลัยหา

ก่อนหน้าที่มาจะเป็นสามีเรา เขาก็เป็นคนแปลกหน้าคนหนึ่ง
ซึ่งครั้งนั้นเราก็มียุติชีวิตของเราอยู่มาได้ด้วยลมหายใจตัวเอง และมีชีวิตที่เป็นปกติสุข

แล้วทำไมเราจะอยู่ต่อไปไม่ได้?

การเป็นสามีภรรยา ไม่ได้หมายความว่า ไม่มีวันพรากจาก
เพราะอย่างไรในวันหนึ่งข้างหน้า
เขาและเราเมื่อหมดลมหายใจ ต่างก็ต้องแยกย้ายกันไปตามทางของตน
เราไม่อาจยึดจุดมือนี้ออกมาได้ แม้แต่หญิงคนใหม่ของเขา ก็ทำไม่ได้เช่นกัน
หญิงคนนั้นก็มิโอกาสอยู่กับเขาแค่ชั่วเวลาหนึ่งเท่านั้น ซึ่งก็ไมรู้เลยว่าจะยาวนานเพียงใด
เพราะมัจจุราชไม่ได้บอกกล่าวแก่ใครล่วงหน้า ทุกอย่างเป็นตามกรรมของแต่ละคน

เรื่องของเขา ชีวิตของเขา กรรมของเขา เราไม่ควรไปให้ความสนใจแบกรับ

เราพึงทำกิจของเราให้พร้อม ไปสู่สถานที่ที่มีโอกาสสร้างกุศล
หมั่นเพียรสร้างหยอดกระปุกบุญ แม้เพียงครั้งละเล็กน้อย
เต็มเสบียงกุศลของเราให้เต็ม และหมั่นระลึกกรรมดีที่ได้เคยกระทำมาให้อยู่ขึ้น

ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมมีทางออกเสมอ

ปัญหาทุกอย่างย่อมมีวันสิ้นสุด ขอเพียงเรามีกำลังใจไม่ทอดทิ้งในการสร้างกรรมดีค่ะ

ชลนิล

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

บ้านของพันเกลียวเปิดชั้นล่างไว้รับแขก หรือพูดให้ถูกคือ 'ลูกค้า' เพื่อแยกเป็นสัดส่วนกับด้านบนซึ่งใช้พักอาศัย 'กิจการ' ของหล่อน ไม่จำเป็นต้องโฆษณา แต่ผู้มาใช้บริการต่างบอกต่อๆ กัน ซึ่งได้ผลคุ้มค่ากว่าการโฆษณาเป็นไหนๆ

วันนี้มีลูกค้ามาขอพบพันเกลียวหลายคน แต่ถูกยายปฎิเสธจนหมด แม้จะมีลูกค้าบางคนยื่นกรานตื้อตึง แต่ยายจะใช้ไม่ว่า 'ไม่รับรู้รับฟังใดๆ จนอีกฝ่ายต้องเลิกกราไปเอง

พันเกลียวกับป้าแก้วอยู่ในห้องพระ หญิงสาวทั้งสองสวมชุดขาวสะอาด นั่งขัดสมาธิหันหน้าเข้าหากัน มีอวางนิ่งๆ บนหัวเข่า เปลือกตาปิดสนิท โสัดประสาทสดับฟังกระแสเสียงเสนาะใส ะรื้นหู

"...มรรคากำลังเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญหน้ากับจ้าว...หากลูกจะเคียงข้างเขา ก็ต้องเตรียมพร้อมเช่นกัน สำหรับลูก การเตรียมพร้อมที่ดีที่สุดคือพร้อมทั้งสาม กาย วาจา ใจ...กายและวาจาสามารถชำระให้สะอาดได้ด้วยศีล...คำว่าศีล...ไม่ใช่อยู่เฉยๆ แล้วจะเป็นศีล 'ศีล' คือการละเว้น การระงับ ต้องประกอบด้วยกรข่มใจ...สติ ความระมัดระวัง ไม่ประมาท...สำหรับพร้อมใจ คือสมาธิและปัญญา...แม่งไม่ต้องสอนมาก...ลูกย่อมรู้ทำเช่นไรใจจึงสะอาด...ใจจึงมีกำลัง..."

