

RESET!

ปัญญาปฏิบัติบนเส้นทางสายเดียว

ศรชัย จัตรวิริยะชัย
บรรณาธิการ

ตกตั้งใหม่ – ปัญญาปฏิบัติ บนเส้นทางสายเดี่ยว

ศรชัย ฉัตรวิริยะชัย บรรณาธิการ

RESET! TAKING SMALL STEPS ON THE PATH OF NOWHERE

Edited by Sornchai Chatwiriychai

พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวนพิมพ์ 500 เล่ม

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์

Geemanom Press

อำนวยการจัดพิมพ์

สำนักสงฆ์บ้านจอมมณีใต้

หมู่ที่ 7 จอมมณีใต้ ตำบลฝั่งแดง

อำเภอเมือง จังหวัดมุกดาหาร 49000

คำนำ

การนำพาตัวเองมาสู่วิถีของการเรียนรู้เรื่องจิตใจเป็นเรื่องไม่ยาก แต่ก็ไม่ง่ายนัก เพราะปัจจุบันเราอยู่ในยุคแห่งการแย่งชิงพื้นที่ทางความเชื่อซึ่งสัประยุทธ์กัน อย่างดุเดือดที่สุดในสมัยหนึ่ง

เมื่อสองพันห้าร้อยปีที่แล้ว มนุษย์พิเศษคนหนึ่งได้ไปค้นพบและนำมาบอกต่อ สัจธรรมที่พิสูจน์ได้กับตัว สัจธรรมนี้เป็นแนวทางที่ทำให้เราเห็นความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับกายกับใจของเรา เขายังบอกย้ำอีกว่าความรู้นี้ไม่ต้องเชื่อทันทีแต่ให้ไปลองทำดู ความรู้นี้ต่อมามีการจัดการให้เป็นระบบแล้วถูกเรียกว่า “ศาสนา พุทธ”

มองที่เมืองไทยทุกวันนี้ วิกฤตของคนเดินดินอย่างเราที่เกิดในยุคที่ผู้แสวงหา สัจจะเหลืออยู่น้อย ก็คือ การที่ไม่รู้จะหันไปพึ่งใคร อย่างไร ที่ไหนกันดี ยิ่ง ศาสนาถูกวางไว้เป็นเพียงสถาบันทางสังคมหนึ่งๆ ซึ่งต้องยอมรับการตรวจสอบ จากอำนาจอื่นๆในสังคม เฉกเช่นเดียวกับสถาบันอื่นๆ การความหลงไปให้เจอ เนื้อในคือคำสอนที่นำมาใช้กับตัว จึงยากแสนยาก เพราะผู้คนมัวแต่ไปติดอยู่ที่ ว่า ฉันควรเชื่ออะไร แล้วทำไมจึงต้องเชื่ออย่างนั้น หรือยิ่งไปกว่านั้นก็คือ หากเชื่ออย่างนั้นแล้วฉันจะได้อะไร...

ไม่เพียงแต่ “ความเชื่อ” และ “ศรัทธา” จะถูกทำให้ล้าสมัย โดยไม่เคยคิดที่จะ ลงมือปฏิบัติ “พระ” หรือ “นักบวช” ในพุทธศาสนาของไทยก็ยังคงถูกดิสเครดิต

ว่าถ้าหลัง ไม่ปรับตัว สังคมส่งสัญญาณในเรื่องนี้ชัดเจนผ่านสื่อว่าพระสงฆ์แบบ ไทหนที่ฉันอยากได้ สังคมอยากได้ แต่หากเราถูกใจคิดกันสักนิดว่าแท้จริงแล้วผู้ เรียนไม่ใช่หรือที่ต้องปรับตัว น้อมตัวน้อมใจลงเพื่อการเรียนรู้ เมื่อมีศิษย์จึงมีครู ถ้าวิชาที่เสาะแสวงหากันอยู่ จะเลือกเอาแต่เพียงที่ถูกต้องใจเรา การเรียนรู้ที่แท้จริง จะเกิดขึ้นได้อย่างไร

ทุกวันนี้ผู้คนยุคกระต๊องหลงทางตื่นตัวกับการเรียนรู้เรื่องจิตใจกันมากขึ้น กระแสนี้ถูกโหมกระพือโดยสื่อหลายหลาก ซึ่งล้วนทำหน้าที่เร่งเร้าวัฒนธรรม ของการสมานานแบบหลับไหล ตำหรับตำรา หนังสือแนวพัฒนาจิต พัฒนา อะไรต่อมิอะไรทั้งหลายแหล่ ล้วนหาง่ายและมีอยู่อย่างดาษดื่น เมื่อการอ่านยังไม่อาจตอบสนองความต้องการในการแสวงหาได้เพียงพอ คอร์สอบรมพัฒนา จิตใจจากหลากหลายสถาบันกันพร้อมที่จะเข้ามาทำหน้าที่นี้ ทั้งสถาบันใน ประเทศ และต่างประเทศ ให้เป็นที่อุ่หนาผาคั่ง และแม้แต่ความเคลื่อนไหวใน ศาสนาพุทธเอง ก็มีการเริ่ม ‘นำเข้า’ พุทธศาสนานิกายอื่นเข้ามาทั้ง มหายาน และวัชรยาน ทั้งในรูปหนังสือ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อออนไลน์ และคอร์สอบรม อย่าง เต็มรูปแบบมากขึ้นกว่าในอดีตที่ยังไม่เข้าสู่ความสนใจของสื่อกระแสหลัก

ทั้งหมดนี้ส่งผลให้ใครก็ตามที่รักจะเรียกตัวเองว่าชาวพุทธต้องปรับตัว ต้อง นำพาตนให้เข้าสู่กระแสของการเรียนรู้ เพราะยิ่งความเชื่อมีหลากหลาย เรายิ่ง ต้องหันกลับมาทบทวนความเห็นและความเชื่อของเรา อีกทั้งยังต้องเพิ่มความ กระตือรือร้นในการเสาะแสวงหาครูบาอาจารย์ ที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ให้มาก ขึ้นกว่าที่เคยเป็นมา

เครือข่ายชาวจีมานอม คือชื่อเรียกกันอย่างไม่เป็นทางการของกลุ่มกัลยาณมิตร ผู้แสวงหาความจริงของจิตใจกลุ่มหนึ่ง พวกเรามาจากสถานที่หลากหลาย

แต่ถูกยึดโยงเข้ามาบนเส้นทางสายนี้ด้วยความเชื่ออย่างหนึ่งคือ “เชื่อในสิ่งที่เราทำได้” เมื่อทำแล้วจึงนำประสบการณ์ตรงมาบอกเล่าให้กันฟัง เรื่องเล่าเหล่านี้คือหมุดหมายที่ผู้เล่าจะย้อนมองการก้าว่างของตนบนเส้นทางสายเดียว คือ ผ้าใหม่ที่ใส่นวาระของการเฉลิมฉลอง คือ รวิธงหลากหลายสีที่เพียรหาผู้คนให้เข้ามาสัมผัส

ผมขอขอบคุณท่านนักเขียนทุกท่านที่เขียนเรื่องส่งมาให้ ไม่ว่าจะได้รับการตีพิมพ์หรือไม่ ผมรู้ว่าเป็นเรื่องไม่ง่ายสำหรับหลายคน ในการเรียบเรียงภาษาใจออกมาเป็นถ้อยคำ บางท่านรู้จักอาจารย์มาหลายสิบปีก็ไม่เคยมีเหตุให้ต้องเขียน เวลาเขียนก็ปริวิตกต้องวานหาคนช่วยกันให้วุ่น บางท่านก็ว่าไม่รู้จะเขียนอะไรแต่พอเขียนมาก็ต้องตัดออกเพราะเกินไปหลายหน้า บางท่านว่าให้ไปทำงานที่ต้องใช้หยาดเหงื่อแรงกายยังจะง่ายเสียกว่าให้มาเขียนเรื่องของตัวเอง แต่อย่างไรก็ตามหากผู้อ่านได้อ่านแล้วคงจะเห็นตรงกับผมว่าเรื่องจริงที่เล่าจากใจลุ่มๆ มีพลังที่จะยิงตรงเข้าสู่ใจของผู้อ่านได้มากกว่าการประดิษฐ์ประดอยใดๆ และหากเรื่องเล่าสั้นๆ ที่ถ่ายทอดอย่างจริงใจเหล่านี้ จะสามารถเป็นปัจจัยให้ผู้อื่นแม้เพียงสักคนเดียว ได้หันมามองและก้าวเข้ามาเรียนรู้ในความรู้อันจะเป็นประโยชน์แก่ตนและผู้อื่น ผมก็จะถือว่าการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ประสบความสำเร็จ

สุดท้ายนี้ ขอนุ้มนอกนา กับผู้ที่สนับสนุนด้านทุนทรัพย์อันเป็นปัจจัยเพื่อให้การจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้เป็นไปได้ ขอคุณ นุช พิษณุโลก สำหรับการเป็นธุระด้านการเงิน พี่นพพร สำหรับการจัดพิมพ์หนังสือ และกัลยาณมิตรทุกท่านที่เอาใจช่วยสำหรับการจัดพิมพ์หนังสือ ตกตั้งใหม่: ปัญญาปฏิบัติ บนเส้นทางสายเดียวเล่มนี้ ขอความสุขความเจริญในธรรมจงมีแด่ทุกท่าน

ศรชัย ฉัตรวิริยะชัย

บรรณาธิการ

๒๒ พฤษภาคม ๒๕๕๓

สารบัญ

คำนำ	3
------	---

CHAPTERS

1. ไคร่ครวญ v.s คร่ำครวญ

เรื่องที่ 1	13
-------------	----

2. อยากจะตายวันละสามเวลา

เรื่องที่ 2	18
-------------	----

3. ปลุกฝัง

เรื่องที่ 3	25
-------------	----

4. ชนะใจ ไร้พุง

เรื่องที่ 4	29
-------------	----

5. ออกจากความคิด

เรื่องที่ 5	34
-------------	----

6. ลูกขึ้นกินไม่หมด

เรื่องที่ 6	39
-------------	----

7. รักชาติยังงี้ก็ตาย

เรื่องที่ 7 44

8. สมการเซน

เรื่องที่ 8 49

9. แค่นี้ก็เหลือกิน

เรื่องที่ 9 53

10. ไม้อ่อนดัดง่าย

เรื่องที่ 10 58

11. อย่าบ้าตามเขา

เรื่องที่ 11 63

12. โง่หลายตายชะ

เรื่องที่ 12 68

13. กองขี้ กับ แอปป์

เรื่องที่ 13 71

14. นักลงทุนข้ามชาติ

เรื่องที่ 14 74

15. Improvisation

เรื่องที่ 15 76

16. $1 + 1 = 3$

เรื่องที่ 16 81

17. ผมป่วยหนัก

เรื่องที่ 17 89

18. คนผ่านทุกข

เรื่องที่ 18 96

สาแหรกครูบาอาจารย์ กว่าจะมาเป็นตกตั้งใหม่

แผนผังสายถ่ายทอด (ฉบับพิมพ์)

พระอาจารย์ภักทันทวีลาสะ

Bhaddanta Vilāsa

อ. แนบ มหานีรานนท์

พระภวานาภิรามเถระ

(สุข ปวโร)

อาจารย์สาย สายเกษม

พระอาจารย์มหาปาน อานันโท

พระอาจารย์บุญมาก จิตปัญโญ

พระอาจารย์ ไพบูลย์ จิตมโน

เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๗๕ พระอาจารย์พม่า ภัททันตวิลาส เจ้าอาวาสวัดปรก
ตรอกจันทน์ เขตยานนาวา กทม. ได้เริ่มทำการสอนวิปัสสนากาวนาตามนัย
แห่งพระอภิธรรม มีลูกศิษย์ที่สำคัญคือ อ. แนบ มหานีรานนท์ ซึ่งท่านมอบ
หมายให้สอนอภิธรรมแทนตัวท่าน ในเวลาต่อมาได้เชิญอาจารย์ฆราวาสพม่า
คืออาจารย์สาย สายเกษม จากจังหวัดลำปาง มาช่วยการศึกษาปริยัติและ
ปฏิบัติธรรมโดยนัยอภิธรรม

เมื่อปี ๒๔๙๐ ที่วัดระฆังโฆสิตาราม ธนบุรี โดยมีท่านเจ้าคุณพระภาวนาภิ
รามเถระ (สุข ปวโร) เป็นอาจารย์ใหญ่ ร่วมกับอาจารย์สาย อาจารย์แนบ
และพระทิพย์ปริญา สอนอภิธรรม โดยใช้ตำรา พระอภิธัมมัตถสังคหะ ๙
ปริจเฉท เป็นบรรทัดฐาน ต่อมาปี พ.ศ. ๒๔๙๒ ได้มีการนิมนต์ พระพม่า ๒
องค์ มาจำพรรษาเริ่มแรกอยู่ที่วัดปรก และต่อมาได้ย้ายไปสอนพระอภิธรรม
ที่วัดระฆังโฆสิตาราม

ปี พ.ศ. ๒๔๙๖ ได้มีการเปิดการสอนพระอภิธรรมขึ้นอีกแห่งหนึ่งที่ “โรงเรียน
บรรยายอภิธรรมปิฎก” ที่พุทธสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรม
ราชูปถัมภ์ ตรงข้ามวัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพฯ ซึ่งอีก ๔ ปีต่อมา ก็มีการจัด
ตั้ง “พระอภิธรรมมูลนิธิ” ขึ้นโดยอาจารย์บุญมี เมธางกูร รับผิดชอบเรื่องการ
สอนพระอภิธรรม ร่วมกับอาจารย์แนบ และคุณพระชาญบรรณกิจ

ข้อมูลจาก อภิธรรมมูลนิธิ



“ทำนะไม่ยาก
แต่มันยากตรงไม่ยากทำ”

พระไพฑูลย์ จิตมโน



เรื่องที่ 1

ใครครวญ v.s คร่ำครวญ

โดย ศรชัย ฉัตรวิริยะชัย

“ตกร้อยครั้งตั้งใหม่ร้อยหน” อะไรตก? อะไรตั้ง? นั่นคือคำถามในใจผมเมื่อได้ยินประโยคนี้ของอาจารย์ไพบูลย์ พระนักเลงจากวัดจอมมณี จังหวัดมุกดาหาร แต่ในตอนนั้นคิดกับตัวเองว่าจะนำมาปฏิบัติเสียก่อนจึงยังไม่ได้ถาม หากเมื่อเริ่มปฏิบัติไปแล้วก็นึกว่าตัวเองเข้าใจ แต่ที่ไหนได้ มันยังไม่ใช่ ปัญหาใหญ่ของผมก็คือผมเอาหลักของอาจารย์ไปใช้ในตอนที่สมาธิภาวนา ไม่ได้นำ

ไปใช้ในชีวิตประจำวันแต่อย่างใด พอใช้ไปเราก็ดลงไปคิดว่าเราซักรเริ่มเข้าใจมัน แต่พอมามาพบพระอาจารย์อีกครั้งถึงรู้ว่าที่เราเข้าใจนั้นมันยังไม่ถูก

ผมนึกไปถึงตอนฝึกละคร และฝึกสมาธิภาวนาบางสำนัก ที่สอนให้นำความรู้สึก ไปจับเอาไว้ที่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย คำว่า “ให้นำความรู้สึกของเราไปไว้ที่มีมือ ไปไว้ที่ขา” นี่ก็ผิดอีก เพราะมันไม่ตรง ไม่ตรงกับความเป็นจริง! คำว่า “ความรู้สึก” ในภาษาธรรม เรียกว่า “เวทนา” ซึ่งไม่ใช่แปลว่าสังสาร สมเพชอย่าง ภาษาคน แต่แปลว่า “ความรู้สึก” แต่ที่ผมไม่เข้าใจก็คือ ขั้นตอน หรือ กระบวนการก่อนที่จะเกิดความรู้สึก มันเป็นสิ่งที่ผมละเลยไปเสียนี้ เพราะจู้ ๆ คนเราจะนำ “ความรู้สึก” ไปไว้ที่นั่นที่นี้ไม่ได้ เพราะความรู้สึกนั้นมันเป็นผล ไม่ใช่เหตุ แล้วเหตุของความรู้สึกคืออะไร ก็คือ “เจตนา” นั่นเอง ถ้าให้สั้นลงก็คือ “เจตนามันนำความรู้สึก” ดังนั้นถ้าหากจะพูดอย่างนั้น ควรพูดว่าให้ลองนำ “เจตนา” ของเราไปไว้มือข้างซ้าย ไม่ใช่ความรู้สึกไปตรงนั้น ความละเอียดอ่อนมันอยู่ตรงนี้ แต่ที่แล้วมา ผมไปสนใจผลมากกว่าเหตุ ผลก็คือไม่รู้เหตุ พอเราไม่รู้ว่ามันเรียงร้อยกันอย่างไร ปัญญาที่จะเห็นที่มาที่ไปตามความเป็นจริงก็ไม่มี

ถ้าอย่างนั้นแล้วธรรมมันยากตรงไหน เพราะที่อธิบายมาก็ดูเป็นเหตุเป็นผลง่าย จะตาย แต่นั่นแหละคือความยากของมัน อาจารย์ใช้คำว่า “เส้นผมบังจักรวาล” พอเราไปจับความเข้าใจด้วยตรรก ความเป็นเหตุเป็นผล เราก็เลยไม่เข้าใจ มันเหมือนเราวิ่งตามเงา ยิ่งเราไปเข้าใจมันในมุมนั้น เราก็ยังถูกทำให้ห่างออกไป จากความจริงอยู่ตลอดเวลา เองง่าย ๆ ก็คือ ถ้อยความในย่อหน้าที่สองนั้น ระหว่างผู้ฝึกปฏิบัติ กับผู้ที่ไม่ฝึกปฏิบัติจะเข้าใจไม่ตรงกัน และสถานะของความเข้าใจตรงนี้ต่างกันราวกับฟ้ากับเหวเลยทีเดียว!!