กระแสเสียงแห่งการสั่งสอนนุ่ม เย็น อ่อนโยนคล้ายสายลมพัดผ่านผิวลำธารใส...เนิ่นนาน กว่าหญิงสาวทั้งสองจะลืมตาขึ้นพร้อมๆ กัน ร่างที่นั่งกลางจึงค่อยๆ ปรากฏกายร่างๆ

'แม่ชาวจีน' คือผู้ขอโดยสารธมาตั้งแต่เมื่อคืน

จุดประสงค์ที่มาก็เพื่อชี้แนะแนวทางให้แก่ป้าแก้วและพันเกลียว...

จริงอยู่ป้าแก้วได้ 'พลัง' แห่งเทพกนกรัศมีคืน และพันเกลียวก็มีวิชาพอตัว...แต่ 'อำนาจ' ของจ้าว รวมกับสมุนอีกเป็นโขยง ไม่ใช่เรื่องที่จะดูแลได้ง่ายๆ

หากคิดจะเป็นขุนศึกให้มรรคา สองสาวต้อง 'เตรียมตัว' และแม่ชาวจีนมาเพื่อชี้แนะ 'ทาง' เตรียมตัวให้แก่พวกหล่อน...นี่คือเหตุผลที่ทำให้ป้าแก้วต้องพักที่บ้านของพันเกลียว

"แม่จะไปแล้วนะ" อาคันตุकेนักบุญเอ่ยคำลา หลังจากสั่งสอนแนะนำเรื่องต่างๆ เสร็จสิ้น

"ลูกต้องขอขอบพระคุณแม่ชาวมามากค่ะ" ป้าแก้วประนมมือไหว้

"แต่ลูกมีคำถามอยากถามสักข้อ แม่ชาวจีนจะว่าอะไรไหม" พันเกลียวเคยพบแม่ชาวจีนครั้งเดียวตอนไปวัดกับมรรคา...แรกๆ ที่แม่ชาวจีนขอขึ้นรถ หล่อนออกจะแปลกใจแถมระแวง แต่เมื่อรู้เจตนาการมา หล่อนจึงยอมรับและเคารพอย่างเต็มหัวใจ

“อยากรู้ว่าเหตุใด ทั้งแม่และหลวงพ่อก็ต้องช่วยลูกๆ ด้วยใช่ไหมล่ะ” คำถามบอกถึงความรู้เท่าทัน

พันเกลียวก้มหน้ารับด้วยความเกรงใจ

“หลวงพ่อก็คือเป็นลูกศิษย์ของหลวงปู่ใหญ่...แล้วท่านรู้ดีว่าลูกศิษย์เช่นท่านควรจะชดใช้คุณข้าวสามทัพพีแทนอาจารย์อย่างไร”

คำตอบนี้ ก่อให้เกิดปิติ ขนลุกชูแก่หญิงสาวทั้งสอง

แม่ขาวจั้นไปแล้ว...ปีกแก้วกับพันเกลียวมองหน้ากัน ฝ่ายแรกขยับตัวก่อน

“ลงไปข้างล่างกันเถอะ” ปีกแก้วชวน นัยน์ตาซ่อนความขบขัน “เดี๋ยวจะมีลูกข้างมาหา”

พันเกลียวงง สงสัย อยากรู้เสียหล่อนก็ไม่อาจมีอำนาจรอบรู้ได้กว้างขวางเทียบเท่ากนกศรีศรี “ใคร”

“คนที่ควรสงเคราะห์คนหนึ่ง” ปีกแก้วตอบ พร้อมรอยยิ้มปราณีแกมเอ็นดู

คุณสุณีย์ยืนหน้ามุ่มอยู่ตรงประตูบ้านพันเกลียว แดดยามบ่ายแผดแรงจนสาวใหญ่ต้องยกกระเป๋าชิ้นบัง ฝ่ายเจ้าของบ้านเป็นหญิงชรา ใบหน้ายับย่นบอกถึงวัยและความเฉยชา

“ยายจ๋า ขอฉันพบอาจารย์หน่อยเถอะ มีเรื่องอยากให้คุณช่วยจริงๆ”

“กลับไปเถอะ” ยายย้าคำเต็มๆ

“น่ายายจ๋า อย่างน้อยก็ไปบอกอาจารย์ท่านที่ว่าฉันสุณีย์มาหา ถึงท่านไม่ต้อนรับก็ไม่ใช่ไร”

คุณสุณีย์ใช้ความอดทนอย่างยิ่ง พยายามเกลี้ยกล่อมเพื่อจะมีโอกาสพบพันเกลียว

“ไม่จำเป็น” คำตอบปฏิเสธดูจริงจัง สาวใหญ่เกือบเก็บอารมณ์ไม่อยู่ ขวนขวายแก้อะไรแล้ว ถ้าไม่บังเอิญเห็นร่างขาวๆ เดินออกมาจากประตูบ้าน

“นั่นไง อาจารย์ท่านมาแล้ว” คุณสุณีย์ดีใจไม่นาน พอเห็นหน้าเจ้าของร่างชัดๆ ก็เกิดความแปลกใจแทนที่

“เฮ้...แก้ว เรามาอยู่ที่นี้ได้ยังไง” เสียงถามกึ่งแปลกใจ กึ่งอยากรู้

“คุณพันเกลียวบอกให้คุณเอาเข้ามาได้ค่ะ” ปีกแก้วตัดบทตอบ เพียงเท่านั้นคุณสุณีย์ก็หันมาบ่นปัญหาที่คุณสุณีย์พามาวันนี้ ไม่แตกต่างจากครั้งก่อนๆ มีรูปหุ่นใหญ่ท่าทางภูมิจานมาให้ พร้อมกับคำถามที่ว่า...คนคนนี้เป็นอย่างไร ควรติดต่อคบหาได้หรือไม่

“คนนี่ดีคะอาจารย์ เขามาติดพันดิฉัน ไม่ได้คิดจะมาปอกกลอก หรือชวนไปร่วมลงทุนอะไร” ผู้มาถามอธิบายนำไหลไฟดับ

“ก็รู้จักเขาดีแล้ว จะมาถามทำไม” พันเกลียวตอบ เสียงติดจะระอา

“แต่ดิฉันยังไม่แน่ใจ”

“แล้วชอบเขาหรือยัง” ‘อาจารย์’ ผู้อ่อนวัยกว่าย้อนถาม ปีกแก้วนั่งอยู่ใกล้ๆ แอบยิ้มนิดๆ

“เออ...คือ...อยากให้อาจารย์ทำพิธีดูก่อน” คุณสุณีย์ตอบอย่างลึกลับ

พันเกลียวมีสีหน้าเบื่อหน่าย หล่อนเหลือบตามองปีกแก้วนิดๆ ที่จริงหญิงสาวไม่ต้องการต้อนรับคุณสุณีย์เลย แต่ติดที่ปีกแก้วเป็นคนออกปาก

นัยน์ตาอ่อนใสของปีกแก้วสกับพันเกลียว และทันใดเหมือนถูกกระแสไฟฟ้าจู่โจมเข้าสู่ 'อาจารย์' สาว ริมฝีปากขยับพูดโดยไม่ตั้งใจ แม้จะเป็นเสียงหล่อน แต่ทุกประโยคคำพูดกลับไม่ใช่ "ไม่จำเป็นต้องทำพิธีหรอก" ในน้ำเสียงแจ่มความหวานใสอย่างพิ้นเกลียวไม่เคยมี "ทำไมละคะอาจารย์" คุณสุณีสงสัย

"ในเมื่อเราก็อใจเขาอยู่ ทำไมไม่ให้เวลาเป็นตัวตัดสินล่ะ...เขาก็คน...เราก็คน คนดูคนทำไมจะดูกันไม่ออก...อายุคุณก็ไม่ใช่น้อย ผ่านคน รู้จักคนมาก็มาก...ใช้สมอง เวลา และประสบการณ์ของตัวเองเข้าตัดสินพิจารณาเองสิ ทำไมต้องเที่ยวฟังสิ่งนอกตัว ซึ่งมันหาสาระอะไรไม่ได้เลย" ยิ่งพูด พันเกลียวยิ่งหยุดไม่ได้ หล่อนรู้ว่าเวลานี้ 'กนกศรี' กำลังยิ้มปากหล่อนพูดแทน "ให้โอกาสเขาและโอกาสตัวเอง อย่างทัดเทียมกัน ใช้สมองเข้าพิจารณา โดยที่ไม่มีความลุ่มหลงเข้าครอบงำ อิทธิฤทธิ์ ปาฏิหาริย์ เวทมนตร์ใดๆ มันใช้เป็นที่ยึดเหนี่ยวไม่ได้ทั้งนั้นแหละ มันมีได้เสมอได้... ใช้สติปัญญาของตัวเองจึงจะดีที่สุด"