อาจารย์ใช้คำว่า “ภาษาใจ” ถ้าเราไม่เข้าใจภาษาใจ เราก็ไม่เข้าใจภาษาธรรม ตรงนี้คล้ายกับที่ เพลโตบอกว่าเราไปเข้าใจว่าเงาที่อยู่ในถ้ำมันคือความเป็นจริง เพราะเราเห็นมันทุกวัน แต่เพราะเราไม่ได้ออกจากถ้ำเราจึงไม่รู้ว่าเงาที่อยู่ในถ้ำนั้นเกิดจากการเคลื่อนไหวของวัตถุบางอย่างที่อยู่ภายนอกถ้ำ พวกเราจึงกลายเป็น “นักดูเงา” แต่ไม่ใช่ “นักดูใจ”

ถ้าหากรู้แล้วอย่างนี้ว่าคำว่า “ความรู้สึก” ไม่ควรใช้ แล้วจะพูดอย่างอื่นได้มั้ย เพราะบางครั้งการทำกระบวนการอบรม ผู้เข้าร่วมอบรมมีพื้นฐานความเข้าใจไม่เท่าเทียมกัน ถ้าจะพูดว่า “เจตนา” อาจจะฟังแล้วไม่เข้าใจ หรือพาลจะคิดไปเป็นอื่น ผมมาลองดูคำว่า “ความสนใจ” คือ ให้นำความสนใจของเราไปไว้ที่นั่นที่นี้ พอกล่อมแกล้มแต่ไม่ตรงนัก หรือจะใช้คำว่า “ความใส่ใจ” ก็จะไปใกล้เคียงกับคำว่า Attention ซึ่งจะกลายเป็นเพ่งพินิจไปหรือเปล่า ส่วนจะใช้คำว่าให้เพ่งกระแสนี้ไปตรงนั้นก็ดูจะเป็นเรื่องเหนือธรรมชาติ และมีท่าทีของการบังคับควบคุมอันจะเป็นมิถนาศมาธิ สรุปลงแล้วก็ยังไม่มียอดตัดสินที่ตายตัวนัก

อาจารย์มักจะพูดว่า “อาจารย์ไม่อยากจะใช้คำว่าพิจารณา” เพราะมันไม่ตรงแต่คำว่า “สังเกต” จะตรงกว่า คำนี้อาจารย์จะใช้ควบคู่ไปกับคำว่า “พิรุณ” จิตของเรามีพิรุณอยู่มากมาย ถ้าหากไม่ทันสังเกตเราย่อมถูกรอบงำด้วยอารมณ์ได้ง่าย การครอบงำนี้อาจารย์มักจะใช้คำว่า “มั่วสุม” หรือ “ประสม” อาจารย์ให้อุปมาเหมือนกับน้ำใส ๆ ในแก้วที่ถูกน้ำสีมาผสมจนเปลี่ยนสีไป จิตก็เช่นเดียวกันการเกิดดับของจิตที่เป็นไปอย่างต่อเนื่องนั้นชอบไปจับกับอารมณ์จนกลายเป็นน้ำสีที่ขุ่นมัว หนักเข้าเราจึงมีความเศร้าหมอง ตรงนี้อาจารย์ไม่อยากจะใช้คำว่า “ปรุงแต่ง” เพราะมันก็ไม่ตรงอีก

สิ่งที่น่าสนใจในเรื่องของอารมณ์ก็คือ จริง ๆ แล้วเราทุกคนนั้นรักสุข เกลียดทุกข์ แต่ที่แปลกก็คือคนเรานั้นถึงแม้จะเห็นว่ามันเป็นสิ่งไม่ดี เป็นสิ่งที่ให้ทุกข์ แต่ด้วยความที่เราไปติดมันเสียแล้ว เราก็ยังคงทำสิ่งเหล่านั้นอยู่ดี เหมือนคนที่ติดเหล้า ติดบุหรี่ ยาเสพติด รู้ว่าไม่ดีแต่ก็ทำ เพราะเกิดการ “ติดอารมณ์” อาจารย์มักจะใช้คำว่า “มันไม่ได้ติดเหล้าหรือ มันติดอารมณ์เวลาดื่มเหล้า มันแซบ” เหมือนกับที่ใครสักคนหนึ่งเคยบอกเคยเขียนเอาไว้ว่า เขาไม่ได้ติดเหล้า แต่เขาติดบรรยากาศของการดื่มเหล้า ซึ่งเพื่อนฝูงสรรเสริญเสเฮฮา สนุกสนาน เพราะในโลกที่มีแต่ความเอารัดเอาเปรียบ มีแต่คนที่จ้องจะทำร้ายและแทงข้างหลัง บรรยากาศที่เปิดกว้างอย่างนั้นถึงแม้จะเป็นเพียงชั่วคราาก็ทำให้หลายๆ คนเคลิบเคลิ้มไปได้ แต่จะด้วยเหตุผลอะไรสุดท้ายก็คือการติดอารมณ์อย่างที่อาจารย์ว่า ตรงนี้อาจารย์เคยใช้คำว่า “สองเสพ”

กลับมาที่คำว่า “พิจารณา” กับ “สังเกต” อีกคำหนึ่งในวงการ จิตตปัญญาใช้กันมากก็คือคำว่า “ใคร่ครวญ” คำว่าใคร่ครวญเป็นคำที่สละสลวย แต่ถ้าจะว่ากันจริงๆ ก็ “ไม่ตรง” เช่นเดียวกัน เพราะคำว่าใคร่ครวญมีนัยยะคล้ายกับคำว่าพิจารณา ตรึกตรอง พินิจ ไม่ว่าจะเรียกมันอย่างไร ก็ล้วนแล้วแต่ใช้ไม่ได้ทั้งสิ้น เพราะถ้าหากใช้เมื่อใดก็มีแนวโน้มที่จะนำเรา “ตามเข้าไป” พุ่งอยู่กับอารมณ์จมจ่อมอยู่กับอารมณ์อันละเมียดละไมนั้น ปัญญาที่ได้มากระบวนกรเช่นนั้นก็ยังไม่ใช่อปัญญาวิมุตติ แต่แฝงฝังไปด้วยการเล่นแร่แปรธาตุของอัตตา ทำอยู่ที่สุดเกมนี้เราย่อมกลายเป็นผู้พ่ายแพ้ เพราะเราอยากจะทำใจเรื่องอัตตาและปัญญา เราจึงถอยห่างไปจากมัน จึงเกิดคำพูดที่บอกว่า “อวสานกระบวนกร” เป็นปรากฏการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นทีละเล็กละน้อย และกำลังจะส่งผลกระทบต่อเป็นระลอกใหญ่ในไม่ช้า แทนที่จะใคร่ครวญเราจึงต้องกลับมาสังเกตความเป็นไปของตัวเอง ที่บอกว่าอยากจะไปช่วยคนอื่น เราต้องช่วยตัวเองก่อน นั่นเป็น

ความจริง เพราะไม่ทันแทนที่จะเรียนรู้ด้วยใจอันใคร่ครวญ อาจกลายเป็น “ไม่
เรียนรู้อะไรเพราะใจมันอยากจะคร่ำครวญ”

เขียนเมื่อ 10 มีนาคม 2552



เรื่องที่ 2

อยากจะตายวันละสามเวลา

โดย ปรัชญา จินาวงค์

จากเด็กน้อยไร้เดียงสาก้าวเข้าสู่โลกแห่งความจริง ความจริงของชีวิตที่เป็นไป โดยที่คนเราไม่รู้ตัว ไม่สังเกตเห็นสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นเฉพาะหน้า ด้วยเหตุของการดำเนินชีวิตที่เป็นไปอย่างลำบาก มีหลายเรื่องราวสารพันปัญหาที่เข้ามารุมเร้า จิตใจให้เกิดความเสียหาย โศกเศร้าเสียใจหาทางออกไม่เจอ

ผมได้มีโอกาสเรียนรู้การใช้ชีวิตที่ “แปลกแต่ไม่ใหม่” เพราะเป็นสิ่งที่มีความรู้มาก่อนแล้วตั้ง 2500 กว่าปี แต่ความรู้อันนี้มีน้อยนักที่ผู้คนจะรู้ตามและเข้าใจวิถี และการปฏิบัติฝึกฝนอย่างต่อเนื่องจนเกิดประโยชน์กับการดำเนินชีวิต..ซึ่งความรู้อันนั้นก็คือ “การหยุด(เพื่อ)สังเกตตัวเอง”

ในปัจจุบันนี้คนส่วนใหญ่ใช้ชีวิตไปวันๆโดยที่ไม่รู้จุดหมายปลายทาง ไม่รู้ว่าในแต่ละวันทุกคนคิดอะไรกันบ้าง..จึงเกิดปัญหามากมายไม่รู้จกจบสิ้น เพราะโดยมากคนเราขาดการสังเกตใจตัวเองจึงไม่รู้ว่าปัญหาทุกอย่างที่เกิดขึ้นมันมาจากใจของเราเอง..ที่มันคิดไปถึงเรื่องต่างๆนาๆแล้วออกจากความคิดไม่เป็น..หลงไปกับอารมณ์ที่ตนคิดจนเกิดเรื่องราวที่ทำให้จิตใจเสียหาย..

การออกจากความคิดนั้นคือ “การหยุดคิด...แล้วนำความรู้สึกกลับมาระลึกที่ตัวเองให้ชัดเจน” ว่าขณะนี้เกิดอะไรขึ้นกับตัวเอง ตัวเองกำลังทำอะไรอยู่ แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่าเราเองกำลังคิด.. แล้วจะหยุดคิดได้อย่างไร

การที่เราจะรู้ว่าเรากำลังคิดนั้นไม่ใช่เรื่องยากอะไรหรอก เพราะ เราเองทุกคนก็คิดกันจนเป็นปกติอยู่แล้วเพียงแต่เราไม่รู้ตัวไม่ได้หยุดสังเกตเองเท่านั้น ว่าเรากำลังคิดอยู่

ส่วนการหยุดคิดนั้น..ไม่ใช่เรื่องยากแต่ทำได้ไม่ง่าย จึงมีการฝึกให้สังเกตตัวเองโดยการ ทำความระลึกรู้สึกตัว ให้เกิดความเคยชิน.จากปกติที่เรามักจะคิดไปเรื่องอื่น ให้กลับมาสังเกตที่ กายเราเองว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นกับตัวของเรา

หลายคนมีข้ออ้างว่า ไม่มีเวลาหรอกเพราะในแต่ละวันต้องทำงานมากมายไม่มีเวลาไปฝึกหัดปฏิบัติอะไรหรอก..อยากไปเหมือนกันแต่ไม่ว่าง..ไม่มีเวลาไป บอก

ได้เลยว่า นั่นเป็นเพียงข้ออ้าง..เพราะการที่เราจะ ฝึกสังเกตตัวเองนั้นสามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา และทุกสถานการณ์

การสังเกตตัวเองนั้นมีคำจำกัดความง่ายๆคือ “ตกตั้งใหม่” แล้วอะไรตก แล้วให้ตั้งอะไร หลายคนคงสงสัย “ตก” คือ อาการที่จิตใจคนเราที่เป็นนามธรรมติดตามไปในเรื่องราวต่างๆ เรียกว่า “คิด” ทั้งเรื่องที่ทำให้ตัวเองมีความสุขและเรื่องราวที่เป็นทุกข์ แล้วจึงอยากหนีจากมัน อยากทำลายมันไม่ให้มันเกิด คิดไปนอกเหนือจาก “กายอันเป็นที่ตั้งของจิตใจ” ตัวเองที่มันคงที่สุด

เมื่อมันเกิดขึ้นอย่างนี้แล้วจึงมีการฝึกให้ “ตั้ง” คือการนำตัวเองออกจากอาการที่ตกไปยังเรื่องราวต่างๆที่ทำให้เกิดกระบวนการคิดต่อยอดคิดไปเรื่อยๆอย่างไม่มีที่สิ้นสุด มาไว้ที่ “ฐาน” หรือที่ตั้งของจิต(ความคิด) คือ “กาย” ของเราเอง

แล้ว “ทำไมต้องตั้ง” คงเป็นคำถามต่อไป..

ถ้าจิตใจของเรา ตกไปจาก “ฐาน” หรือ “ที่ตั้ง” คือ “กาย” บ่อยครั้งเข้า จะทำให้เกิดความเคยชิน ในการคิดไปยังเรื่องราวต่างๆทั้ง อดีต ปัจจุบัน และอนาคต ซึ่งเรื่องราวต่างๆเหล่านี้ไม่มีประโยชน์อะไรกับเรา เพราะ “อดีต” เป็นสิ่งที่ผ่านมาแล้ว กลับไปแก้ไขข้อผิดพลาดอะไรไม่ได้ “ปัจจุบัน” อยู่ตรงไหน เพราะเวลามันเดินผ่านไปเรื่อยๆไม่ได้หยุดให้เป็นปัจจุบันของเรา ส่วน “อนาคต” ก็เป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง เราก็มไม่สามารถทำอะไรล่วงหน้าได้..ความคิดเหล่านี้จึงไม่มีความหมายอะไรให้เราคิดต่อไป

ส่วนคำถามต่อไปคงเป็น “แล้วจะให้ตั้งทำไม”

เอ้า..ก็ลองไม่ “ตั้ง” ดูสิ..ถ้าจิตใจตกยังความคิดเรื่องราวต่างๆที่ทำให้จิตใจเสียหาย โศกเศร้าเสียใจ มันเหมือนอยากจะตายทันทีเลยนะ ถ้าตนตั้งไม่เป็นหรือตั้งไม่ทัน ถ้าเจอเรื่องราวที่ร้ายแรง มากๆ ถึงกับต้องฆ่าตัวตายเพื่อหนีปัญหากันเลยเชียว..

แต่ถ้าจิตใจเรา “ตก” ไปยังเรื่องราวที่น่าชอบใจ น่ายินดี มันก็ได้แต่คิดทั้งวันไม่เป็นที่ทำอะไร ทำให้เพลิดเพลิน เจริญใจ จนขาดสมาธิ จนลืมนั่นเองว่ากำลังทำอะไรอยู่ จึงเกิดขมวดพลาต ในการตัดสินใจ ในการทำสิ่งต่างๆ เพราะขาดการระลึกความรู้สึกตัว

ถ้าเราตั้งเป็น สังเกตเป็น เห็นถึงเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้น ภายในจิตใจ การดำเนินของเราก็จะเป็นไปอย่างปกติ เรื่องราวที่มากกระทบจิตใจย่อมมีอิทธิพลน้อยลง เกิดขมวดพลาตในการทำสิ่งต่างๆน้อยลง แค่ว่า “หยุดสังเกตตัวเอง” เท่านั้น และเมื่อคนเรา “รู้เหตุ รู้ปัจจัย ปัญหาทุกอย่าง จึง สิ้นความหมาย”

จากประสบการณ์ “ตกตั้งใหม่” ของตัวเอง อยากจะยกปัญหาที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นนวัยเรียนกันทุกคน..เรื่องที่วัยรุ่นฮิตมากที่สุด คือ “การมีแฟน” สำหรับตัวผมเอง ในฐานะวัยรุ่นชายคนหนึ่งก็คบหาเพื่อนหญิงเป็นเรื่องปกติแต่ที่ไม่ปกติก็คือ เวลาคบกับเขาแล้ว ใจของเราเอง “ตกไป” อยู่กับเขาทุกที่ ทุกเวลา จนไม่เป็นอันจะกินจะเรียนกันเลย

ก่อนที่คิดจะคบใครสักคน ต้องแยกระหว่างความ “รัก” กับ ความ “หลง” ให้เป็นเสียก่อน ซึ่งคำว่า “รัก” ของวัยรุ่นในปัจจุบันนี้ ถ้าสังเกตดีๆเหมือนว่าจะเป็นคำ “หลง” มากกว่า เพราะที่จริงแล้วใจเราเอง อยากให้เขาเป็นอย่างที่เราต้องการ ซึ่งตัวผมเองก็เคย “ตก” ไปสู่อารมณ์นั้น เพราะมันเป็นอารมณ์ที่เรา

ต้องการ มันเป็นอารมณ์ที่น่าชอบใจ นายินดี และมีความสุขที่ได้อยู่กับมัน ..แต่พอ อยู่มาๆ มันเกิดไม่เป็นอย่างที่ใจเราต้องการ โอ้โห..มันอยากตายวันละสามเวลาเลยทีเดียวน..

ผมอยากจะเล่าตัวอย่างประสบการณ์ที่มีอิทธิพลต่อใจผมมากที่สุดให้ฟังเอาไว้ เป็นตัวอย่างในการฝึกหัด “การสังเกตตัวเอง” เรื่องของเรื่องก็คือ ผมรักผู้หญิงคนหนึ่งแล้วคบหาดูใจกันมาอย่างเปิดเผย โดยที่ พ่อ แม่ ทั้งสองฝ่ายรับทราบ ไม่มีข้อปิดบังอะไรกัน ทั้งสองครอบครัวได้ ไปมาหาสู่กัน แล้วให้เด็กสองคน คบหาดูใจกันนานถึง 3 ปี ซึ่งตอนนั้นผมได้ละทิ้งเรื่องของ “สังเกตตัวเอง” ไป จึงปล่อยให้อารมณ์ที่น่าชอบใจ ครอบครัวตัวเอง จึงเป็นเหตุให้เกิดน้ำตาอันนองหน้า ซึ่งมันไม่น่าจะเกิดกับผู้ชายออกสามศอกเลย ผมได้ปล่อยใจตัวเองให้ไปอยู่กับคนอื่นมากไป ตามเอาอกเอาใจคนรักทุกอย่าง ถึงขั้นไปรับมาส่งที่ร้านอาหารเพื่อให้เขามากินเหล้ากับเพื่อน ทั้งที่ระยะทางบ้านเขากับบ้านของผมไกลจากกันตั้ง 20 กิโลเมตร เขาให้ไปรับไปส่งตอนกลางคืน ผมก็ยังไป ทั้งที่ไปไม่ใช่เรื่องอะไรของผมเลยผมทำไปเพราะ “ปล่อยใจ” ให้ “หลง” รักเขามากเกินไปโดยที่ไม่ยอมสนใจฟ้าดิน

จนถึงเวลาที่ผมได้ลอง “หยุด(เพื่อ)สังเกต” การใช้ชีวิตของเราสองคน จึงทำให้ผมเห็นเรื่องปิดบังที่ฝ่ายเธอแอบซ่อนไว้ ผมเห็นกริยาแปลกๆที่เกิดขึ้นกับเธอเวลาเธอ ออกไปเที่ยว กินเหล้ากับเพื่อนๆผมได้ยินเธอคุยโทรศัพท์ด้วยถ้อยคำหวานๆตามประสาวัยรุ่น โดยที่ไม่สนใจตัวผมที่นั่งอยู่ข้างๆ อันที่จริงเหตุการณ์แบบนี้ มันเกิดขึ้นเป็นประจำจนผม “ลืมหืมสังเกต” ความผิดปกติที่เกิดขึ้น เพราะคิดว่าคงไม่มีอะไรมาก แต่ที่ไหนได้เธอคุยกับ ผู้ชายหลายคนในขณะที่คบกับผมอยู่ มีอยู่ครั้งหนึ่งผมได้ตัดสินใจถามว่า “คบกับผมแล้วยังคบกับคนอื่นด้วยหรือ” ผมได้คำตอบกลับมาว่า “เราไม่ได้คบกันไม่ใช่หรือเราเลิกกันตั้งนานแล้ว”

ผมถามต่อไปว่าอีกว่า “เรื่องที่ผ่านมาผมคิดไปเองใช่ไหม” เธอตอบกลับมาว่า “คงทำนองนั้น” และเธอยังย้อนถามผมอีกว่า “เจ็บไหม”

ขณะนั้นผมอึ้งจนแทบหายใจไม่ออกในคำตอบและคำถามของเธอผมอยาก
ร้องไห้แต่ก็ร้องไม่ออก...มันรู้สึกว่ามีลมมาจากที่หน้าอกอย่างเดียวมันทำอะไรต่อ
ไปไม่ได้อีกแล้ว เธอยังให้ผมกลับไปส่งที่บ้าน..หลังจากคุยกันเสร็จแล้ว..เธอยัง
บอกให้ผมนอนค้างที่บ้านเธ่อีก แต่ผมตัดสินใจกลับบ้านตอนพาเธอไปส่งนั้น
ผมว่าเล็งจะ “ลอยแพ” (บอกเลิก) เธอเพื่อประชด

แต่ในระหว่างทางผมได้ “สังเกต”ใจตัวเองมาตลอดทางจึงทำให้รู้ถึงเหตุการณ์
ต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งหมด ว่าที่จริงมันเริ่มจากใจของผมก่อนทั้งสิ้น เพราะผม
“ปล่อยใจ” ให้ไปกับเธอเอง ทั้งๆที่ตนเองมีพื้นฐานการเจริญสติ “สังเกต”
ความเป็นไปของใจอยู่แล้วแท้ๆ กลับทิ้งมันคงเป็นเพราะ “ไม่รู้จัก” “ทุกข์” มั้ง ผม
เลยทิ้งฐานภาวนาทั้งวิธีการสังเกตใจแล้วออกไปหามัน..