คุณสุณีตะลึงลาน หล่อนไม่คิดว่าจะได้ยินคำพูดเช่นนี้จาก 'อาจารย์' พันเกลียว...หญิงสาวที่ชาวสังคมไฮโซยกย่อง นับถือว่าเป็น 'แม่มด' คนหนึ่ง คำพูดทั้งหมด หล่อนไม่อาจเข้าใจภายในเวลาสั้นๆ แต่ถึงกระนั้นก็รู้ว่า 'อาจารย์' 'ไม่ยอมทำพิธี 'ดูคน' ให้อีกแน่นอน

"คุณอาคะ" ปีกแก้วปลุกคุณสุณีตื่นจากความงงงัน "กลับหรือยังคะ เดี่ยวแก้วจะเดินไปส่ง"

คุณสุณีออกจากห้องรับแขกอย่างลอลอยๆ ไม่รู้เนื้อรู้ตัว จนกระทั่งมาถึงหน้าประตู หล่อนจึงเห็นผู้มาส่งยืนยิ้มให้ด้วยใบหน้าผุดผาด จนหล่อนอดถามตัวเองไม่ได้ว่า ทำไมวันนี้ถึงเห็นปีกแก้วสวยกว่าทุกวัน

"โชคดีนะคะ" ปีกแก้วดึงคุณสุณีมากอด ชั่ววินาทีนั้น สาวใหญ่รู้สึกถึงความปิติที่เล่นพละนอยู่ทั่วร่าง ขนลุก น้ำตาคลอ...

'ลูกข้าง' กลับไปแล้ว พันเกลียวจึงเดินมาสมทบกับปีกแก้วที่หน้าประตูบ้าน มองท้ายรถที่ขับจากไปด้วยสายตาสงสัย

"คุณกำลังทำอะไร" พันเกลียวถาม "ที่จริงไม่จำเป็นต้องอาศัยปากของฉันเลยก็ได้"

ปีกแก้วหันกลับมาเผชิญหน้ากับเจ้าของบ้าน แดดยามบ่ายทำให้พันเกลียวรู้สึกเหมือนจะมองใบหน้าปีกแก้วได้ไม่ชัดเจนนัก คล้ายมีแสงสว่างสาดกระจายออกมา

"คุณพูด เขาอาจฟัง เพราะเขาศรัทธาคุณ แต่ปีกแก้วพูด เขาจะรู้สึกเหมือนถูกเด็กสอน"

"แล้วคุณช่วยเขาทำไม"

"เพราะเขาได้ชดใช้มาพอแล้ว" ปีกแก้วตอบ

"แล้วที่คุณถ่ายทอดทั้งพรและพลังให้เธอ" ข้อนี้ที่พันเกลียวติดใจ

"ในเมื่ออยู่ในขอบเขตที่เราช่วยเหลือได้ เทพเทบทุกองค์ก็คงทำอย่างฉัน" ปีกแก้วยิ้มละไม ปรายตาไปทิศทางที่รถแล่นจาก "เขาชดใช้มาพอสมควร เวลานี้น่าจะถึงคราวที่กุศลส่งบ้าง...พรและพลังเล็กๆ น้อยๆ นี้เพียงช่วยกระตุ้นให้ผลบุญที่เธอสร้างสนองตอบเร็วขึ้นเท่านั้น"

พันเกลียวถอนใจ ปีกแก้วยังมีคำพูดต่ออีกประโยค

"เวลาบนโลกมนุษย์มีน้อยนัก ถ้ามีโอกาสได้สร้างกุศล ก็ควรทำทันที ไม่น่าลังเล"

เหมือนเป็นคำพูดที่ใช้สั่งสอน และคล้ายจะบอกว่าเป็นนัยๆ พันเกลียวเย็นวาบ จ้องลึกยังดวงตา
ของหญิงสาวตรงหน้า...ยืงนาน ปีกแกวยิ่งสวย...สวยราวกับไม่ใช่มนุษย์...ชุดขาวยิ่งขับใบหน้าให้ขาวใส
...นวลลอลอ กระจ่างตาจกแก้วเจียรระในเนื้อดี

พันเกลียวพูดอะไรไม่ออก เหมือนมีก้อนแข็งๆ มาจกตันอยู่ที่ลำคอ...ปีกแก่วสวยเกินไป...สวยจน
ไม่คู่ควรกับโลก...

**มรรคากัมกราบพระพุทธรูปตามหลังกลุ่มพระสงฆ์เบื้องหน้า การสวดมนต์ทำวัตรเย็น
เสร็จสิ้นลงแล้ว หลังจากกราบพระ ทุกคนก็กราบหลวงพ่อก จากนั้นเหล่าพระเถรต่างม้วนเสื่อ
เก็บอย่างเป็นระเบียบ ชายหนุ่มช่วยทำงานโดยไม่ปริปากพูด...**

เวลาหลายวันในวัด เขาพูดแทบนับคำได้ แต่น่าแปลก ที่พระเถรในวัดกลับพูดน้อยยิ่งกว่าเขา
ทุกองค์ต่างปฏิบัติธรรมกันอย่างเข้มงวด เขาเคยได้ยินเถรในวัดเล่าให้ฟังว่า...หากพระเถรองค์ใดปฏิบัติ
ตัวย่อหย่อน...หลวงพ่อกจะตักเตือนและถ้ายังไม่ยอมแก้ไข ท่านก็จะนิมนต์ให้ไปอยู่วัดอื่น

จึงไม่น่าแปลก ที่ขนาดเขาตื่นตั้งแต่ตีสี่ ก็เห็นแสงเทียนจุดไว้ตามหัวท้ายทางเดินจงกรมต่างๆ
กันแล้ว แสงเทียนสว่างไสว ราวกับเรือน้อยออกหาปลากลางทะเลมืด

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ตัวหลวงพ่อกเองกลับปฏิบัติธรรมเข้มงวดกว่าใครๆ กระทั่งบางวัน ท่านไม่ออก
บิณฑบาต ไม่ฉันอาหาร...ก็เถรองค์เดิมอีกนั้นแหละ กระซิบบอกเขาว่า ท่านกำลังเร่งความเพียร...

พระเถรแยกย้ายกลับตามกุฏิของตัวเอง หลวงพ่อกเดินมาหา...คืนนี้ท่านต้องมีเรื่องพูดกับมรรคา
แน่นอน เพราะมันคือคืนสุดท้ายที่เขาจะได้อยู่ในวัด

“ตามไปที่กุฏิด้วยนะ” ท่านสั่งสั้นๆ

ทางเดินน้อยถูกเงาไม้ทอดทาบเป็นเงาดำกลางจันทร์กระจ่าง...คืน ๑๔ ค่ำ พระจันทร์ใกล้เต็มดวง
ทอแสงสว่างไสว หนึ่งในพระหนึ่งขรราวาสดินตามกันโดยแทบไม่ต้องใช้ไฟฉาย รอบด้านมีแต่ความมืดและ
เงียบสงบ สาวเท่าเพียงชั่วครู่ก็ถึงกุฏิหลวงพ่อก

มรรคาจืดเตเกียง ไขใส่ให้สว่าง จนมองเห็นภายในกุฏิชัดเจน ห้องหลวงพ่อกมีเพียงกลดแขวนลง
มาจากเพดาน พระพุทธรูปหน้าตักไม่กว้างนัก สถิตอยู่บนหิ้งบูชา และต่ำลงมาเป็นรูปหลวงปู่ใหญ่ใส่
กรอบเก่าคร่ำคร่า...เท่านั้น...ไม่มีสิ่งใดบอกถึงยศศักดิ์ ตำแหน่ง ไม่มีของใช้ใดมากเกินกว่าอัลฐบริษารที่
พระพุทธรูปองค์กำหนด

“พรุ่งนี้จะปล่อยเขาแล้วใช่ไหม” หลวงพ่อกถาม

“ครับ”

“ผลการปฏิบัติหลายวันมานี้เป็นอย่างไรบ้างล่ะ”

“เหมือนการราบหมาบ้าให้สงบครับ” มรรคาอธิบายตามความรู้สึก “บางครั้งมันก็สงบดี บางครั้งก็
พลุ่งพล่าน กระโดดโลดเต้นไม่หยุด บางครั้งเราจุดมันได้ แต่บางที่มันกลับลากเราไปโดยไม่รู้ตัว”

ใบหน้าหลวงพ่อกสงบใส ตั้งสายน้าบนยอดเขา นัยน์ตาทอดมองมาแจ่มจากระจ่าง

“เรื่องพรุ่งนี้มันใจแคไหน” ท่านถาม

“การปล่อยจำว...ผมมั่นใจไม่มีปัญหา แต่เรื่องหลังจากนั้น...ผมไม่มั่นใจ” เขาตอบตามตรง