ตัวอย่างเหตุการณ์นี้ คงไม่เป็นปัญหาที่หนักหนามากนัก เพราะตอนนั้น..ผมก็
พอมีพื้นฐานในการฝึก “ตั้งสติ” ทำความระลึกความรู้สึกตัวอยู่บ้างแล้ว จึงทำให้ผม
ออกจากอารมณ์ ความคิดที่ทำให้จิตใจเสียหายนั้นได้เร็วพอสมควร เรื่องราวที่
ร้ายแรงต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในใจจึงหมดอิทธิพล

ถึงแม้การดำเนินชีวิตของคนบางคนจะไม่มีปัญหาอุปสรรคมากนัก แต่ถ้าสังเกต
ให้ดีจะเห็นได้ว่า “ปัญหามันเกิดขึ้นกับใจอยู่ตลอด” ในการใช้ชีวิตของผมเองใน
ปัจจุบันนี้ ก็ยังมีเรื่องราวเข้ามากระทบจิตใจ ไม่เว้นแต่ละวัน ทั้งเรื่องของการ
เรียนที่ยุ่งยากจนตัวเอง “เกิดความไม่พอใจ” และเวลาเกิดความไม่พอใจขึ้น
แล้วใจของผมเองมันยังคิด “ต่อต้าน”อีก เพราะมันไม่พอใจนั้นแหละเห็นเลย

ทันที “ความปรารถนาของใจ” ทำดีไป ตามใจตัวเองเกินไปก็ไม่ดี เจอเรื่องไม่พอใจ ก็ “ต่อต้าน” อีกทั้งยังเรื่อง “เก็บเอามาคิด” เวลาเดินผ่านผู้คนในแต่ละวัน เมื่อเจอหน้ากัน ใจมันไปอยู่กับเขาทันที แล้วมันก็เกิดความคิดต่างๆมากมาย จนทำให้เดินสะดุดโดยไม่รู้ตัว

ส่วนในขณะที่กำลังเรียนอยู่ “สังเกต” ได้ว่า ใจของผมมักคิดออกไปจากเรื่องที่ครูกำลังสอนอยู่ รู้ตัวอีกทีครูพูดไปถึงไหนแล้วก็ไม่รู้ ทั้งๆที่เราฟังอยู่ แต่เราไม่ได้ยินเสียงที่ครูพูด ฉะนั้น เคล็ดลับได้การดำเนินชีวิต การทำกิจกรรม งานต่างๆ ให้ประสบผลสำเร็จ จึงสรุป..รวมไว้ที่การ “สังเกต” ความเป็นไปของใจเราในแต่ละวัน แต่ละเวลา แต่ละนาที จึงจะเห็นข้อผิดพลาด ข้อบกพร่อง และเป็นเหตุให้เกิดปัญหาในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตนเองได้ ไม่ต้องให้หมอดูแลสุขภาพที่ไหนมาช่วย (กินตั้งค์เราอีก)

นี่แหละเป็นความรู้อันล้ำสมัยที่มีผู้รู้มาก่อนแล้วเมื่อ 2500 กว่าปี และรู้โดย การ “หยุด(เพื่อ)สังเกต”ดู ความเป็นไปของใจที่เป็นนามธรรมของตัวเอง และนี่แหละเป็นสิ่งที่ “มนุษย์” บุกชนคนรุ่นหลังควรรู้ไว้แล้วนำไปปฏิบัติตามเพื่อประโยชน์และความสุขในการดำเนินชีวิตของทุกผู้ทุกตน..



เรื่องที่ 3

ปลุกฟัง

โดย ญาณาร นามเขต

“มีงไม่ฟัง” เป็นคำของลุงสาทที่บอกกับผมตลอดเวลาที่ผมฟังเพลง หรือเล่นกีตาร์กับแก และอีกคำที่ชอบพูดคือ

“ฟังแต่ไม่ได้ยิน ได้ยินแต่ไม่ได้ฟัง”

พับผ้าสิ ผมไม่ชอบเลยที่โดนว่าอย่างนั้น! เพราะตัวผมเองก็เข้าใจว่าผมก็ฟังอยู่นะ แต่ทำไมถึงบอกว่าไม่ได้ฟัง หลายครั้งที่เวลาจับกีตาร์ขึ้นมาเล่นผมคิดก่อนเลยว่า เอ๊ะ? จะเล่นเพลงอะไร มันก็เลยทำให้ผมเล่นไม่ออก แต่ก็ยังเล่นเล่นแบบที่ว่าไหลไปเรื่อย ไหลที่วาคือเล่นไม่มีหลัก หรือเล่นมั่วว้างๆ คือตอนที่ผมไปนั้นไม่รู้วามันไหลไปมันเพลิน พอผมเล่นเสร็จผมไม่ได้อะไรจากการเล่นที่ผ่านมาเลย มันทำให้ผมเบื่อ และไม่อยากเล่นพอมีใครมาบอก ไหนลองเล่นกีตาร์ให้ฟังหน่อย ใจผมตกไปทันที พยายามเล่นให้ดี มันกลับไม่ดีตัวพยายามที่จะเล่นมันทำให้ผมเล่นแบบคันสดไม่ได้

พูดถึงตอนที่ผมอยู่คนเดียว ผมจะคิดไปเรื่อยไม่หยุด คิดถึงบ้าน คิดถึงเพื่อน และอีกหลายๆเรื่อง จนทำให้บางวันผมดู เหงา ซึมเศร้าไปเลย มีอยู่ช่วงหนึ่งผมเป็นหนักมาก จากที่เมื่อก่อน เคยเล่นกีตาร์แบบคันสดได้ ตั้งใจเรียนฝึกซ้อม เกิดจากการไม่ทำตามคำแนะนำของลุง ปล่อยให้คิดไปเรื่อย แล้วตัวเองก็ไปจมอยู่กับความคิด ตอนนั้นไม่อยากเรียนแล้วคืออยากกลับบ้านว่างั้นเถอะ การที่ผมคิดไม่หยุดนี้มันจะส่งผลกระทบต่อการศึกษาของอย่างมาก อิมม์..ไม่เฉพาะกับการเรียนหรอก ทุกๆเรื่องเลยนั่นแหละ แต่ผมก็ไม่ได้กลับมารู้สึกตัวไวเหมือนคนอื่นเขาหรอก คือเวลาที่ผมคิดแล้วผมจะคิดนาน กว่าจะกลับมารู้สึกตัวก็นานหน่อย แต่ก็ยังดีที่ยังกลับมาได้เชื่อว่าจจะรู้อยู่ตลอดนะ แป็บเดียวก็คิดไปอีกแล้ว

ผมนึกถึงตอนที่ลุงว่า "มึงไม่ฟัง"นี่แหละ ผมลองไปตั้งใจฟังดู ตั้งใจมากเลยนะ ฟังยังไม่ถึงครึ่งเพลงเลย ก็เปลี่ยนไปคิดเรื่องอื่น เพลงจบตอนไหนยังไม่รู้เลย ผมจึงเข้าใจว่าที่จริงผมไม่ฟังจริงๆด้วย แล้วอย่างนี้จะไปแกะเพลงได้ยังไงถ้าหากฟังไม่ดี จะฟังคนอื่นรู้เรื่องได้ไง ถ้าผมไม่ตั้งใจฟัง เอาใจไปฟัง ผมก็เป็นคนขี้เบื่อเหมือนกันนะ อย่างเช่นไปเจอไปได้ยินเพลงไหน ถูกใจ อยากที่จะเล่นได้ ก็ฟังแล้วแกะ ก็แกะได้เฉพาะ อินโทรของเพลงนั้น แล้วก็เลิกเล่นเพลงนั้นไป ทั้งๆที่

ผมยังเล่นไม่จบเพลงเลย มันทำให้ผมเสียนิสัยด้วย เจอเพลงไหนถูกใจ ส่วนใหญ่ก็จะเป็นอย่างนี้ได้แค่ท่อนอินโทร ก็เปลี่ยนไปเอาเพลงอื่นอีก ซึ่งมันเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของผมด้วยนะ คือทำอันนี้ยังไม่เสร็จก็เปลี่ยนไปทำเป็นอย่างอื่น ผมมาเป็นช่วงหลังนี้อีก สาเหตุเกิดจากไม่ยอมทำ ลุงบอกอะไรก็ไม่ค่อยฟังเท่าไรแกก็เลยส่งให้ไปอยู่กับพระอาจารย์ อยู่วัดอาจารย์ก็พาทำงานบ้าง อาจารย์ให้ดูหนังสือบ้าง แต่ที่อาจารย์ชอบพูดบ่อยๆ คือให้สังเกตเวลาทำงาน หรือเวลาอยู่คนเดียว จะได้ว่าใจตอนนี้เป็นยังไง อย่างเช่นปลูกต้นไม้จะปลูกไปเรื่อยก็ไม่ได้นะไม่ไปดูแลมันก็ไม่ได้ อาจารย์บอกว่า

"อย่างนั้นเขาไม่ได้เรียกว่าปลูก เขาเรียกว่าฝัง"

อาจารย์มักจะพูดให้ฟังอยู่บ่อยๆผมอยู่ที่วัดชอบนอนตื่นสาย ลุกไปทำวัตรไม่ทัน จะโดนอาจารย์ดุอยู่เรื่อย ผมโดนดุอย่างนั้นใจผมตกไปในความคิดทันทีเลย ทำไมต้องมาว่าด้วยก็แค่ตื่นสายไม่ไปทำวัตรเอง มันผิดด้วยหรอ....คือตอนนั้นไม่รู้ว่ามันตกไปในความคิดว่าจะตั้งได้กี่นานเหมือนกัน

ตอนอยู่ที่บ้านลุงสาทมมีนักดนตรีคนหนึ่งเขามาที่บ้าน พี่เขาเอากีตาร์มาด้วย ผมเห็นกีตาร์ของพี่เขาสวยดี เป็นกีตาร์แจ๊สด้วยก็เลยไปจับกีตาร์มาเล่นโดยไม่ได้รับอนุญาตจากเขา ผมจับมาลองดีดดูแล้วก็วางคืนไว้ที่เดิม พอพี่เขากินข้าวเสร็จแกลเดินเข้ามา ตอนนั้นผมยังล้างจานอยู่ พี่เขาถามว่า ใครจับกีตาร์เป็นคนสุดท้าย ผมก็บอกว่าผมเอง เท่านั้นแหละเขาดุผมใหญ่เลยว่ามีนักดนตรีที่ดีไม่ควรเล่นเครื่องดนตรีของคนอื่นโดยไม่ได้รับอนุญาต ผมเห็นเขาโมโหใหญ่เลย แล้วพี่เขายังพูดอีกว่าถ้าเป็นคนที่อยู่ที่นี่เขาทำงาน เขาจะบอกเจ้าของร้านให้ไล่ออกเลยนะ เขายังบอกอีกด้วยว่าถ้าเป็นคนอื่นผมเตะเลยนะ ตอนนั้นผมโกรธมากเลย ผมก็คิดว่ากะอีแค่จับกีตาร์ต้องมีเตะมีอะไรด้วยหรอ ทำไมต้องพูดใส่

อารมณ์ขนาดนั้น ทั้งๆ ที่ไม่ได้ทำก็ตำร่าฟังก์น้อย ตอนนั้นใจอยากจะเรียกพี่เขามาชกกันเล่นนะ แต่ทำอะไรไม่ได้ที่จริงก็กลัวเหมือนกันนะ จากนั้นผมเดินลงไปข้างล่าง ยังโกรธไม่หายนะ พอผมเข้าห้องน้ำไปอาบน้ำสักพัก อาบน้ำเสร็จไอ้ความโกรธก็หายไป แล้วก็ขึ้นไปบอกลุงว่าเมื่อกี้โกรธมากเลย แต่พออาบน้ำเสร็จไม่รู้สึกโกรธเลย ขึ้นมาเจอพี่เขากั้ธรรมดา คุยกันธรรมดา แต่ถ้าเมื่อก่อนที่ไม่ได้ฝึกรู้สึกตัว หรือตกตั้งใหม่ ผมจะโกรธนานมาก คือถ้าทำอะไรไม่ได้ตอนนั้น ผมจะคิดหาวิธีเอาคืนให้ได้

ตั้งแต่ที่ได้ฝึกทำความรู้สึกตัว หรือ “ตกตั้งใหม่” ความโกรธของผมเริ่มมีระยะห่างกว่าเดิมไม่เป็นบ่อยมากเหมือนเมื่อก่อน หรือถ้าเจอเรื่องที่ทำให้หงุดหงิดรำคาญ อาการพวกนี้มีไม่มากเหมือนเมื่อก่อนกลับมาารู้สึกตัวได้ชัดขึ้น ใจขึ้น แต่ยังไงก็ต้องทำไปเรื่อยๆ สังเกตดูใจว่ามันเป็นไง ตอนนี้อยู่ในช่วงฝึกฝนอยู่



เรื่องที่ 4

ชนะใจ ไร้พุง

โดย จารุวรรณ สุภลาภ

ใจกับพุง มันเกี่ยวข้องกันยังไงนะ อยากรู้จัง

กลางเดือนสิงหาคม 2553 สำนักงานสาธารณสุขอำเภอสามง่าม จ.พิจิตร ได้จัด
ค่ายอบรมในหัวข้อ “การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง”
ระยะเวลา 3 วัน 2 คืน โดยกลุ่มเป้าหมายในครั้งนี้ก็คงไม่พ้นกลุ่มเสี่ยงอย่าง

ข้าพเจ้า (พวกที่พร้อมจะอ้วนหรือ อ้วนไปแล้ว นั่นแหละค่ะ) แค่คิด ก็น่าเบื่อแล้ว...

วันแรก ก็เจอของแปลกเข้าให้แล้วสิเรา มีการอบรมไหนบ้างคะที่ให้นั่ง เดิน ยืน และกินนอน ...สบายละ ทีนี้ กินแล้วกินนอน แถมเสียงกรนให้ฟรีๆ อีกต่างหาก อาจารย์ที่เป็นวิทยากรทั้ง 2 ท่าน คือ อ.ประสาท ประเทศรัตน์ และ อ.ศรชัย ฉัตรวิริยะชัย ทำอะไรมันก็ดูแปลกไปหมด การพูดจา อิริยาบถต่างๆ (กิน เดิน ยืน นั่ง) นั่นคือสิ่งที่ข้าพเจ้าคิดและสังเกตคนอื่น แต่ลืมสังเกตตัวเอง สิ่งที่อาจารย์พูด เช่น สังเกตไหมว่าตัวเรานั่งอยู่ที่ห้องนี้ แต่ใจเรามันไปอยู่ที่ไหน ที่บ้าน ที่ทำงาน ที่ต่างๆที่ใจเราคิดถึง หรือ “ฟังแต่ไม่ได้ยิน ได้ยินแต่ไม่ได้ฟัง” หรือ เวลานั้นก็รู้สึกอยู่กับการนั่ง รู้สึกที่ขาสัมผัสพื้น ก้นสัมผัสพื้น ขาซ้ายทับขาขวา ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ตอนนั้นข้าพเจ้าก็สงสัยอยู่เหมือนกันว่า รู้ได้ยังไงว่าใจเราไม่ได้อยู่ตรงนี้ รู้ได้ยังไงว่าเราฟังแต่ไม่ได้ยิน เอ๊ะ...ยังไง

วันที่สอง “กาแฟหมา” มื้อเช้ามหัศจรรย์ ที่ตอนนี้เอาอะไรมาแลกก็ไม่ยอม ตักข้าวต้ม วางตรงหน้า แล้วก็เริ่มกิน กินคำแรกด้วยความหิว คำที่ 2, 3, 4 ...หมดไปครึ่งถ้วย เอ๊ะ... (ต่อมเอ๊ะเริ่มทำงานอีกแล้วค่ะ) มันซึกอึมๆ แล้วนะ ถามตัวเองอีกครั้งว่าอึมจริงๆหรือ เพราะปกติแค่นี้ไม่พออึมแน่ๆ โอ้...เหมือนโดนหมัดนี้อกกลางอากาศ นี่ไงเล่า ที่อาจารย์ทั้งสองท่าน ฝ้าเพียรสั่งสอนตลอดระยะเวลาที่อบรม ทั้งพูดให้ฟังและทำให้ดูอยู่บ่อยๆ เมื่อใดที่เรากลับมาอยู่กับความรู้สึกตัว ความคิดมันก็จะค่อยๆลดลงหรือหมดอิทธิพลลง ความรู้สึกตัวก็จะค่อยๆชัดเจนขึ้น เราก็เลยรู้ว่าความรู้สึกอึมมันเป็นอย่างนี้ แต่ก่อนนี้ เวลากินข้าวไม่เคยสังเกตความรู้สึกตัวเองเลย ยิ่งอาหารอร่อยๆ กินกันหลายๆคน กินไปคุยไป ก็กินมากโดยไม่รู้ตัว ก็เหมือนเวลาเรตักข้าวต้ม มันมีทั้งความหิวและความอยาก ความอยากทำให้ตักมามากเพราะกลัวจะไม่อึม

วันที่สาม ก็ยิ่งชัดเจนในความรู้สึกตัวของตนเองมากขึ้น ความคิดต่างๆเริ่มน้อยลง กลับมาสนใจอยู่กับความรู้สึกตัว เวลาทำท่าทางการเคลื่อนไหวต่างๆ เช่น เหยียดปลายเท้า เหยียดแขน และอีกหลายๆท่า มารู้ทีหลังว่าเป็นอุบายให้กายกับจิตมาประกอบกัน คืออุบายการฝึกจิตให้เกิดความละเมียด จะได้มีความฉับไวในการจัดการกับเรื่องราวต่างๆที่เราต้องเจอในแต่ละวัน

ข้าพเจ้ารู้แล้วว่า จะรักษากาย อย่างไร ไม่ให้ป่วยหรือเป็นกลุ่มเสี่ยงกับโรคเรื้อรังต่างๆ ทั้งๆที่ก่อนหน้านี้ ไม่เคยคิดสนใจในการดูแลสุขภาพตนเองเลย ด้วยข้ออ้างที่ทันสมัย คือ ไม่มีเวลา เนื่องจากคิดอย่างประมาณว่าตัวเองร่างกายยังแข็งแรงดี ไม่ต็มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ตรวจสอบสุขภาพประจำปีไม่เคยพบความผิดปกติอะไร มาถึงตรงนี้ก็ฉุกคิดได้ว่า เจ้าหน้าที่และบุคลากรในแวดวงสาธารณสุขหลายๆคน รวมถึงชาวบ้านและตัวผู้ป่วยเอง ก็คงรู้อย่างที่ หมอๆ รู้นั่นแหละ ว่าทำอะไรถึงจะไม่ป่วย ทำอย่างไรถึงจะมีสุขภาพดี แต่มันยากตรงที่ไม่อยากทำนี่แหละ สำคัญนัก การดูแลสุขภาพ ก็คือการดูแลธรรมชาติในร่างกายของเราให้เกิดสมดุล ไม่มากไป ไม่น้อยไป ผู้ป่วยที่แน่นโรงพยาบาลทุกวันนี้ ก็เพราะใส่ความไม่เป็นธรรมชาติเข้าไปในร่างกายมากเกินไปนั่นเอง กินมากไป หวานไป เค็มไป ผิดธรรมชาติของร่างกาย เหล่านี้ ล้วนนำมาซึ่งโรคเรื้อรังโรคร้ายต่างๆ ถ้าทุกคน รู้ และเข้าใจ ตามนี้ เชื่อว่า หมอๆ และเจ้าหน้าที่ต่างๆในโรงพยาบาลคงเหนื่อยน้อยลง เพราะว่าร่างกายเราเกิดมาจากธรรมชาติและวันหนึ่งก็ต้องคืนกลับสู่ธรรมชาติเช่นกัน

กลับจากการอบรม ข้าพเจ้าก็ได้้นำสิ่งต่างๆที่ได้เรียนรู้มาปฏิบัติต่อที่บ้าน ทั้งตื่นนอนตอนเช้าและก่อนเข้านอน เช่น การเหยียดปลายเท้า การออกกำลังกายด้วยท่าทางง่ายๆ และสังเกตความรู้สึกตัวเองตามไปด้วย รู้สึกได้ว่านอนหลับได้สนิทขึ้น ตื่นเข้ามาสดชื่นกว่าแต่ก่อน เริ่มต้นวิ่งออกกำลังกายตอนเย็น ปรับ

เปลี่ยนพฤติกรรมการกินของตนเอง โดยพยายามรู้สึกตัวทุกครั้งเวลาจะกินอะไร สังเกตว่ามันเป็นความหิวหรือความอยาก ถ้าเป็นความอยากก็ละเสีย กินข้าววันละ 2 มื้อ ไม่กินข้าวมื้อเย็น (ซึ่งจากข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ พบว่า ถ้าเราปล่อยให้ร่างกายรู้สึกหิวหน่อยๆ ร่างกายจะรับมือกับความซึมเศร้าและความวิตกกังวลได้ดีขึ้น หรือสามารถต้านโรคซึมเศร้าได้นั่นเอง) อืม...ใครจะเชื่อ เพียง 3 อาทิตย์ น้ำหนักลดลงไป 5 กิโลกรัม รอบเอวลดลงไป 2 นิ้ว ซึ่งเทคนิคง่ายๆ ก็คือ วงกลม 3 วง วงนอกสุดคือตำรา ความรู้ต่างๆ วงกลางคือการปฏิบัติ และวงกลมที่สำคัญที่สุด คือวงกลมข้างในสุด ก็คือตัวเรา จิตและใจของเรานั้นเอง “สุขภาพดีไม่มีขาย ถ้าอยากได้ ต้องเริ่มจากวงในสุด” ถ้าเราเอาชนะใจตัวเองได้ เราก็ไร้พุง

ความรู้สึกบางอย่างมันเริ่มเกิดขึ้นในใจ เป็นความสุขความภูมิใจเล็กๆ ว่าเราก็ทำได้ ถ้าการรักษากายมันมาเกี่ยวข้องโดยตรงกับการรักษาใจ อย่างนี้แล้ว สิ่งที่สำคัญที่สุดที่เราต้องเรียนรู้ ก็คือการรักษาใจนั่นเอง ปลายเดือนกันยายน 2553 จ.แพร่ ที่ระเปียงบ้าน อ.ประสาธน์ ประเทศรัตน์ ข้าพเจ้าได้มีโอกาสสนทนาธรรมกับพระอาจารย์ไพฑูริย์ ร่วมกับเหล่าลูกศิษย์ลูกหาของพระอาจารย์ ทำให้ยิ่งชัดเจนและรู้สึกปิติในใจเป็นอันมาก โดยเฉพาะประโยคที่ว่า “บนโลกใบนี้ มีอยู่แค่สองสิ่ง คือสิ่งที่ชอบใจและสิ่งที่ไม่ชอบใจ” ประโยคสั้นๆ ง่ายๆ แต่ความหมายช่างลึกซึ้ง กว้างไกลเหลือเกิน คือกระทบใจอย่างแรง มันเปลี่ยนความคิดและมุมมองต่างๆ ไปเลย เช่น การที่เราารู้สึกไม่ดีกับคนๆ หนึ่ง แต่ก่อนเราก็จะบอกว่าเค้าไม่ใช่ออย่างนั้น อย่างนี้ เค้าทำอย่างนั้น อย่างนี้ แต่จริงๆ แล้ว เค้าทำไม่ถูกใจเราต่างหากละ ไข่เลยค่ะ ไม่ถูกใจ ก็เลยไม่ชอบใจ ความโกรธและเกลียดก็จะตามมา แต่ก่อนไม่รู้ ก็อยู่กับความโกรธ ความเกลียดไป ตอนนี้รู้แล้ว ก็เลยเสียริบออกจากอารมณ์ที่ไม่ชอบใจนั้นเสีย หรือที่พระอาจารย์ใช้ชื่อว่า ตกตั้งใหม่ (ตร้อยครั้ง ตั้งใหม่ร้อยหน) อืม...โซคยังดีนะ ที่เราได้มีโอกาสมาเรียนรู้ว่ามัน

ตก แต่ก่อนนี้ไม่เคยรู้ ไม่เคยสังเกตตัวเองเลย ว่าจิตใจเรามันตก มันจม ไปกับความทุกข์ และก็ยิ่งไม่รู้เลยว่าเอาใจมันตั้งขึ้นมาใหม่ได้อย่างไร เทคนิคของพระอาจารย์ไม่ยากแต่ก็ไม่ง่าย ยากตรงไม่ยากทำ อย่างที่พระอาจารย์พูดต้องปฏิบัติบ่อยๆ รู้สึกตัวบ่อยๆ จะเรียกว่าถูกจริตก็ได้ กิน เดิน ยืน นั่ง มันสามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ตลอดเวลา

เวลาขับรถไปทำงานไกลๆ แต่ก่อนนี้ก็เข้าใจว่าเสียงเพลง จะช่วยให้ไม่วังง ไม่เบื่อ พอมาสังเกตจริงๆกลับไม่เป็นอย่างนั้น เวลาเราฟังเพลงไปเพลินๆ ใจเราก็เริ่มเคล้าไปกับเสียงเพลง สติก็ไม่ได้อยู่กับการขับรถแล้วมาอยู่กับเสียงเพลงแทน สักพักก็วังงอยู่ดี ตอนนี้เลยใช้วิธีให้รู้สึกตัวบ่อยๆเวลาขับรถ รู้สึกถึงมือที่จับพวงมาลัย รู้สึกถึงแผ่นหลังที่สัมผัสเบาะ ได้ผลชะงักเลยล่ะ ความวังงหาย เป็นปลิดทิ้ง ไม่ต้องฟังเสียงเพลงแล้ว หรือเวลาทำงานแล้วเจออะเจอบ้างเรื่องราวที่ไม่ชอบใจ ที่มันเข้ามากระทบใจ ก็รีบกลับมารู้สึกตัว แปรลกมาก ที่สามารถลดอารมณ์ไม่ชอบใจต่างๆ ได้ดีขึ้น ไวขึ้น ถึงแม้ว่ามันยังรู้สึกถึงอารมณ์ที่ไม่ชอบใจอยู่ แต่มันก็มีอิทธิพลน้อยลง ที่สำคัญไม่ตามติดไปที่บ้านด้วย เวลาเลิกงานก็เลิกจริงๆ จบจริงๆ เพราะมันคืออดีตไปแล้ว มีเวลามีความสุขกับครอบครัวกับตัวเองและกับคนที่เรารัก รักษากาย รักษาใจ ทำให้ได้เรียนรู้ การใช้ชีวิต และใช้ชีวิตอย่างมีความสุขมากขึ้น...



เรื่องที่ 5

ออกจากความคิด

โดย รุ่งนภา สุรเชษฐ์

กลุ่มตกตั้งใหม่ เป็นชื่อที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน และได้รู้จักชื่อนี้ จากน้ำสาทและพีศรชัย มีโอกาสรู้จักกับพีทั้งสอง ในงาน “สภาสันติภาพโลก” (World Peace Congress 2010) เมื่อเดือน กรกฎาคม ที่ผ่านมา โดยเราทำหน้าที่ในฐานะผู้จัดงาน และพีๆ ทั้งสอง เข้าร่วมในฐานะ ผู้อภิปราย ซึ่งในการประชุมครั้งนี้ ต่างคนต่างทำหน้าที่ของตน จึงไม่ได้พูดคุยกันมากนัก หลังจากจบการประชุม ก็ได้มีการติดต่อกันทางโทรศัพท์ และนัดเจอกันที่ร้านกาแฟแห่งหนึ่ง ในการสนทนา

ครั้งนี้ เป็นกันเอง และตลอดการสนทนา รับรู้ถึงความรู้สึกสบาย มีพลัง และ กำลังใจ ในสิ่งที่ทำอยู่ ความรู้สึกของการพูดคุยกับเพื่อนที่เรียกว่า “มิตร” เป็น เช่นนี้เอง

หลังจากนั้นได้ติดต่อกับพี่ๆ เป็นระยะ โดยได้หารือกันในเรื่องต่างๆ จนวันหนึ่ง พี่ศรชัยได้ชักชวนให้ไปเยี่ยมน้ำสาทที่ จังหวัดแพร่ การไปครั้งนี้ได้มีโอกาสเจอกับ อาจารย์ และเพื่อนๆ ในกลุ่มตกตั้งใหม่ ซึ่งเป็นครั้งแรกที่ได้นั่งล้อมวงพูดคุยกับ ผู้ที่เราไม่เคยรู้จักมาก่อน แต่ด้วยความไม่มีรูปแบบของวงสนทนา จึงทำให้เรา ไม่รู้สึกอึดอัด

จากนั้นในวันรุ่งขึ้นได้เดินทางไป วัดบ่อแก้ว เมืองลอง การไปครั้งนี้ เราเองก็ยังไม่รู้วัตถุประสงค์ของการที่เราจะเข้าร่วม แต่ตั้งใจไว้ว่าไปไหนไปกัน และการมาครั้งนี้เองที่ทำให้เราได้ฝึกการรู้สึกตัว หนึ่งในกิจกรรมที่ฝึกปฏิบัติการรู้สึกตัว คือ การเดิน ช่วงที่เราเดินก็สังเกตดูคนอื่นไปด้วย พร้อมกับกังวลเล็กน้อยว่าจะต้องก้าวสั้นยาวแค่ไหน และความเร็วประมาณเท่าใด แล้วเรารู้สึกหรือไม่ว่าเรากำลังเดิน คิดเยอะมาก เข้ารอบที่สอง น้ำสาท เดินมาประกบข้างๆ บอกว่า “มารู้ความรู้สึกไว้ที่จุดๆ เดียวก่อน เริ่มจากเท้าซ้ายก่อน ก็ได้” จากนั้นเหมือนได้โค้ช มาแนะนำให้ เริ่มรู้สึกกับการเดินของตนเองได้มากขึ้น น้ำหนักจะเริ่มจากส้นเท้าซ้าย จากนั้นก็เคลื่อนผ่านฝ่าเท้า จนไปถึงปลายนิ้ว รับรู้แบบนี้ไปสักระยะ ก็เริ่มรับรู้การเคลื่อนไหวของตนเองในส่วนต่างๆ ชัดขึ้น รับรู้ถึงลมที่มาสัมผัส รับรู้ถึงความคิดที่ผุดขึ้นมา บ่อยครั้ง ขณะเดินก็จะรู้มากขึ้นว่าเราไปกับความคิดอีกแล้ว ซึ่งคิดแล้วก็กลับมารู้สึกตัว

ได้ข้อสังเกตว่า เราเห็นการคิดของเรา ได้บ่อยขึ้น และการฝึกในครั้งนี้คือ การฝึกออกจากความคิด โดยใช้ความรู้สึกตัว เป็นเครื่องมือในการออกจากความคิด

ซึ่งคงคล้ายๆ กับนักกีฬา ที่ต้องฝึกให้รู้สึกถึงการเกร็งของกล้ามเนื้อในแต่ละมัด เพื่อให้รู้ว่าความรู้สึกของกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายเป็นอย่างไร

หลังจากกลับจากการฝึก ที่เมืองลอง ก็ได้ นำความรู้สึกตัวกลับมาฝึกต่อ โดยเริ่มจากเรื่องราว และอารมณ์ที่เป็นปกติ ในแต่ละวัน เช่น เวลาขับรถ ก็ฝึกรู้สึกตัวไปด้วย รับรู้ถึงน้ำหนักเท้าที่เรากำลังเหยียบคันเร่ง ใช้น้ำหนักมือที่จับพวงมาลัย จากนั้นจึงเริ่มเห็นมากขึ้นว่าเวลาส่วนใหญ่เราจะอยู่กับความคิด เมื่อก่อนไม่เคยสังเกต ก็ไม่เคยรู้ว่าเราคิด คิดก็ให้รู้ว่าคิด จากนั้นก็ออกจากความคิดโดยใช้การรู้สึกตัว นี่แหละคือสิ่งที่ฝึกอยู่ทุกวันนี้

ขอเล่าประสบการณ์ที่เคยนำสิ่งที่ฝึกมาใช้กับเหตุการณ์ๆ หนึ่ง จากการพูดคุยโทรศัพท์กับเพื่อน

มีอยู่วันหนึ่งมีเสียงโทรศัพท์ดังขึ้น พร้อมกับโชว์ชื่อผู้โทร...(เพื่อนสนิทเราเอง) เรากดรับสาย แต่ยังไม่ทันจะพูดฮัลโหลเลย เสียงตะโกนจากโทรศัพท์ ดังขึ้นด้วย เดซิเบล สูงปรี๊ด พูดร๊ว ชนิดจับใจความไม่ได้ รู้เรื่องอีกที ตรงคำว่า "เปื้อน ๆ ... เปื้อนไวยยยย" แล้วก็ร้องไห้

ตอนแรกพยายามจะปลอบเพื่อน

“เฮ้ยใจเย็น ๆ เกิดอะไรขึ้น พุดเบาลงหน่อย เราฟังไม่รู้เรื่อง”

สิ่งที่ตามมาจากประโยคที่เราพูดจบ กลับเป็นเสียงตะโกนที่สูงขึ้นกว่าเดิม เหมือนความเสียใจเพิ่มเป็นทวีคูณ ฟังอยู่อย่างนี้ชั่วโมงเศษ ๆ เหตุและผลที่บอกออกไปช่วยอะไรไม่ได้เลย

“เฮ้ยๆ...เฮ้ย ฟังฉันหน่อย ตอนนี้นายทำอะไรอยู่วะ”

“นั่งอยู่ในรถ....โอ้ยยยย”

“ขับรถอยู่เหรอ”

“จอดอยู่ ໄວ້...โอ้ย เปื่อ....”

“เออๆ แล้วนั่งอยู่ฝั่งคนนั่ง หรือฝั่ง คนขับ”

“คนขับ” ตอบสับัดเสียงห้วนๆ

“อ้อ แล้ว แล้ว น้ำหนักส่วนใหญ่ที่นายนั่ง มันลงไปที่ยกหรือลงไปที่ยหลัง วะ”

“ที่ก้น” ตอบด้วยเสียงห้วนเช่นเดิม “อะไรของเธอวะ”

“เออน่า ตอบคำถามฉันก่อน... แล้วมีอนายหละ มือหนะวางอยู่ที่ไหน ที่พวงมาลัย หรือว่าที่ตัก”

“ที่พวงมาลัย” เสียงเริ่มอ่อนลง “ทำไมเหรอ?”

“เปล่า...แล้วมีอนายกำพวงมาลัยอยู่หรือเปล่า”

“เปล่าวางอยู่เฉยๆ ไม่ได้กำนี่” น้ำเสียงเป็นปกติ

“อืม..แล้วน้ำหนักในแต่ละนิ้วที่วางอยู่นะ มันเท่ากันมัย เพื่อน”

“ก็ โอเค นะ วางสบายๆ ...มีอะไรหรือเปล่า”

“เปล่า.....”

จากนั้นการสนทนาก็เริ่มพูดคุยต่อ ใน น้ำเสียง และจังหวะในการพูดที่เป็นปกติ ความเสียใจยังไม่หมดไป แต่อิทธิพลของมันลดน้อยลง

นี่แหละจุดเล็กๆ ที่ได้จากการฝึกการรู้สึกตัว (ออกจากความคิด) ขอบคุณพระ อาจารย์ที่ย่อยเรื่องราวต่างๆ ให้เข้าใจได้โดยง่าย พร้อมทั้งปรับจูนมาในคลื่นความถี่ที่พอดีกับพอดีกับคลื่นของผู้รับ การฝึกยังคงดำเนินต่อไป เชื่อว่าคงจะไม่เหลือวิสัย...