“จะให้ช่วยอะไรไหม” คำถามสั้นๆ แต่ทำให้มรรคาเต็มตื่นขึ้นมาในหัวใจ...ท่านพูดเพียงหคำ แต่นั่นเปรียบเสมือนทางชนะของเขาถึงร้อยเปอร์เซ็นต์...ถ้าเพียงเขาออกปาก ขอสิ่งที่ทรงมหิทธิฤทธิ์ มีพลังอำนาจสูงสุดสามารถปราบปรามปีศาจทั้งปวง หรือแม้กระทั่งนิมนต์ท่านออกหน้า...มีหรือ ‘จ้าว’ จะกำแหงได้

แต่สิ่งที่มรรคากระทำ มีเพียงคำพูดประโยคเดียว...

“ผมให้สี่จะไปแล้ว จะสู้ด้วยสองมือและหนึ่งปัญญา”

หลวงพ่อก็ได้กล่าวคำใด กระทั่งสีหน้าก็ไม่แสดงความรู้สึก แต่มรรคาเข้าใจ สิ่งที่ท่านกำลังจะมอบให้เขาต่อไป...มันมีค่าสูงสุด ยิ่งกว่าสิ่งวิเศษใดๆ

เบื้องหน้าพันเกลียวคือตั่งนุชาพระพุทธรูป และต่ำลงมาคือพานทองเหลืองกลมผ้าแพรวางไว้ด้วยมิดอาคม พันเกลียวกำลังนั่งคุกเข่า พนมมือ หลับตา หล่อนสวดมนต์ด้วยจิตทรงสมาธิมั่น ทุกถ้อยคำ อักขระชัดเจนไม่ผิดเพี้ยน หล่อนต้องสวดพระคาถา ‘ชินบัญชร’ ให้ครบเก้าร้อยเก้าสิบเก้าจบ เพื่อเพิ่มอำนาจแห่งมิดให้ทรงอานุภาพยิ่ง...นี่เป็นการแนะนำของแม่ชาวจัน...อีกไม่กี่รอบจะครบแล้ว...อีกไม่นาน จะถึงกำหนดนัด...

ปีกแก้วยึดห้องโถงที่พันเกลียวเคยใช้ทำงานเป็นที่พัก...หล่อนนั่งขัดสมาธิ สองมือวางปลายเขานัยน์ตาลับสนิท แสงสว่างกระจ่างเรืองรอบตัว...ใบหน้าขาวนวลยิ่งดูใส...ล่อ...งามยิ่ง ร่างทั้งร่างเปล่งประกายจนราวกับจะหายไปในความพร่างพราย กระทั่งเส้นผมก็ดูใส...ใสจนเหมือนจะแลทะลุได้

กับเทพ...การบำเพ็ญเพียร รักษาศีล และเจริญภาวนา เป็นวิธีสร้างสมบารมีอันเอกอุ...กนกรัศมีย่อมรู้ดี ยิ่งได้รับการชี้แนะจากแม่ชาวจัน ยิ่งทำให้ใจใสมองเห็นแก่นแท้การปฏิบัติชัดเจนขึ้น

พรุ่งนี้จะถึงกำหนดนัด...

“รู้ไหม...เพียงคำว่า ‘ปัญญา’ มันกินความหมายถึงที่ใด” หลวงพ่อเริ่มต้น “ปัญญามีตั้งแต่ระดับพื้นฐานของมนุษย์ทั่วไป ใช้ในการเรียนรู้ ดำรงชีวิต จนกระทั่งถึงปัญญาระดับสูง ที่รู้จักมหิทธิฤทธิ์ดับปะ ฐึรบาปบุญ คุณโทษ กระทั่งถึงที่สุด ปัญญาที่ใช้ขจัดกิเลสอาสวะ ทำนิพพานให้แจ้ง ในชั้นโลกุตตรธรรม”

มรรคาก้มหน้า ซึมซาบทุกคำพูด

“ถามตัวเอง ถ้าจะใช้ปัญญาเอาชนะ จะใช้ปัญญาระดับใด”

ชายหนุ่มไม่ตอบ หวังสมองเขาเวลานี้ ไม่มีความคิดใดเข้ามาแผ้วพาน

“คำว่ามรรคา แปลว่าเส้นทาง การลงมาก็คือเป็นมนุษย์ของทิชาเทพครั้งนี้ ได้กำหนดเส้นทางเดินของตัวเองไว้แล้ว...ว่าจะทำอะไร ลงมาเพื่ออะไร...แล้วทิชาเทพเคยถามตัวเองใหม่ว่า...จะเอาชนะอย่างไร”

ไม่เคย...มรรคาตอบอย่างมั่นใจ...ทิชาเทพหลงกลจ้าว ถึงยอมกล่าววาจานั้นออกมา...แม้ขณะขอจุดลงมาจกสวรรค์ก็ยังคงคิดไม่ออกว่าจะเอาชนะอย่างไร

...ถ้าไม่คิดเอาชนะ ก็มีแต่ทางแพ และเมื่อแพ...ต้องยามเป็นทาสมันตลอดหนึ่งกับ...สมควรหรือไม่...

"มองเห็นความผิดพลาดของตัวเองแล้วหรือยัง" หลวงพ่อถาม และไม่ได้รอคำตอบ "เมื่อผิดแล้ว ไม่ควรผิดซ้ำ มองหาเหตุแห่งความผิดในครั้งก่อน แล้วนำมาแก้ไขในปัจจุบัน"

คราวนี้มรรคาค่อยกล้าเงยหน้าขึ้นมองหลวงพ่อ เขากลายอมรับข้อบกพร่องของตน และมองหาเหตุแห่งความผิดพลาดครั้งนั้นจนพบ

เพราะอึดตา เพราะใจที่ยิ่งผยอง ลำพองในศักดิ์แห่งเทพของตนจนขาดสติ... ไม่มีสติ ความพลาดพลั้งย่อมเกิดงายตาย

"ผมมีเรื่องอยากกราบเรียนให้ช่วยเหลือ" มรรคาพูดออกมาแล้ว "ถ้าหลวงพ่อจะกรุณา ผมอยากทราบ 'อดีตชาติ' ของจ้าว...อยากรู้ว่าเหตุใด จ้าวจึงเป็นอยู่เช่นปัจจุบัน"

ริมฝีปากหลวงพ่อแยมออกมานิดๆ มรรคาจับทางถูกแล้ว...การรู้เขารู้เรา...ไม่แน่ว่าจะ เอาชนะได้ทุกครั้ง แต่มันก็ยอมทำให้...หนทางพ่ายแพ้ลดน้อยลง...

๒๑

แดดล่าสุดท้ายกำลังส่องลาต่อขอบฟ้า อาทิตย์อัสดงระบายสีแก่โลก ก่อนราตรีกาลจะเข้ามาครอบครอง นกฝูงใหญ่บินตัดผ่านที่ดินโล่งกว้างจนไปถึงแนวไม้ที่เห็นเป็นทางสีดำท่ามกลางสนธยา

มรรคานั่งอยู่ริมถนนไม่ต่ำกว่าสองชั่วโมง กิริยาสงบเฉยเหมือนรูปปั้น นัยน์ตาคมดู จ้องไปยังความเว้งว่างข้างหน้า แดดอัสดงจางไล่เสี้ยวหน้าเขาดูราวสำริด อีกไม่นานจะถึงเวลาเปิดทวารอาคม จิตใจเขาสงบยิ่ง ไม่มีความตื่นเต้น หวาดหวั่น

ขณะเขานั่งมองขอบฟ้า รุ่งๆ ก็มีร่างหนึ่งยืนตระหง่านเงืออยู่ใกล้ๆ มรรคายังคงเฉย ไม่แม้แต่จะเหลือบแล...อีกฝ่ายดูเหมือนต้องการประลองความใจเย็น จึงยังไม่แสดงท่าทางใดๆ แต่อาภัพกิริยาคุกคามมิได้ลดน้อยลง

ทว่า...มรรคาทำท่าทำเสมอดั่งไม่มี 'มัน' อยู่ในที่นั่นเลย

มันทนไม่ได้ จึงยอมเอ่ยปากออกมา

"ถ้าข้าบอกว่าคุณจะสามารถหลุดจากตรวนอาคมได้ โดยไม่จำเป็นต้องปล่อยจ้าว เอ็งจะเชื่อหรือไม่" ขนาดรู้ว่าพูดกับ 'เทพ' มันยังกล้าใช้สรรพนาม 'เอ็ง'