เรื่องที่ 6

ลูกชิ้นกินไม่หมด

โดย ฉวีวรรณ ดวงบุญ

“ขาดสติยังคิด” ฉันเข้าใจว่า มันเป็นกันเฉพาะคนเราเวลากินเหล้าแล้วเมาจนขาดสติ บางคนจำไม่ได้ด้วยซ้ำว่าตนเองมาถึงบ้านได้อย่างไร หรือคนเจ็บ/ป่วยไข้ ที่ใกล้ตาย จะแพ้เพราะขาดสติ ซึ่งตัวเองไม่เคยเป็นหนักถึงขนาดนั้น ก็เข้าใจมาตลอดว่าตนเองเป็นผู้มีสติดี ไม่เคยขาดสติให้ใครๆ ตำนานี้ได้ ส่วนมากเวลามีงานสังสรรค์มักจะมีคนชวนให้กินเหล้า เบียร์ รวมถึงเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ชนิดอ่อนสำหรับผู้หญิง เพื่อร่วมงานบางคนที่ชอบสนุกถึงขนาด

คะยันคะยอ ยกมาจ่อปาก หากฉันกินก็จะโห่ร้องเชียร์ด้วยความสนุกสนานดีใจ ที่มีสมาชิกคอเหล้าเพิ่ม แต่ครั้งหนึ่งฉันไม่ยอมกิน เพื่อนกดแก้วจะเทใส่ปาก เพราะฉันไม่ยอม จำได้ว่าฉันโกรธมากจนหน้าแดง เขาจำต้องละไปเสียไปสนุก ต่อของเขา แต่ฉันสียังโกรธอยู่ เป็นนานกว่าจะหาย ก็หมดสนุกไปเลย

ใครต่อใคร ก็ว่าในชีวิตคนเราไม่มีใครสมหวังไปเสียทุกอย่างหรอก แต่เพราะชีวิต ได้รับความผิดหวังสำหรับฉันถือว่ารุนแรงมากที่สุดครั้งหนึ่งของชีวิต จนเคยคิดว่า ชีวิตฉันก็เหมือนละคร มันตลกดี แต่หัวเราะไม่ออก จะร้องไห้ก็ร้องไม่ออก มันอยู่ในอกในใจที่เต็มไปด้วยทุกข์ มันตรงกับคำว่า “หน้าขึ้น ออกตรม” ตรงสุด สุด แกรม จะบอกใคร พูดก็ไม่ได้ มันไม่มีประโยชน์อันใด หากเขาไม่รักไม่ชอบเรา ก็เล่าไปก็กลัวเขาจะซ้ำเติม อายเสียเปล่า ๆ ฉันพยายามเลี่ยงที่จะเล่า พยายามจะลืม หากมีคนถามมักปฏิเสธว่าเราพูดเรื่องอื่นกันดีกว่า ฉันไม่อยากพูด เรื่องนี้ หากถูกพาดพิงฉันก็จะเจ็บ ไม่ก็ยิ้มหรือหัวเราะ ไม่ได้แย่ง หรือไม่กล่าว คำใดๆ ออกมา หากเขาให้คำแนะนำก็จะยิ้มรับเสีย ให้มันผ่านไป

ความทุกข์ที่มันเกิดขึ้นกับฉันขณะนั้นมันหนักหนา เคยคิดจะฆ่าตัวตาย แต่มา ไตร่ตรองดูเห็นว่าไม่ดีพ่อแม่เปลืองข้าวเปลืองน้ำ เปลืองเงินทองไปเท่าไร เลี้ยงเรากว่าอะไรขนาดนี้ แกรมยังไม่ได้ทดแทนบุญคุณผู้มีอุปการะ ตายไปก็เสียชาติเกิด ปกติฉันเป็นคนประหยัดไม่กินทิ้งขว้าง ข้าวในจานเมื่อตักมาแล้วจะ ต้องกินให้หมด ช่วงที่ทุกข์มากไปกินก๋วยเตี๋ยวเจ้าอร่อย มันกินไม่ลงขนาดลุกขึ้น ที่เคยกินหมดก่อนเส้น ก็ยังเหลือเต็มชาม ที่จำใจไปกินนั้นเพราะยังรักตนเอง กลัวเป็นโรคกระเพาะ แคนนี้ก็ทุกข์แยะอยู่แล้ว ถ้าต้องป่วยอีกคงไม่ไหว

ช่วงที่ทุกอย่างมันเลวร้าย จำได้ว่าอยากฟังเพลงเศร้า ๆ ถ้าตรงกับเรื่องของเรา ก็ยิ่งชอบ ร้องไห้ไปร้องไป มันจมสุด สุด จนสุดท้ายแก้ไขอะไรไม่ได้ก็เลยโทษว่า

ทำไมเรื่องแบบนี้จึงเกิดขึ้นกับเรา ซาติก่อนไปทำกรรมเวรอะไรไว้ถึงได้รับความทุกข์อย่างนี้ ประมาณนี้ ถึงแม้พยายามหากิจกรรมทำมันก็ลืมนิดไปบ้าง แต่ช่วยอะไรไม่ได้มาก เพราะเดี๋ยวก็นึกเหมือนเดิม มันคิดมากขนาดรู้สึกตัวตื่นมาตอนเช้า รู้สึกตัวเรื่องทุกข์มันก็คิดถึงเลยเป็นเรื่องแรก จำได้แม่นเพราะวันนั้นเป็นวันหยุดตื่นสาย เลยว่าทำไมมันหนักหนาขนาดนั้น ยอมรับว่าตอนนั้นทุกข์มาก ไม่รู้วิธีจัดการกับมันอย่างไร

ที่มีความเข้าใจเรื่องของสติอย่างถูกต้อง เพราะได้มีโอกาสรู้จักครูบาอาจารย์ที่เป็นนักบวช บ้านเราเรียกว่า “พระ” นั้นแหละ จึงได้รู้วิธีจัดการกับความทุกข์ แม้ในตอนแรกจะเห็นผลไม่มากนัก แต่ทุกสิ่งต้องใช้เวลา จนมาวันนี้นั้นดีขึ้นโดยเฉพาะจิตใจ ความรู้สึกตัว ไม่จมในทุกข์หนักเหมือนเดิม โดยนำหลักที่พระอาจารย์มักกล่าวถึง คำว่า “ตกแล้วตั้งใหม่” โดยเฉพาะช่วงทำกิจกรรมเรียกกันว่าเข้าค่าย ช่วงวันศุกร์-เสาร์-อาทิตย์ โดยพระอาจารย์เป็นวิทยากร มีการเข้ารักษาศีลแปด ให้กับนักเรียน ร.ร.ลองวิทยา หลายครั้ง ฉันทจะรู้สึกลืมนิดไปชั่วระยะเวลาหนึ่ง หลังจากนั้นก็กลับมาอยู่กับสิ่งแวดล้อมเดิมๆ ก็กลับเป็นเหมือนเดิม แต่ทุกข์หนักนั้นก็ค่อยๆ ดิขึ้น

พระอาจารย์มักจะย้ำถามเวลาเจอหน้า จะบอกว่า อย่าลืมนำไปใช้นะ วิธีการรักษาใจนะ บอกวิธีไปแล้ว อย่าลืมนำเอาไปใช้ ได้ยินบ่อยมากในช่วงแรก ๆ ตกแล้วตั้งใหม่หรือวิธีรักษาใจของฉันท ทำอย่างไร ก็ตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้าจนเข้านอนเรารู้สึกตัว จะพยายามรู้สึกตัวเองให้ชัดเจน ว่าขณะนี้ตัวเรากำลังทำอะไรอยู่นั่งอยู่จะรู้สึกชัดเจนที่สัมผัสผิพื่น นอนอยู่รู้สึกชัดเจนที่หลังและก้น ยืนอยู่รู้สึกตัวชัดเจนที่ฝ่าเท้า หรือเดินอยู่รู้สึกตัวถึงการก้าวไปแล้วเหยียบ โดยเฉพาะการเดินจะรู้สึกตัวได้ชัด เพราะผ่านการฝึกเดินจงกลม สรุปลง่ายๆก็คือให้รู้สึกตัวว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ให้ใจอยู่กับกาย ไม่ฟุ้งซ่านไปกับเรื่องต่าง แต่ฉันทมักจะผลอ

เวลาพูด เพราะเป็นคนพูดมาก บำน้ำลาย ลืมหมด ทีนี้เปลื่อยาว เมื่อรู้สึกตัวแล้ว ใจก็ไม่คิดฟังชานไปในเรื่องนี้เรื่องนั้น หากเผลลคิดไป เมื่อนึกขึ้นได้ก็ใส่ใจกับตัว เรากลับมารู้สึกตัวใหม่ ช่วงปีแรก ๆ กว่าจะรู้สึกตัวก็เปลลลืมไปนานมาก แต่การ รู้สึกตัวจะค่อย ๆ ดีขึ้น ก็ทำแบบนี้อยู่นานจนเดี๋ยวนั้นนับเวลาคงเกิน 5 ปี แล้ว กระมัง

เมื่อผ่านมาถึงตอนนี้รู้และเข้าใจถูกแล้ว เกี่ยวกับเรื่องของสติ หลังจากเข้าใจผิด มาตลอด ว่าสติมี 2 อย่าง คือ สัมมาสติ (ด้านที่เป็นกุศล) เช่น การทำบุญให้ทาน รักษาศีล เป็นต้น และมีจฉาสติ (ด้านที่เป็นอกุศล) เพราะครั้งหนึ่งทำผิดศีลหนึ่งในห้าข้อ แต่ก็ยังพูดด้วยความมั่นใจเต็มปากว่าฉันมีสติดีอยู่ ฉันรู้ตัวเองดีทุกอย่าง ฉันเต็มใจทำมัน เพราะฉันไม่รู้ว่ามันคือมีจฉาสติ

ฉันยอมรับว่า เกรง+กลัว +นับถือ+เคารพ+ศรัทธา พระอาจารย์มากที่สุดกว่า อาจารย์ใดใดที่ฉันเคยมี ท่านชี้ทางให้ฉัน ซึ่งใครใครแม้แต่คนที่รักเรา ก็ไม่สามารถบอกให้เข้าใจได้ ไม่ใช่งมงายหลงพระนะ เพราะว่าท่านจะพูดกับลูกศิษย์เสมอว่า “คำสอนที่อาจารย์สอนพวกเธอนั้น อาจารย์ไม่ได้คิดเอาเองนะ อาจารย์เอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาสอน ไม่เชื่อก็ให้พิสูจน์ทดสอบ ใครไม่เชื่อก็ได้ตอบมา ใครสนใจให้ไปศึกษาอ่านเอาเอง พระไตรปิฎกก็มี ไปหาอ่านเอง”

ฉันยังรู้สึกว่าฉันเจอครูบาอาจารย์เข้าไปเสียหน่อย แต่ก็ยังโชคที่ได้เจอ มิฉะนั้น ชีวิตฉันคงจมอยู่กับกองทุกข์หนักไปอีกนาน แถมยังหาทางออกที่ไม่ถูกต้อง หาวิธีลี้มทุกข์ ค้นหาความสุขสนุกสนานเป็นคอเหล่าไปเลยแล้ว ชีวิตจมทุกข์แบบนี้ ไม่เกิดขึ้นอีกแล้วขอบคุณที่ฉันได้รู้วิธีการรักษาใจ ตกแล้วตั้งใหม่ ขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์ไพฑูลย์ ถึงแม้เราจะเป็นใครก็ตาม พระอาจารย์ก็มี

เมตตามาก ขอขอบคุณสิ่งใดก็ตามที่ทำให้ฉันได้เจอกับพระอาจารย์ ได้รับคำสอนที่ถูกต้อง ทำให้ฉันเดินถูกทาง รวมถึงได้พบเหล่ากัลยาณมิตรทั้งหลาย เขาเหล่านั้นเป็นคนดีและจริงใจเสมอ ทั้งที่ปกติแล้วชีวิตนี้ฉันคงไม่มีโอกาสจะรู้จักเขาเหล่านั้นหรอก



เรื่องที่ 7

รักชาติยังใจก็ตาย

โดย ประสาท ประเทศรัตน์

ตกตั้งใหม่ในช่วงยาม “วิกฤติ” ยามคับขัน รู้แล้ว ได้ยินได้ฟังมาแล้ว ได้ทำมาแล้วในช่วงอาจารย์พาทำ แนะนำ ได้สัมผัส แล้ว กลับมาใช้ชีวิตประจำวันก็เหมือนเดิมคือ คิดว่าเรารู้แล้วทำมาแล้ว ก็คงจะใช้ได้ พอได้รับกับเหตุการณ์อุบัติเหตุ กับตัวเอง ทำให้เจ็บป่วยไม่สามารถเดินได้คือนอน อยู่กับเตียงเป็นเวลา สามอาทิตย์ ทั้งที่โรงพยาบาลและที่บ้าน ก็แต่นอนนี่นอนคิดถึง การงาน และคิดว่าตัวเองจะหายจากอาการนี้อย่างไร จะเดินได้เหมือนเดิมไหม จะ

สามารถทำงานได้ใหม่ หลังจากนั้นไปจะมีงานอะไรที่เราจะทำหาเลี้ยงครอบครัว ลูกเมีย แล้วใครจะมาดูแล ในการนอนป่วยของเราอยู่อย่างนี้ นับวัน นับคืน นับ ชั่วโมง อาการการเจ็บปวดที่กระดูกสันหลังก็ ปวดมากแม้จะขยับร่างกายนิด หนึ่งก็ปวดมาก อาการแสบลงจิตใจ ซุนมัว ในขณะที่มีใครมาเยี่ยม สังเกตเห็นแวด ตาที่สมเพชเวทนาในภาพที่เห็นเรานอนอยู่บนเตียงไม่สามารถนั่งหรือเดินได้ จะกิน จะถ่ายบนเตียง การขยับร่างกายแต่ละครั้ง เจ็บปวดมาก ต้องค่อยๆ ขยับ ความเจ็บปวดนั้น แสบจะเจ็บปวดมากที่สุดเท่าที่เคยมาในชีวิต มีผู้คนมาเยี่ยม ใจเราก็อึดท้อเหี่ยว เพราะการสนทนากับเขาดูเหมือนเขาจะให้กำลังใจ แต่ ใจ เขาก็รู้สึกไม่ดีที่เห็นสภาพของเราคงจะสงสาร นึกเวทนา ต่อชะตากรรมของเรา มาก การดูแลก็มีแต่ภรรยาที่ค่อยดูแล เอาใจใส่ บ้อนข้าวบ้อนน้ำ เช็ดขี้เช็ดเยี่ยว เช็ดตัวให้พอนานวันเขาก็รู้สึก กังวลใจต่อการจะอยู่อย่างไรเราก็คิดว่าเราเป็น ภาระให้เขา ตอนนั้นก็เริ่มโทษตัวเองใส่ความคิดว่าไม่น่าจะอยู่ แต่จะตายมันก็ ไม่ตาย ตลอดวันคืนสลัดกับ อาการเจ็บปวดที่กระดูกสันหลัง นอนนิ่งๆ นานก็ ต้องขยับ แต่ขยับเมื่อไรความเจ็บปวดทำให้จิตใจแปรปลงอีก

“ซื้ออะไรทั้งวัน หลายหน ไม่ได้ทำอะไร ให้ซื้อครั้งเดียวนะ”

ภรรยาเริ่ม ลำบากใจในการมาเช็ดขี้เช็ดเยี่ยวทำความสะอาดให้กับเรา ที่ช่วย เหลือตัวเองไม่ได้ จิตใจยิ่งตกไปอีกกับอิสรภาพของความเจ็บป่วย

“น้ำสาท รักษาได้อย่างไรมันก็ตาย”

เสียงดังมาจากหน้าบ้านจำเสียงได้ชัดเป็นเสียงพระอาจารย์ไพฑูริย์ มันมาสกัด ความนึกความคิดที่กำลังคิดที่จะแก้ไข ว่าเราจะทำอย่างไรในชีวิตเรา ความรู้สึก เมื่อได้เสียงถ้อยคำที่อาจารย์ตะโกนบอกกล่าว ทำให้ผมรู้สึกโกรธไม่พอใจ หู

หน้า ตา ร้อนเลือดฉีดแรง คิดในใจว่า อาจารย์ทำไมมาว่าแบบนี้ น่าจะให้กำลังใจ
พูดบอกกล่าวกันดีๆ

“นี่..น้ำสาท...เซลมัน ตายนาทีละเป็นล้านๆ เซล ร่างกายก็เหมือนกันมันตาย
แน่ๆร่างกายรักษาได้อย่างไร มันตายแน่...รักษาใจสิมารู้สึกตัว อย่าไปตาม
คิดมัน..... มันคุณสองนะ ความเจ็บความปวด” อาจารย์มายืนพูดต่อที่เตียงนอน
ผมแล้ว แผลก คำพูด ตอนแรกที่ทำให้ผมโกรธ แต่ตอนที่อาจารย์มายืนที่ใกล้
เตียงพูดต่อมันทำให้ผมรู้สึกเบาใจขึ้นโล่งใจขึ้น มีแว็บหนึ่ง สะดุดคำว่า
“ร่างกายรักษาอย่างไร มันก็ตายแน่ๆ” มันจริงๆ ในใจมันออกมารับแบบนี้ ตาม
มาว่า “รักษาใจ เพราะใจมันเสียหาย จิตใจเสียหาย”

คำหลังนี้เป็นคำเก่าตั้งแต่ได้ยินเสียงอาจารย์ครั้งแรก เมื่อได้ยินเสียงเกิดสะดุด
ใจ เดินเข้าไปดูว่าใครหนอเป็นเจ้าของเสียงนี้ ที่วัดห้วยกุ่มตอน ไปส่งภรรยาผม
ไปทำอาหารเลี้ยง นักเรียนลงเข้ากรรมฐาน สัญญาจำนันทามันเก็บไว้ แล้ว
และสิ่งได้ทำแล้ว มันเป็นเหตุให้เกิดผล คือความเข้าใจต่อคำพูด ถ้อยคำ
อารมณ์ ความรู้สึก เจตนา ของอาจารย์ทันทีเมื่อได้ฟัง

ตกไปในอารมณ์เรื่องราวที่เศร้าหมอง ให้ออกจากเรื่องราวนั้นเสีย

จากการคุยกันเมื่อเร็วๆ นี้ ผมถึงสังเกตได้ว่า คนมักจะเล่าเรื่องได้ชัดเจนมันตก
อยู่ในอารมณ์หรือเรื่องราวที่ไม่ดีคือ โกรธมาก ทำอะไรไม่ถูก การตัดสินใจพลาด
ทำให้การกระทำพลาดด้วย เขาจะเล่าได้แต่ตอนที่ สถานการณ์ที่มัน “ตกไป”
แต่ตอนที่มัน “ตั้งขึ้น” กลับไม่มีใครกล่าวถึงว่ามันตั้งได้อย่างไร ศรชัยบอกว่าน้ำ
สาท ขอบถามเขาว่า “แล้วทำอย่างไรตั้ง ทำอย่างไร” ตอนนั้นผมก็สังเกตว่า

ทำไมคนถึงไม่เล่าตอนมันตั้ง ตั้งอย่างไร....ก่อนจะตั้ง มันตกก่อน “จิตตก” คือ ตกไปในอารมณ์เช่น โกรธ โมโห เศร้าใจาล เป็นลักษณะอาการ ของการ “ตก”

“มันเป็นธรรมดา อย่างนั้นแหละ มันก็เป็นของมันอย่างนั้น แล้วเธอไปเดือดร้อนอะไรกับมัน” ถ้อยคำที่ได้ฟังได้ยินบ่อยๆ

“จิตมีหน้าที่รู้อารมณ์ อารมณ์ดีมันรู้ อารมณ์ไม่ดีมันก็รู้ แต่หลังจากนั้นแหละมันเกิดอะไรขึ้น” ได้ยินถ้อยคำที่อาจารย์พูดบ่อยๆ ในใจออกมารับ อ้อ จิตมีหน้าที่รู้อารมณ์ ก่อเป็นผล ให้ลักษณะอาการของจิตใจเปลี่ยนทันที ที่ได้ยิน เขาใจคลายใจ ออกจากเรื่องราวความคิด ใจไม่เศร้าหมอง

“เป็นเหตุไกล้” คำนี้ได้ยินบ่อย แต่ยังคงค้างใจอยู่ มันแค่รู้ตามจริงๆ ถึงว่ามันยาก หากไม่มีอาจารย์เป็นผู้แนะนำอบรมบ่มนิสัยใน คอร์ส ก่อเหตุ ปัจจัย เบื้องแรก คงไม่สามารถคิดตามและตามคิด เข้าใจตามได้ ตอนตั้ง จึงสังเกตได้ยาก เพราะเป็น ออโตรัน (autorun) มันไวมาก ยิ่งมันไว แต่ก็ไม่ได้สังเกต ไม่ได้ฝึกสังเกตหรือทวนถาม ขวนกันสาวหาเหตุ ยิ่งไม่มีทางจะรู้ว่ามันตั้ง ได้ตอนไหน มันเป็นอย่างนี้ มันเป็นเครื่องหมาย อะไร อะไร รู้ตัว รู้สึก มันเป็นเครื่องหมาย อุปมาคนไม่เคยกินทุเรียน ให้มาอธิบายรสทุเรียน จะรู้ได้ถึงเครื่องหมายของรสทุเรียนได้หรือเปล่านะ ที่จริง ผมเคยคุยบอกอาจารย์ว่า