"จ้าวให้มาต่อรองหรือเป็นความคิดของเอ็ง" มรรค้าย้อนถาม ไม่มองหน้า นัยน์ตาไม่แสดงอารมณ์

"เอ็งไม่ต้องรู้ แคตอบคำถามข้าก็พอ" คำพูดของมันแรงเร้า คล้ายใจกำลังระแวง

"ปีศาจอย่างเอ็ง คงไม่มีวันรู้จัก 'คุณธรรม'" เสียงมรรคาเรียบนิ่ง ราวพูดกับท้องฟ้าและอาทิตย์อัสดง "และหนึ่งในคุณธรรมที่เทพต้องพึงรักษาคือ 'สัจจะ'"

'มัน' จากไป มรรคาไม่ใส่ใจว่าเหตุใดมันถึงมาพุดเช่นนี้ สำหรับเขา มีเพียงเรื่องเดียวที่ต้องกระทำคือเปิดทวารอาคม ปลอยจ้าวออกมา

อาทิตย์ลาโลก เหลือเพียงแสงเรืองๆ จับขอบฟ้า มรรคาลุกขึ้น สาวเท้าสู่ดงไม้...รอยต่อระหว่างกลางวันและกลางคืน เป็นช่วงเวลาที่เขาจะสามารถผ่านไปสู่อินแดนต้องมนตรา...ดินแดนที่เขาใช้อาคมปกปิดไว้จากสายตามนุษย์... แนวสีดำของดงไม้กระจ่างตา มรรคาก้าวเดินด้วยความรู้สึกดุดังเดิม

"เตรียมตัวได้แล้ว" ปีกแก้วมองฟ้าแล้วบอกกับพันเกลียว

สองสาวเดินเข้าบ้าน ท้องฟ้าเป็นสีครามจัด ดวงจันทร์ยังไม่ขึ้น เห็นเพียงดาวบางดวงสกสกา... ยามมองตามหลังสองร่างชุดขาวแล้วนึกภาวนา ขอให้ปลอดภัย...ทั้งที่สวนลึกลับรอบหวิวเหมือนกำลังจะสูญเสียบางสิ่ง

เทียนสองดวงจุดสว่าง ปลายธูปสองแสงสีแดงๆ ควันลอยเป็นสาย กลิ่นมะลิปนกลิ่นธูปหอมตลบ ทั้งห้องพระ ปีกแก้วนั่งขัดสมาธิ ปลายหัวเข่าชนกับพันเกลียว นัยน์ตาหญิงสาวสกสว่างปานดวงดาวในคืนแรม ร่างใสเหมือนกำลังฉายรัศมี

"ทำสมาธิอย่างที่คุณเคยทำ" ปีกแก้วบอกต่อพันเกลียว การช่วยเหลือมรรคาคครั้งนี้ ไม่สามารถเดินทางด้วยกายมนุษย์ได้ เพราะทิวเขาเทพปิดป่าแก่สายตาผู้คน ทางเดียวที่จะไป...ต้องใช้...กายทิพย์

พันเกลียวรู้จ๋าว่า 'กายทิพย์' ดี...แต่หลอนไม่เคยฝึกถอดกายทิพย์ ไม่รู้กระทั่งวิธีฝึก...

ปีกแก้วบอกว่า...จิตที่ฝึกฝนมาจนถึงระดับหนึ่งแล้ว หากจะนำไปใช้งานด้านอื่นๆ ย่อมไม่ยากเกินกำลัง...อย่าว่าแต่มี 'กนกรัศมี' เป็นผู้นำทาง

การเดินทางเริ่มต้น ปีกแก้วยิ้มให้พันเกลียว แล้วพุดประโยคสุดท้ายก่อนหลับตา...

"ถ้ามีอะไรเกิดขึ้น...ฉันขอฝากพี่มัดด้วย"

พันเกลียวขยับปากจะเอ่ยถาม แต่หญิงสาวไม่รับรู้สิ่งใดแล้ว ดวงตาคู่สวยหลับลง ใบหน้าสว่าง พันเกลียวจึงสุดลมหายใจลึกๆ สะกดกลั่นความคิดฟุ้งซ่านที่กำลังประเดประดังลงไป กำหนดนิมิตเปลวไฟ แล้วเพ่งจนจิตเป็นสมาธิ...จากนั้นสุดแต่เทพกนกรัศมีจะนำทาง

(โปรดติดตามต่อฉบับหน้า)