“อาจารย์ มารู้ตาม ตั้งก็ตั้งตาม หลังที่มันเกิดไปแล้วทั้งหมดทั้งสิ้นไม่มีทางทันเหมือนเขาว่า รู้เท่าทัน, รู้ตัวทั่วพร้อม ,ปัจจุบันขณะ ,รู้เท่าทันอารมณ์”

“กินนั้นแหละ น้ำสาโท ไอนั้นมันขี้ไม้” อาจารย์พูด

เกือบล้ม หลังจากนั้นมาอาการเจ็บปวดทางกายที่ผมเป็นอยู่ถูกรักษาด้วย
กระบวนการ ของ “ตกตั้งใหม่” เริ่มที่รักษาที่ใจ ออกจากความคิด มาสังเกตที่
อาการความรู้สึก ความเจ็บปวด ในร่างกายเท่าที่จะทำได้ ไปเรื่อยๆ หลังจากนั้น
อีก 15 วันผมสามารถเดินได้ ช่วยเหลือตัวเองได้ ผมมั่นใจในสิ่งที่ผมทำ มากกว่า
เชื่อในสิ่งที่คิด ทำอะไร ทำสิ่งใด จะนอน จะนั่ง จะยืน จะเดิน ผมมั่นใจในสิ่งที่
ผมทำ เพราะลองทำแล้ว มั่นมั่นใจมากขึ้น



เรื่องที่ 8

สมการเซน

โดย บุญพร้อม ณ หลังเขา

เมื่อเดือนมกราคม พ.ศ. 2552 ได้มีโอกาสมาเข้ากรรมฐานที่วัดจอมมณีเป็นครั้งที่ 2 วันหนึ่งมีการล้อมวงสนทนาธรรมะกันหลายคน อาจารย์ประสาทเป็นผู้นำในการสนทนา ในวงได้พูดกันถึงเรื่องความคิดกับความรู้สึก อาจารย์ประสาทได้อธิบายเรื่องของความคิดกับความรู้สึก ซึ่งฉันฟังแล้วแยกไม่ค่อยออก (เข้าใจ... แต่ไม่รู้เรื่อง...) คงเป็นเพราะติดอยู่ในระบบความคิด จึงขอให้อาจารย์ประสาทอธิบายให้ฟังอีกที ทันใดนั้นมีวัตถุไม่ทราบชนิดฟาดลงบนหัวฉันอย่างแรง เสีย

ตั้ง “พลีวะ” ตกใจมากคิดว่าโดนไม้หน้าสามพาดหัว หัวคงแตกแล้วกระมัง ขณะที่กำลังมึนงงกับเหตุการณ์นั้น ได้ยินเสียงพระอาจารย์ดังขึ้นมาว่า “รู้สึกหรือยัง.. มันต้องคิดมัย..ถามอยู่นั้นแหละ” โอโฮ ! งานนี้ฉันตกแบบตั้งไม่ได้เลย กำลังไม่พอ ได้แต่นั่งน้ำไหลออกตากกลางวงนั้นแหละ จะลุกขึ้นวิ่งหนีก็ลุกไม่ออก รู้สึกอึดอัดขัดเคืองไปหมด ฉันได้ถามพี่น้อง(มุกดอาหาร) ภายหลังว่าพระอาจารย์เอาอะไรพาดหัวฉัน พี่น้องบอกว่าหมวกไหมพรม ไม่ทราบเหมือนกันว่าทำไมแค่หมวกไหมพรมพาด จะทำให้เจ็บปวดได้ขนาดนั้น มันทั้งเจ็บทั้งอาย และรู้สึกโกรธ (ความรู้สึกในขณะนั้น) แต่ตอนนี้ไม่เจ็บไม่อายและไม่โกรธแล้วค่ะ กราบขออภัยพระอาจารย์ด้วยค่ะ และขอบพระคุณที่พระอาจารย์สอนให้เกิดการเรียนรู้แบบเซนค่ะ ซึ่งสามารถเข้าสมาธิได้ง่ายๆ ดังนี้

1 หมวกไหมพรม + 1 หัว = 1 ความเจ็บ + 1 ความอาย + 1 ความโกรธ

...จึงเป็นที่มาของ 1 + 1 เป็น 3 ด้วยประการฉะนี้

ก่อนหน้านี้อันได้เคยมีโอกาสเข้าร่วมปฏิบัติธรรม โครงการพาน้องพวกรรม ที่ครูนายจัดให้นักเรียนโรงเรียนลองวิทยาเมื่อปี 2549 พอได้ฟังคำสอนของพระอาจารย์แล้วรู้สึกชอบ ท่านสอนให้รู้สึกตัวเพื่อออกจากสิ่งที่เราชอบใจหรือไม่ชอบใจ ท่านพูดถึง “ตร้อยครั้งตั้งใหม่ร้อยหน” ซึ่งฟังแล้วเหมือนทำได้ง่าย แต่จริงๆ แล้วไม่ได้ง่ายอย่างที่คิด บางวันไม่ได้รู้สึกตัวเลย ทำไปตามความเคยชิน ไม่ได้กำหนดรู้ในอิริยาบถของตนเลย ไม่ว่าจะการยืน เดิน นั่ง นอน บางวันรู้สึกตัวตอนตื่นนอนกับตอนเข้านอนเท่านั้น ส่วนมากจะอยู่กับความคิดเสียเป็นส่วนมาก คิดนั้น คิดนี้สารพัดสารพัน ไหนจะงานสอน ไหนจะงานพิเศษ ไหนจะตั้งฎีกาเบิกเงิน ไหนจะเบิกเงินเดือน เงินค่ารักษาพยาบาล เงินค่าการศึกษาบุตร บำเหน็จบำนาญครูเกษียณ เยอะแยะมากมายไปหมด บางวันถึงกับนั่งรำพึง

รำพันกับตนเองว่า “การทำความรู้สึกตัวนี้มันยากจริงหนอ” ทุกครั้งจะมีเสียงของพระอาจารย์แว่วเข้าหูเสมอว่า “ทำมันไม่ยาก มันยากตรงที่มันไม่ยอมทำ” บางวันตั้งใจจะทำความรู้สึกตัวให้บ่อย ๆ กลับมีเสียงของพระอาจารย์ดังแว่วเข้ามาว่า “เฮ็ดเล่นเป็นอีหลี เฮ็ดอีหลีเป็นซี่” อ้าวเป็นนั่นไป..

จากการฝึกฝนตกตั้งใหม่ตั้งแต่ปี 2549 จนถึงปัจจุบัน ก็เป็นไปอย่างทุลักทุเล ออกจากความคิดได้บ้างไม่ได้บ้าง หากพบกับสิ่งที่ไม่ชอบใจจะสลดทึ่งได้ง่ายกว่าสิ่งที่เราชอบใจ เพราะชินกับไว้จะอึดอัดขัดเคือง ทำให้จิตใจเศร้าหมอง วิธีการคือ ให้รู้สึกตัวว่าขณะนี้กายของเรากำลังทำอะไรอยู่ให้ชัดเจน เพื่อออกจากความคิดที่คิดอยู่ในขณะนั้น หากพบกับสิ่งที่ชอบใจนี้สิดัวร้าย..มันแซบ..อยากอยู่กับมัน ไม่อยากออกจากมัน มันสะใจดี บางครั้งยังขอต่ออรองกับตนเองอีกว่า ขออีก 3 นาทีนะ ขออีก 5 นาทีนะ พระอาจารย์ถึงกับบอกว่า “โง่หลาย...ตายชะ”

พระอาจารย์เคยบอกฉันเสมอว่า “ครูคณิตศาสตร์มันโง่ รู้จักตัวเลขแค่ 10 ตัว ตั้งแต่ 0 ถึง 9 เท่านั้นแหละ” หรือ “ครูเดี๋ยวนี้มันไม่ใช่ครูแล้วนะ เป็นเพียงแคพนักงานรับจ้างสอนหนังสือเท่านั้นนา” หรือไม่ก็ “ลูกผู้หญิงมันอิจฉากันเอง” เมื่อก่อนถ้าได้ยินได้ฟังคำเหล่านี้จะรู้สึกไม่ชอบใจมาก ฉันมักจะเถียงพระอาจารย์อยู่ในใจทันที แบบประโยคต่อประโยค แบบสวนกลับทันที ที่พระอาจารย์พูดเสมอว่า “ไม่จริง! ไม่ใช่!” แสดงว่าตกแบบไม่รู้ตัว ไม่รู้ตกไม่รู้ตั้ง ว่านั่นหะอะ แต่เดี๋ยวนี้ไม่ว่าพระอาจารย์พูดอะไร จะทนได้ ไม่โกรธ จะยิ้มหรือหัวเราะ รับมุขได้ ไม่เถียงในใจ พระอาจารย์บอกว่า “เดี๋ยวนี้หน้าด้าน”

ฉันว่า...ตกตั้งใหม่...จะได้ผลจะต้องมีกัลยาณมิตร พุดคุย แนะนำ แลกเปลี่ยน เรียนรู้ เตือนสติซึ่งกันและกัน มีครูบาอาจารย์ที่ให้คำแนะนำและต้องเชื่อฟังคำ

สั่งสอนของครูบาอาจารย์ น้อมรับคำสอนของท่านแล้วนำไปประพฤติปฏิบัติ ตามกำลังของใครของมัน . . . สะสมทีละเล็กทีละน้อยตามกำลังของตน ยอมรับ ว่าการทำความรู้สึกตัวไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับตัวเอง ต้องอดทน ต้องมีความเพียร พยายาม ต้องฝึกฝนบ่อย ๆ จนเกิดความเคยชิน โดยใช้กายตนเป็นสถานที่ทำ ใช้ใจตนเป็นผู้ทำ คือใช้ใจดูกายเจ้าของ (เที่ยวไปในกายของตน) นั้นเอง...แต่... ใจของฉันทันชอบไปเที่ยวที่อื่นอยู่เรื่อย ก็กำลังฝึกฝนตกตั้งใหม่เช่นกันค่ะ



เรื่องที่ 9

แค่นี้ก็เหลือเกิน

โดย ฌรังซี เมฆบุญส่งลาภ

“ครูฉั่ว พระอาจารย์อยู่ที่ไหน เราอยากไปพบพระอาจารย์” นั้นเป็นครั้งแรกที่รู้สึกว่สิ่งที่ไม่ชอบใจรบกวนจิตใจอย่างมาก แม้จะทำทุกวิธีที่จะให้ลืมเรื่องที่ไม่ชอบใจ แต่มันก็เข้ามาวนเวียนอยู่ในความคิดตลอดเวลา นอนหลับก็ไม่ค่อยสนิท ตื่นกลางดึกแล้วก็คิดวนเวียนอยู่แต่เรื่องนั้น ลึกๆในใจคือเราคิดว่าเราทำถูกทำดีแล้ว แต่ทำไมไม่ได้สิ่งที่ดีๆตอบแทนกลับมา จนได้มีโอกาสเรียนรู้เรื่องตกตั้งใหม่ครั้งแรกกับพระอาจารย์ไพบูลย์ ที่หาดเสลา นครสวรรค์ เป็นการ

เรียนรู้การรักษาใจที่ไม่เคยได้เรียนรู้ที่ไหนมาก่อน ได้ฟังการถามและตอบ ปัญหาชีวิตของเพื่อนที่ร่วมเรียนรู้ด้วยกัน พระอาจารย์ตอบได้ทุกคำถามและในใจเราก็ก็นึกหาคือหาคำกลางไม่ได้ ผิดกัณฑ์การรู้สึกตัวผ่านการยืน เดิน นั่ง นอน การกราบพระ ซึ่งเป็นช่องทางให้ออกจากรื่องราวที่สามารถทำได้และเอาไปใช้ได้ในชีวิตจริง เราก็ได้เรียนรู้ว่าปัญหาของเราที่รบกวนจิตใจ ถ้าเทียบกับปัญหาของคนอื่น เช่น พี่รัตน์พยาบาลที่นครสวรรค์ที่เป็นมะเร็งระยะที่ 3A ที่เอาชีวิตเป็นเดิมพัน จึงมาตระหนักว่าเรื่องที่รบกวนจิตใจเราช่างเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ทำไมมันช่างก่อกวนจิตใจเราได้อย่างมากมาย เป็นเพราะเราไม่ยอมที่จะจบเรื่องราวเหล่านั้น เราใส่ใจกับเรื่องราวนั้น กลับจากหาดเสลา ก็ได้ฝึกการรู้สึกตัวให้บ่อย ทั้งการยืน เดิน ทำงาน ผลของการปฏิบัติทำให้เมื่อเวลาเผชิญกับคนและสิ่งที่ไม่ชอบใจ รู้สึกว่าในใจสั้นหวนน้อยลงเวลาต้องปฏิสัมพันธ์กับผู้คน มีอยู่ครั้งที่มีเรื่องราวให้ต้องโกรธ รู้สึกได้ถึงความร้อนที่วูบขึ้นในตัว ใจสั้น มันอยากตอบโต้สวนกับทันที แต่เหมือนมีอะไรมาหยุดได้ทัน ก็เลยไม่ได้โต้ตอบกลับไปแบบเดิมๆที่เคยทำ ก็ไม่เกิดเรื่องราวที่จะกระทบใจกับคนอื่น เรียกได้ว่าเดี๋ยวนี้ รักษาใจพอได้และจบเป็น

จากนั้นก็ไม่มีโอกาสเรียนรู้ ตกตั้งใหม่อีกหลายครั้งทั้งที่วิทยาลัยพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ ค่ายเด็กเมืองลอง และที่บ้านตองตึง ของ อ.ประสาธน์ ที่จังหวัดแพร่ การได้เข้ากรรมฐานครั้งแรกที่วัดป่าจอมมณีเมื่อปี 53 ที่เกือบจะไม่ได้ไปเพราะความโลเลและรักความสบาย แต่เพราะคำของพระอาจารย์ที่ว่า “บุญไม่มีอย่าหวังนะ” ก็เลยตัดสินใจไปได้ การที่ได้ฟังธรรมะที่ลานธรรมครั้งนี้ได้เรียนรู้เรื่องการฟังเป็นมากขึ้น ก่อนหน้านั้นก็ได้ข้อสังเกตเรื่องการฟังมาว่าเราพูดตามในใจทุกคำพูด บางคำที่เราสงสัยใจเราก็จะตามคิดในคำนั้นไปเรื่อย จนการฟังของเราไม่สมบูรณ์ จากการสังเกตและฝึกการฟังผ่านการรู้สึกตัว เราจะฟังทุกคำผ่านไปอย่างรวดเร็วไม่ไปทวนทุกคำ โดยต้องฝึกการรู้สึกตัวให้บ่อยและสังเกต

การฟังให้มากขึ้น เมื่อกลับมาอยู่ที่บ้านและที่ทำงาน ก็ยังมีอยู่บ่อยครั้งที่ถ้อยคำมีกำลังแรงพอที่จะดึงเราให้ตกไปกับถ้อยคำและเรื่องราวนั้นได้ รู้ว่าเราจะออกจากเรื่องราวที่ไม่ชอบใจเหล่านั้นได้เราต้องมีกำลังเพียงพอ ถ้อยคำหรือเรื่องราวจริงจะหมอดิทธิพลต่อเรา ทั้งนี้อยู่ที่การฝึกตนซึ่งไม่ยากแต่ที่ยากเพราะเราไม่ยากทำ เรื่องราวมันจึงดึงเราไปสู่ร่องอารมณ์เดิม

การเรียนรู้ตกตั้งใหม่ ที่บ้านตองตั้งเมื่อวันสงกรานต์ปี 53 ก็เป็นอีกครั้งที่ได้เรียนรู้อย่างเข้มข้น ความที่เราเป็นแม่ที่มีลูกชายคนเดียววัย 7 ขวบ สังเกตเห็นว่าลูกชาย มีลักษณะนิสัยที่ถ้าไม่แก้ไข หากเขาโตขึ้นไปกว่านี้ตัวเขาเองและเราจะลำบาก อาจจะโดยจากการเลี้ยงดูของเราที่ประคบประหงมเค้าให้ได้รับความสบายมากเกินไป จนเขาไม่พยายามช่วยเหลือตนเอง แม้กระทั่งเรื่องง่ายๆ ที่ใครอาจไม่รู้สึกราวว่าจะเป็นปัญหา เช่น การกิน การเล่นตามประสาเด็ก เราสังเกตเห็นได้เมื่อร่วมวงกินข้าวในกลุ่มเด็กที่ต้องตั้ง ลูกชายเรากินข้าวช้ามากและรอให้แม่จัดการให้ ใจของแม่ที่เห็นลูกช้าในการกิน เราอยากเข้าไปจัดการตักกับข้าวให้เขาจนแทบอยากจะป้อนเลย ด้วยกลัวว่ากับข้าวจะหมดแล้วเขาจะไม่ได้กินกับข้าวดีๆ เราได้เรียนรู้ที่จะหยุดไม่จัดการให้ลูกทุกอย่างเพื่อที่เขาจะได้แก้ไขตัวเอง หากกินไม่ทันเค้าก็อดไป แล้วจะได้เรียนรู้ที่จะเอาชีวิตให้รอด เพราะชีวิตจริงโหดร้ายกว่าที่เด็กแย่งกันกินข้าวบนโต๊ะเยาะ เราไม่สามารถทำให้ลูกไปได้ตลอดชีวิตของเขา เราเรียนรู้ไม่ให้ลูกกดปุ่มเรา และให้ลูกได้จัดการอารมณ์เขาเองเมื่อมีเรื่องที่เขาไม่ชอบใจอย่างแรงในวันสุดท้ายของวันสงกรานต์ อาจารย์ให้แบบทดสอบเล็กๆ เขาอะอะโวยวาย ร้องไห้ ส่วนเราถูกกันให้ออกไปอยู่วงนอกไม่ได้เข้าไปโอบอุ้ม ปลอบให้ลูกชายจัดการอารมณ์ของเขาเอง ครั้งนี้แหละที่เราแทบหยุดตัวเองไม่อยู่ ได้ยินเสียงลูกร้องไห้ ตะปะระตุโวยวาย คำพูดที่คร่ำครวญหาแม่ ใจเราร้อนรนอยากเข้าไปจัดการให้เขาเงียบ เราอายุด้วย พระอาจารย์และเพื่อนภักษณมิตร ให้สติว่าเป็นโอกาสที่เราจะได้

ฝึกตั้งและออกจากเรื่องราวนั้น ตอนนั้นเหมือนใจมันจะขาด สักพักเพื่อนก็พาออกไปข้างนอกกับอาจารย์ แม้ออกมาที่บ้านตองตึงแล้ว แต่ตลอดเวลาที่อยู่ในวงสนทนา ใจเราก็คิดห่วงลูกจนนั่งไม่ติด ตกเย็นจึงได้กลับเข้าบ้าน รู้สึกที่งมากที่เห็นลูกชายเขาพูดคุยกับทุกคนอย่างปกติเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น เขาก็ได้เรียนรู้ที่จะกลับเข้ากลุ่มให้ได้หากทำอะไรที่ไม่เหมาะสม

ในการทำงานเรื่องสุขภาพ ตกตั้งใหม่ ถูกนำมาใช้อย่างกลมกลืนในการอบรม โดยไม่ทำให้รู้สึกว่าการปฏิบัติธรรม น้ำสาบและศรัทธา ได้เป็นปัจจัยให้ชาวบ้านได้เรียนรู้การสังเกต ความหิว ความอยาก เหมือนกับที่เราเคยได้เรียนรู้ตอนกิน “กาแฟหมา” การไปตักอาหารเองท่ามกลางเมนูที่หลากหลาย ได้สังเกตใจที่โลภอยากกินไปหมด ตักมาแล้วก็มารอ เห็นความหิวและอยากชัดเจนมากขึ้น แทบกระโจนลงไปกินในกะละมังเลย พอได้กินโดยไม่ต้องคุยกัน เคี้ยวให้ช้าลง บางคนกินไม่ถึงสิบคำก็อิ่มแล้ว ที่ตักมาไม่หมดเหลือเกือบครึ่ง ได้ฝึกขณะใจตนเองในการจัดการแก้ไขตนเอง จนเกิดปัญญาปฏิบัติ ได้เป็นปัจจัยที่ทำให้ชาวบ้านนำตักตั้งใหม่ไปใช้ต่อเมื่อกลับไปที่บ้าน เช่น ฝึกรู้สึกตัวผ่านท่าโยคะง่ายๆ จนสามารถควบคุมการกินได้ พุงลดลง เลิกดื่มเหล้า อารมณ์เย็นลงจากที่เคยโมโหร้าย บางคนก็หยุดการที่จะทะเลาะกับคนใกล้ตัวได้ทัน ครอบครัวก็เป็นสุข ใช้ได้จนถึงเรื่องในมุ้งที่ชายหญิงอาจไม่เท่าเทียมกันเมื่อวัยล่วงเลย

“อาจารย์ใหญ่” ที่บ้านไม่ว่าจะเป็นสามีและลูก ก็เป็นครูฝึกที่มาทำท่ายทุกวัน ให้ได้ตักบ่อยๆแล้วตั้งไม่ค่อยทัน ถาล่องร่องอารมณ์เดิมและการพร่ำบ่นได้ง่าย ด้วยเราไปคิดอยากเปลี่ยนแปลงพวกเขาให้ได้อย่างใจเรา เราได้เรียนรู้ว่าเราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงใครได้ เป็นได้แค่ปัจจัยให้เขาได้เรียนรู้ และแม้เราจะ เป็นปัจจัยให้เขาเรียนรู้แล้วถ้าเขาไม่เปลี่ยน เราเสียอีกที่ต้องรักษาใจให้ได้ เพราะสุดท้ายไม่ว่าตัวเรา สามี ลูก ตลอดถึงทุกๆคนต่างมีชีวิตเป็นของตนเอง และมี

ทางสายเดียวเป็นเป้าหมายที่บังคับให้ทุกคนต้องเดินไป สิ่งที่เราต้องทำก่อนที่
เวลาจะมาถึงคือเพียงรู้สึกตัวให้ปล่อย ตกก็รู้ให้ว่าตก ตั้งให้ได้ สั่งสมกำลังเพื่อ
เผชิญกับสิ่งไม่ชอบใจและความทุกข์ ดังที่ที่พระอาจารย์ชี้ทางพ้นทุกข์ให้ว่า
“แค่นี้ก็เหลือกินแล้ว ตกร้อยครั้ง ตั้งใหม่ร้อยหน”



เรื่องที่ 10

ไม้อ่อนดัดง่าย

โดย ปิยะเรศ สีเกียง

เมื่อราวๆ 5-6 ปีก่อน ฉันกำลังอยู่ในช่วงย้ายโรงเรียนใหม่จากชั้นประถมมาอยู่มัธยม และย้ายจากโรงเรียนประจำตำบลมาอยู่โรงเรียนประจำอำเภอ ซึ่งเป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ขึ้นและมีเด็กนักเรียนมากกว่าเดิมอีกหลายเท่าตัว เด็กที่นี้มาจากหลากหลายแต่ส่วนใหญ่จะมาจากในตัวอำเภอ เป็นที่รู้กันดีอยู่แล้วว่าเด็กในเมืองย่อมได้เปรียบกว่าเด็กนอกเมือง ส่วนตัวเราเองก็เป็นเพียงคนเดียวของทั้ง

โรงเรียนเก่าที่มาเรียนที่นี่ ทำให้ต้องหาเพื่อนใหม่ ซึ่งเป็นกรยากมากที่จะให้สนิทกันเหมือนเพื่อนเก่า

ช่วงนั้นก็พอคิดว่าใกล้วันเกิดของตัวเอง ก่อนหน้านี้ฉันเคยบอกกับแม่ว่าอยากจะจัดงานวันเกิด จึงตั้งใจว่าจะจัดเป็นงานเลี้ยงแล้วชวนเพื่อนมากินกัน เพราะเห็นหลายบ้าน หรือเพื่อน พี่น้องหลายคนก็จัดกันออกบ่อยเป็นที่สนุกสนาน มีทั้งทำกับข้าว ต้มเหล้า ต้มเปียร์ ปิ้งย่าง เนื้อกินกับแก้มักกัน แต่ก่อนนั้นเราไม่กล้าขอจัดเพราะเพื่อนแต่ละคนก็ยังเด็กกันอยู่ แต่รู้สึกว่าการนี้โตขึ้นแล้วน่าจะจัดได้ ประกอบกับตัวเองเป็นคนที่มีพ่อแม่ตามใจมาตลอด อยากทำอะไรก็ทำ ไม่เคยบังคับ แม้กระทั่งจนถึงตอนนี้

แต่เหตุการณ์กลับไม่เป็นดังคาด เพราะเมื่อไปขอเข้าจริงๆ แม่กลับไม่เห็นด้วย และแม่ขัดขึ้นมาซะก่อนว่า “แม่ไม่ให้จัด” ซึ่งเหตุผลของแม่ก็คือ “แม่ไม่ยอมให้สิ้นเปลือง กับเรื่องเหล่านี้ อยากให้เก็บเงินไว้ให้ไปเรียน จะได้เรียนสูงๆ จบมาจะได้มีงานดีๆ ทำ” แล้วแม่ก็ยกตัวอย่างใครหลายๆ คนอีกสารพัด เช่น คุณหมอ ชาญชัย ศิลปะอวยชัย คุณหมอที่หลายๆ คนเคารพ เพราะท่านเป็นคนดีช่วยเหลือชาวบ้านมาตลอด แล้วก็เป็นคนรวยที่เคยจนมาก่อน รู้จักคุณค่าของเงิน จนลูกของท่านยังนึกน้อยใจหลายครั้งที่พ่อแม่ไม่ให้จัดงานวันเกิด ซึ่งก็เพราะเหตุผลเดียวกันกับแม่นั่นเอง แต่แม่ยังไม่ได้จบเพียงแค่นั้น แม่บอกต่อด้วยว่าถ้าอยากจะจัดก็ได้แต่แม่ไม่ให้เงิน ต้องหาเงินเอง และที่สำคัญ ถ้าจะจัดต้องไม่มีอบายมุขทั้งหลายมาเกี่ยวข้อง

ความรู้สึกตอนนั้นบอกได้เลยว่า ก็นึกเคืองๆ บ้างล่ะ ตามประสาของคนที่ไม่เคยถูกขัดใจมาก่อน พอแม่พูดจบปุ๊บ ก็ยังเก็บมาคิดต่ออีกว่าทำไม แม่ถึงไม่ให้จัดไม่ให้โอกาสเรา มันรู้สึกอึดอัดขัดเคืองใจ กระวนกระวาย ยังไงบอกไม่ถูกเลยล่ะ

เพราะช่วงนั้นยังไม่ได้รับการฝึกจึงไม่รู้วิธีการที่จะจัดการกับอารมณ์ของตัวเอง
ว่าเป็นอย่างไร รู้อย่างเดียวว่าจะร้องไห้ อายากจะอาละวาด หรือไว้วาย หรือทำ
อะไรก็ได้ซักอย่าง เพื่อระบายอารมณ์ออกมา ไม่รู้เลยว่าตอนนั้นทำอะไรลงไป
บ้าง แต่ไม่รู้อุปทานไปเองหรือเปล่า ว่าหลังจากที่เราแสดงอารมณ์นั้นไป
บรรยากาศในบ้านมันไม่ค่อยน่าอยู่เท่าไร พ่อ แม่ พี่ ไม่มีใครคุยกันเลย เงียบๆ
อึดอัด ส่วนฉันก็นั่งคุยกับตัวเองตั้งนาน ตกอยู่ในห้วงความคิด คิด คิด คิด คิด
แล้วก็คิดอีกว่าต่อไปฉันจะไปบอกเพื่อนยังไงดี คิดไปसारพัดอย่างแม้กระทั่ง
เรื่องที่ยังมาไม่ถึง แต่สุดท้ายก็ต้องลุกไปทำอย่างอื่นต่อ เป็นอันสรุปได้ว่าเหตุผล
ที่แม่ชี้แจงมาในวันนั้น ไม่ได้อยู่ในใจ หรือจิตสำนึกเลยแม้แต่น้อย แต่สุดท้ายก็
ต้องยอมรับในสิ่งที่แม่พูดทำใจได้ละ ก็ไม่มีทุนนี้มา งานวันเกิดในปีนั้น จึงเพียง
แค่ไปทำบุญที่วัดกับแม่ เพียงแค่นั้นเอง แต่ความตั้งใจที่จะจัดงานเลี้ยงยังไม่
หมดไป ถึงจะไม่ได้จัดวันเกิดก็ขอกินเลี้ยงกันแบบธรรมดาๆ ต่อมาภายหลังฉัน
ก็ได้จัดจนได้เพราะทำงานกับป่าได้เงินมาหกพันกว่าบาท หลังจากซื้อเสื้อผ้า
ของฝากให้ครบทั้ง พ่อ แม่ พี่สาว พี่เขย เราก็จัดการเลย เลี้ยงหมูกระทะ
เพื่อนๆ สนุกสนาน และอึ้งใจอย่างบอกไม่ถูก เพราะครั้งนี้ที่จัดได้ ก็มาจากเงิน
ที่หาได้เอง แล้วได้รู้ว่างานเลี้ยงไม่จำเป็นต้องมีอบายมุขก็สนุกได้

เรื่องของการเรียนนับได้ว่าฉันก็เป็นคนเก่งคนหนึ่ง แต่ในใจจริงๆแล้วไม่มีใครรู้
เลยว่าฉันรู้สึกกดดันตัวเองมากเวลาเข้าเรียนแต่ละครั้ง เวลาเกรดใกล้จะออก
แต่ละที ฉันจะรู้สึกปวดหัว เพราะตื่นเต้น กลัวเกรดออกมาไม่ดีเหมือนครั้ง
ก่อนๆ กลัวไม่ได้ 4 ทั้งหมด ในขณะที่คนอื่นชื่นชมแต่ฉันกลับไม่มีความสุขกับ
มันเลย ยิ่งมาเข้าโรงเรียนลองวิทยาใหม่ๆ ยิ่งกดดันเพราะเพื่อนแต่ละคนเก่งๆ
ทั้งนั้น ยังจำได้เลยว่าครูนาย เขียวลักษณะ ชอบแซวอยู่บ่อยๆว่า “แตนะเมื่อก่อน
ไม่เหมือนตอนนี้ หัวจะฟูๆ คิ้วจะขมวดกัน ชนกัน เดินก็เร็ว เหมือนยุ่ง เครียดอยู่
ตลอดเวลา” เป็นเพราะฉันคิดอยู่ตลอดเวลา วางแผนอยู่เสมอว่าทำตรงนี้แล้ว

ต่อไปควรจะเป็นยังไง พอไม่ได้ตั้งใจ ก็เก็บมาคิดต่ออีก ใครทำอะไรไม่ถูกใจ เป็น เจอวินบ้างละ จนสุดท้ายหลังจากเกรดออกแล้ว ถึงได้สบายใจ เพราะยังไม่ตก 3.8 แต่ความเครียดมันเริ่มมากขึ้นๆ เพราะคิดอีกแล้วว่าเทอมต่อไปถ้าตกจะทำ ยังไง แล้วกิจกรรมก็ช่างเยอะจริงๆ ยิ่งได้เป็นหัวหน้าห้องยิ่งต้องรับผิดชอบทุก อย่าง ตอนนั้นสมองเริ่มเบลอ จะเขียนวันที่เพื่อส่งงานครูยังลืมว่า วันนี้วันที่ เท่าไร หรือทำงานอะไรหลายอย่างก็ดูเหมือนจะผิดพลาดไปหมด เพราะปล่อยให้ เรื่องกังวลมีอยู่ในใจเยอะเกินไป จนจัดสรรเวลาให้กับตัวเองไม่ได้ จนกระทั่ง ได้พบเพื่อนที่เคยไปฝึกปฏิบัติกับอาจารย์ นั้นแหละถึงได้ตัดสติใจไปลองดู

พอได้ไปฝึก แรกๆ ฉันก็ไม่ค่อยเข้าใจเท่าไร อาจารย์พูดอะไร ไม่รู้ ได้ยินอยู่แต่ จับสาระไม่ค่อยได้ แต่หลังจากนั้นฉันก็ไปทุกครั้งที่จัดค่ายพาน้องพบธรรม จน ครั้งที่ 3-4 ฉันถึงเข้าใจว่าทำไมฉันถึงได้เป็นถึงขนาดนั้น ได้เห็นถึงการให้แก้ไข ตัวเอง เพราะแต่ก่อนฉันสนใจแต่คนอื่น สังเกต และอยากจะทำอะไรสารพัด เพื่อคนอื่น แต่สิ่งที่สังเกตและเอาใจใส่ตัวเอง บ้านของฉันไม่แข็งแรง พอลม พัดเข้าหน่อยถึงกับเอนเอียงจนจะล้ม แล้วแต่ก่อนพอพ่อ แม่ ชัดใจหรือเตือน ฉันก็จะเถียงกลับไปทุกครั้ง เพราะฉันเชื่อว่าตัวเองถูกเสมอ พระอาจารย์ทำให้ ฉันนึกถึงพระคุณของพ่อแม่ที่เลี้ยงให้โตมาได้จนถึงทุกวันนี้ และยังทำให้ฉันได้มี โอกาสเปิดโลกใจให้กว้างขวางมากขึ้น ได้เห็นความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ทำให้ฉันยอมรับความเปลี่ยนแปลงหลายอย่างที่ไม่เคยคิดเลยว่าตัวเองจะทำได้ ทำให้ฉันได้รู้ตัวเองว่าสิ่งที่ฉันต้องการจริงๆคืออะไร ทำให้ฉันซึ่งเดินหลงทางใน ความฝัน ออกมาใช้ชีวิตอยู่กับความจริงได้ ด้วยประโยคท่านกล่าวออกมา “เรา เกิดมาได้ก็บุญโขแล้วลูก พ่อแม่เขาหยอกกันเล่นเฉยๆ เรานั้นแหละทะเลสิ่งเกิดมา ทำไม” ตอนได้ฟังอย่างนี้แรกๆสะดุ้งเลยคะ หลังจากนั้นภาพพ่อแม่ทำงานหนัก ก็วนเวียนมาให้เห็นตลอด และทำให้คิดได้ว่า “ถึงแม้ท่านจะเป็นอย่างไรก็ตาม ท่านก็คือพ่อ แม่ ผู้ให้กำเนิด คือผู้มีพระคุณ ผู้ให้ชีวิต”

หลังจากนั้นไม่นาน ประโยคใหม่จากอาจารย์ก็ทำให้สะดุ้งอีกครั้ง ที่ว่า “ไม้
แก่เขาไม่ตัด..แต่ตัดเอาไปทำอย่างอื่น” ถ้อยคำนี้ทำให้นึกถึงตัวเองเลย รู้เลย
ว่าที่สิ่งที่พ่อแม่ทำนั้นท่านพยายามอบรมเรา ทำให้ดู ได้เห็นตัวอย่าง ดัดเราเสีย
ตั้งแต่วันนี้ก่อนที่เราจะไปเจอกับชีวิตจริงในวันหน้า ฉันเห็นด้วยว่า หากอยาก
จะตัดใครก็ต้องตัดตั้งแต่ตอนเด็กๆ ยังเป็นไม้อ่อนอยู่ พอเป็นไม้แก่ไปแล้วคง
ยากที่จะตัดได้ พอดีตัดไม่ได้ เขาก็ตัดซะเพื่อเอาไปทำประโยชน์อย่างอื่น



เรื่องที่ 11

อย่าทำตามเขา

โดย นันทศักดิ์ เสนาใจ

ฉันได้รู้จักพระอาจารย์มาตั้งแต่อายุประมาณ 10 ขวบโดยการตามแม่ไปวัด ฉันไม่ได้สวดมนต์อะไรหรอก แต่ชอบตามไปนอนอยู่ใกล้ๆ แม่ พระอาจารย์จะเห็นความเป็นไปของฉันได้เป็นอย่างดีมาโดยตลอด ยกเว้นแต่ช่วงเข้าสู่วัยรุ่นเพราะไปเรียนหนังสือที่ต่างจังหวัดจึงห่างพระอาจารย์ไป ช่วงที่เรียนนั้นฉันก็ได้ใช้ชีวิตวัยรุ่นอย่างเต็มที่ เหตุเพราะช่วงที่อยู่กับแม่มีความรู้สึกลัวว่าคุยกับแม่ไม่ค่อยรู้เรื่อง จำได้ว่าตอนที่ฉันยังเล็ก ถ้าหากแม่อารมณ์เสียก็มักพาลมาลงที่ฉันกับพี่

ตลอด เมื่อมีโอกาสอยู่ไกลหูไกลตาแม่ฉันก็อยากใช้ชีวิตของฉันให้เต็มที่ ช่วงนั้นฉันอยู่กับพ่อประมาณ 3 ปี พ่อของฉันไม่มีใครบ่นว่าไม่เหมือนกับแม่ที่คอยบ่นว่าฉันตลอดเวลา

วันหนึ่งแม่ชวนฉันไปหาพระอาจารย์ที่วัดเขาน้อย ฉันไม่ได้เจอพระอาจารย์มานานจึงอยากไป พ่อเห็นหน้าอาจารย์ก็ถามทุกข์สุขพร้อมกับสั่งสอนแบบที่อาจารย์เคยทำเป็นประจำ มีคำหนึ่งที่ฉันฟังแล้วสะดุดใจมากคือ

“แนน...เธอก็โตขึ้นทุกวันๆ ถ้าวันหนึ่งไม่มีพ่อไม่มีแม่แล้วจะอยู่อย่างไร.....”

คำพูดนี้มันทำให้ฉันได้คิดได้ในวันนั้นเองว่าตลอดเวลาที่ผ่านมาที่ฉันได้ใช้ชีวิตนั้นมันน่าเสียดายจริงๆ ฉันเลยตัดสินใจที่จะกลับมาอยู่กับแม่ที่บ้านและทำงานที่เดียวกับแม่ ช่วงแรกของการทำงานรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่วิเศษมากๆ ฉันได้เจอกับสิ่งใหม่ๆ ดีๆ ได้ความรักและเอาใจใส่เป็นอย่างดี จนลืมพอกับแม่ไปเลยโดยไม่รู้สีกตัว ในตอนนั้นพอกับแม่ไม่ได้อยู่ในสายตาเลย ถ้าหากได้คุยกันเมื่อไรก็ต้องทะเลาะกันทุกที ฉันเริ่มเบื่อแม่มากขึ้นเรื่อยๆ หน้าตาฉันเริ่มไม่แจ่มใส อารมณ์แปรปรวนจนอาจารย์เห็นหน้าฉันถึงกับพูดว่า

“โหย....หน้าตาไม่รับแขกเลยคือผูกโบว์ตลอดเลย สวดมนต์เข้าอะอะไรๆ มันจะได้ดีขึ้น....”

ฉันก็บอกว่า “ไม่ได้หรอกคะมีเรื่องต้องคิดอยู่ตลอดเวลา”

อาจารย์ก็บอกอีกว่า “ถ้าเขาบ้า....เอ็งก็อย่าไปบ้าตามเขา”

คำพูดเหล่านี้ยังไม่อาจรักษาใจฉันได้อยู่ดี ตอนนั้นสภาวะที่เป็นก็คือมันต้องคิด ฟุ้งซ่านอยู่ตลอดเวลา ส่วนพระอาจารย์ก็ยังมาบ้านที่ฉันอยู่บ่อยๆ ฉันได้มี โอกาสสนทนากับพระอาจารย์เรื่อยมาจนไม่รู้เมื่อใดที่ตัวฉันเริ่มเปลี่ยนแปลงไป ฉันเริ่มทำใจได้กับปัญหาที่มีอยู่รอบๆ ตัวและเริ่มจัดการกับปัญหาได้ทีละเล็กที ละน้อย ความสัมพันธ์กับแม่ก็เริ่มกลับมาดีขึ้นแม่เริ่มใช้อารมณ์น้อยลงไปเรื่อยๆ เห็นความผิดพลาดเป็นเรื่องน่าหัวเราะ อย่างเรื่องเมื่อเดือนตุลาคมที่ผ่านมา เป็นอะไรที่ประหลาดใจมากเพราะว่าแม่และฉันไม่เคยเป็นอย่างนี้มาก่อน เรื่อง มีอยู่ว่าแนนเอาลูกค้ำดูสร้อยอยู่เส้นหนึ่งแต่ยังไม่ถูกใจแบบสร้อยก็เลยฝากแม่ มา พอตกตอนกลางคืนแม่บอกว่า “แนน สร้อยวางอยู่บนโต๊ะนะ เก็บให้ดีๆ” เราก็บอกว่าแม่ว่า “รู้แล้วเดี๋ยวเก็บ” แม่บอกว่าเดี๋ยวมันหายนะ “จะไม่หาย” ฉันก็เก็บไว้ในลิ้นชักโต๊ะ ปรากฏว่าไม่ถึงอาทิตย์จะเอาสร้อยไปให้ลูกค้ำดู ฉันก็ จัดการเปิดลิ้นชักโต๊ะดูก็ไม่มีแม่บอกว่าหาอะไรหะ “หาสร้อยไงแม่” ฉันก็คิด อยู่นะว่าเราก็ใช่แล้วทำไมหาไม่เจอสักทีแม่ก็ช่วยหาบ่นไป “บอกว่าให้เก็บไว้ ดีๆ” สิ่งที่น่าประหลาดใจมากที่สุดคือแม่พูดบ่นแถมหัวเราะ ฉันก็นึกว่าแม่จะโมโห เหมือนครั้งก่อนๆ ที่ว่ามักจะบ่นแบบมีอารมณ์ประมาณว่าไม่รู้จักเก็บเป็นที่เป็น ทางการ แต่กลับกลายเป็นว่าฉันเริ่มมีอารมณ์นิดๆ ว่าทำไมหาไม่เจอนึกขึ้นได้ถ้า โมโหกับแม่คงไม่ดีแน่ๆ เดี่ยวจะเป็นบาป ก็ตกตั้งใหม่คือปรับความรู้สึกตัวให้ เร็วที่สุดจนปั่นป่วนแล้วก็เริ่มหัวเราะกับแม่ได้ แล้วก็ขอโทษแม่ว่าจะเก็บเข้า ของให้ดีกว่านี้ ซึ่งแบบนี้ไม่ใช่นิสัยของฉันเลยเมื่อก่อน

เดี๋ยวนี้ ฉันก็เปลี่ยนตัวเองหลายอย่าง เช่นดูแลพ่อแม่มากขึ้นเอาใจใส่มากขึ้น กว่าเดิมเยอะ ถ้าไม่มีวันนี้ที่เราได้เจอ ‘ครูใหญ่’ เราคงต้องตกบ่อที่มองอะไรไม่ เห็นสิ่งต่างๆ ไม่ชัดเจน ทุกวันนี้คุยกับแม่เสมอว่าถ้าเราไม่มี ‘ครูใหญ่’ ป่านนี้เรา 2 คนต้องหน้าผุกับหัวใจป่วย ต้องเข้าห้องไอซียูกันทั้งแม่และฉัน

สุดท้ายนี้ ฉันอยากจะเล่าเรื่องของแม่ให้ฟังบ้างเล็กน้อย

เมื่อประมาณ 17 ปี มาแล้ว แม่มีอาชีพทำกับข้าวสุกขายตามหน่วยราชการ วันๆ แม่ก็ขายของพร้อมกับเลี้ยงลูกอีกสองคนส่วนสามีทำงานอยู่ต่างจังหวัด แม่ก็มีอารมณ์หงุดหงิดกับลูกๆ อยู่เสมอ วันหนึ่งมีขาประจำที่ซื้อกับข้าวแม่ชวนแม่ไปเข้ากรรมฐานที่วัดศรีบุญเรือง แม่ก็ปฏิเสธไปว่าไม่มีเวลาเพราะต้องขายของ ขาประจำซื้อกับข้าวก็หั่นชวนอยู่บ่อยๆอย่างไม่ลดละ จนวันหนึ่งแม่ก็ตอบตกลงไปด้วยความเกรงใจ โดยกระเตงเอาฉันซึ่งเป็นลูกสาวไปด้วย เมื่อไปครั้งแรกแม่ก็สวดมนต์ นั่งสมาธิแบบชนิดที่เรียกว่า ตัวอยู่ที่วัดแต่ใจก็นึกไปถึงว่า

“เอ...พรุ่งนี้เราจะทำอะไรไปขายดี แล้วจะไปขายที่ไหนก่อนดีหนอ....”

แรกๆก็เห็นแม่ไปไม่ได้สม่ำเสมอ ต่อมาก็เริ่มไปทุกวันโดยพยายามปรับตัวเตรียมข้าวของที่จะไปขายให้เสร็จเรียบร้อยแล้วจึงไปวัด เพื่อที่จะได้ไม่ต้องกังวลว่ายังไม่ได้เตรียมของ

แม่เริ่มไปวัดทุกวันจนพ่อ (ลุงศักดิ์) สงสัยและถามว่า ‘ไปวัดทำไมทุกวันๆ’ แม่ก็บอกว่าไปสวดมนต์ ตอนนั้นแม่จิตใจเริ่มดีขึ้น การทำมาหากินก็เริ่มดีขึ้นตามไปด้วย จนในที่สุดแม่ก็เลิกอาชีพขายกับข้าวลง เพราะมีลูกค่าที่เป็นกัลยาณมิตรชวนแม่ไปทำงานด้วย ต่อมาเธอก็ได้ชวนฉันให้ไปทำงานด้วยอีกคนหนึ่ง โดยให้ฉันไปกินนอนอยู่ที่บ้านของเธอเลย ในด้านหนึ่งฐานะความเป็นอยู่ของแม่ก็เริ่มดีขึ้น หน้าที่การงานของพ่อก็ดีขึ้นตามไปด้วย ช่วงนี้แม่ก็เริ่มห่างจากการไปทำวัตรเย็นไประยะหนึ่ง เพราะว่างานที่ทำอยู่ต้องติดต่อผู้คนตลอดไม่จำกัดเวลา แต่ถ้าได้ข่าวว่าพระอาจารย์ไปแพร่เมื่อไรแม่ก็จะแอบหาเวลาไปนมัสการพระอาจารย์ตลอด เมื่อทำงานที่ใหม่นี้ได้ประมาณสิบห้าปีแม่ก็อยากออกจาก

งานเพราะมีปัญหาและอุปสรรคในการทำงานมากขึ้นเรื่อยๆ ทำให้แม่ไม่มีความสุขในการทำงาน อยากขอลาออกหลายครั้งแต่ก็ไม่กล้าเพราะเกรงใจและอยู่กันมานาน จึงปรึกษาปัญหานี้กับพระอาจารย์เสมอ พระอาจารย์ก็ได้แต่บอกว่า ‘ออกได้แน่เมื่อสิ้นเหตุสิ้นปัจจัย’ แม่ก็ยังไม่เข้าใจกับคำของพระอาจารย์เท่าไรนักในตอนนั้น และก็ร้อนใจกับการอยากออกจากงานต่อไป

จนวันหนึ่งได้เกิดเรื่องราวที่แม่สะเทือนใจมากที่สุด และแม่ก็คาดหวังกับสิ่งนี้มาก และสิ่งที่แม่คาดหวังไว้ก็ไม่เป็นดังที่แม่ตั้งใจไว้ เหตุการณ์นี้ทำให้แม่ตัดสินใจได้ในวันนั้นเองว่าแม่ควรตัดสินใจอย่างไรกับการงานในชีวิตของแม่ และแม่ก็เข้าใจคำว่า ‘เมื่อสิ้นเหตุสิ้นปัจจัย’ ที่พระอาจารย์เคยบอกไว้ในตอนนั้นเอง มันก็ขึ้นมารับทันที อ้อ...มันถึงเวลามันก็ทำให้เราหายข้องใจ

ฉันไม่แน่ใจเหมือนกันว่าความเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัวของเรามันเริ่มตั้งแต่ตอนไหนเพราะในขณะที่ทุกข์มาสู่เรา มันก็มองเห็นแต่ความทุกข์ เหมือนมืดแปดด้าน คิดอะไรไม่ออกอยากแต่จะแก้ปัญหายังอย่างเดียว แต่ถ้ามองเห็นดีๆ แล้วขณะนั้นเราไม่ได้แก้ไขอะไรให้ดีขึ้นแม้แต่น้อยเพราะใจเรามันพุ่งไปหมดเลยไม่สามารถทำอะไรได้ สิ่งที่ได้คือคิดหลอกตัวเองว่าเราแก้ได้บ้างละ (คิดเชิงบวก - บรรณาธิการ) จนเมื่อเราฉุกคิดได้กับคำพูดของอาจารย์นั่นแหละสติก็เริ่มมาทีละเล็กทีน้อย เราก็เริ่มมองเห็นทางแก้ปัญหามาเรื่อยๆ และค่อยๆ เพิ่มขึ้นจนสามารถแก้ไขได้จริง หลายครั้งเรามองปัญหาเป็นเรื่องสนุกไม่เครียดกับปัญหาและเราก็สามารถผ่านปัญหาไปได้บางเรื่องอาจช้าบางเรื่องอาจเร็ว ฉันคิดว่าขอให้ใจเรามันคงเท่านั้นทุกสิ่งย่อมผ่านไปได้...



เรื่องที่ 12

โง่หลายตายชะ

โดย เยาวลักษณ์ สุภาพ

“โง่หลายตายชะ” เสียงของอาจารย์พูดทางโทรศัพท์ หลังจากที่อาจารย์ได้ฟังเราระบายความไม่พอใจของเราเอง ฟังแล้วใจหาย ใจตกรวบ แล้วตามด้วยความไม่พอใจ แอบต่อว่าอาจารย์ในใจว่า “...ทำไมคนเป็นครูบาอาจารย์ต้องว่าอย่างนี้ด้วย แทนที่จะให้กำลังใจ กลับบอกให้เราไปตายชะ แล้วจะเป็นครู - ศิษย์กันได้นานแค่ไหนเนี่ย...ต่อไปนี่เราจะไม่โทรหา ไม่ปรึกษาอะไรอีกแล้ว...” โทษ

อาจารย์ไปชะโกลมมากมาย คิดถึงอาจารย์ที่ไรก็เกิดความขัดเคืองและต่อว่าในใจ...จมอยู่กับความรู้สึก ไม่พอใจ น้อยใจ ขัดเคืองใจอาจารย์อยู่นาน

สอนลูกศิษย์เกี่ยวกับความหมายของคำศัพท์ทางพระพุทธศาสนาว่า “โง่” คือ การหลงไปในอารมณ์ต่างๆ ที่จริงก็สอนคำนี้มาตั้งนานหลายปีแล้วแต่ใจไม่เคยปึ้งในความหมายที่แท้จริงเลยแม้ครั้งเดียว แต่ครั้งนี้กลับปึ้งแวบขึ้นมาในใจว่า... เอ๊ะนี่เราโง่จริง ๆ นะเนี่ย หลงอารมณ์ทั้งน้อยใจ เสียใจ ขัดเคืองใจมากมาย จมปลักอยู่กับมัน...ทำไมมันจะไม่ตายละ...อาจารย์ให้ยาแรง ก็เพิ่งโทษอาจารย์มากมาย...เราต้องฝึกตกตั้งใหม่ให้มากขึ้น แต่ปฏิบัติการตกตั้งใหม่ของตัวเองในขณะนั้นยังไม่เข้มแข็งเลย ตั้งได้แป๊บเดียวมันก็หายไปกับเรื่องอื่นตั้งหลายวันกว่าจะรู้สึกตัวได้อีกครั้งก็นานแสนนาน คำกล่าวของอาจารย์ที่ว่า “ทำไมเลิกไม่ละ” ทำให้มีความพยายามในการรู้สึกตัวมากขึ้น จะได้บ่อยแค่ไหนก็ “ขอให้ได้ทำ” ทำไปเรื่อย ๆ จากการที่ความรู้สึกตัวหายไปเป็นอาทิตย์ก็เข้ามาเยือนบ่อยขึ้น บางครั้งตั้งใจไว้ว่าเดินไปห้องสมุดจะทำความรู้สึกตัวเมื่อย่างเท้าก้าวไป แต่ก็ได้แต่เพียงน้อยนิด ระหว่างทางเจอลูกศิษย์ ยืมให้ทักทายก็ลืมนไปเลยหายไปอีก.....นาน.....

การทำบ่อย ๆ ก็เป็นการสะสมแต้ม เหมือนนักบินสะสมชั่วโมงบิน ถ้าแต้มสะสมสูงขึ้น จะได้ประกาศด้วยตนเองด้วยคำพูดของอาจารย์ที่ว่า “สติ เหมือนเซฟท์คัท” ตัดก่อนที่ไฟจะไหม้ลุกลามไปใหญ่โต

ลูกชายคนเล็กบร่ำจะไปเล่นกีฬาที่สนามกีฬา ก็บอกกับลูกชายว่า รอแม่ทำกับข้าวเสร็จค่อยไปไม่มีใครขายของหน้าร้าน ลูกค้ามาซื้อของไม่มีคนขาย แต่ลูกก็ไม่ยอม ยืนกรานจะไปเดี๋ยวนี้แหละ พุดยังงี้ก็ไม่ฟัง เลือดขึ้นหน้า โมโหมากที่สุด ๆ จะตีลูก ขณะที่กำลังจะยกมือขึ้น ก็เกิดความรู้สึกถึงอาการเคลื่อนไหวของ

มือที่กำลังเคลื่อนไหวขึ้น ใจที่ความโกรธไปจับอยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของมือ ความโกรธหายไป มีความรู้สึกตัวขึ้นมาแทนที่ ก็เลยเอามือลงไม่ตีลูก

ลูกศิษย์กลุ่มเดิมเจ้าประจำมักเข้าห้องสายเป็นประจำ เตือนก็ไม่ยอมปรับตัว แถมยังเดินอ้อยอิ่งหยอกล้อกันเล่น ไม่รีบเข้าห้องซักที ซักไม่พอใจแล้วนะ พอเข้ามาในห้องเรียนก็เสียงแข็งถามลูกศิษย์ว่า “เมื่อไหร่หนูจะมาเข้าห้องทันเพื่อนซะที ครูซักจะรำคาญแล้วนะกับกิริยาท่าทางที่หนูไม่แยแสต่อคำเตือนของครู”คำพูดก็หรั่งไหลออกมาเป็นชุดของความโกรธ...นักเรียนก็ตอบโต้ด้วยคำพูดที่เราฟังแล้วไม่ชอบใจ โหมโหเพิ่มมากขึ้นจะต่อว่านักเรียนอีก แต่ขณะที่กำลังจะพูด ใจไปรู้สึกถึงอาการเคลื่อนไหวของริมฝีปากที่กำลังอ้า ใจที่ความโกรธมารู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของริมฝีปาก ความโกรธหายไปมีความรู้สึกตัวเกิดขึ้นแทนในขณะนั้น หยุดความโกรธได้ชะงัด 100 เปอร์เซ็นต์เต็ม

ทุกวันนี้ยังสะสมแค้นของตัวเองไปเรื่อย ๆ เซพทีคัท จะได้ทำงานบ่อยขึ้น ความโง่ ก็ยังมีอยู่ ยังจมปลักกับเรื่องราวต่าง ๆ สารพัดที่เข้ามาในแต่ละวัน แต่ยังคงมีความฉลาดอยู่บ้างเป็นระยะ ๆ รู้สึกตัวได้ในเศษเสี้ยวของวินาที ไม่ใช่มีแต่คำว่า โง่ โง่ โง่ เพียงอย่างเดียว.... เอวัง...



เรื่องที่ 13

กองขี้ กับ แอปเปิ้ล

โดย นิสาช์ ประเทศรัตน์

เคยได้นั่งฟังอาจารย์อบรมเด็กๆ โรงเรียนลองวิทยาคม แล้วสะดุดใจกับคำว่า “แนะนำ” ของอาจารย์มาก อาจารย์บอกว่า “แนะ” คือการพูดให้ฟัง “นำ” คือการทำให้ดู ทำให้เข้าใจตอนนั้นเองว่าการที่เราจะไปแนะนำใครๆ นั้นเราต้องเป็นทั้งผู้รู้ และผู้เคยลงมือกระทำสิ่งนั้นๆ มาก่อนถึงจะบอกให้ผู้ที่เรานำแนะนำได้

อาจารย์เคยแนะนำให้ฟังว่าจะออกจากอารมณ์ที่ค้างค้างในใจเราได้อย่างไร แต่ก็ไม่ค่อยได้สังเกตตัวเองเท่าไร เพราะไม่ค่อยอยากออกจากอารมณ์นั้นๆ มันอยากจะทำอะไรๆ ไปตามที่เราต้องการ แต่ส่วนใหญ่มันก็จะแบบไม่ตรงใจเราสักครั้ง

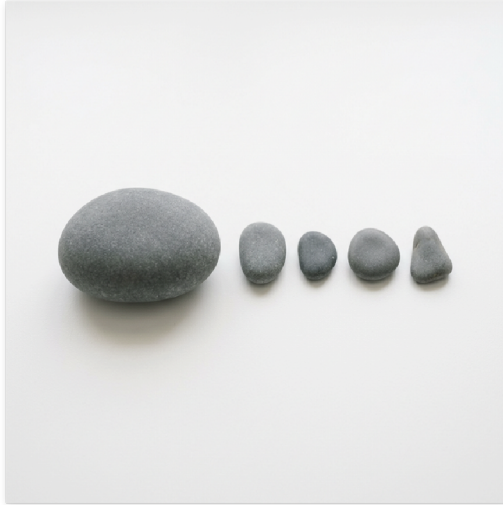
เมื่อสงกรานต์ที่ผ่านมา ฉันนิมนต์อาจารย์ไปที่บ้าน พอดีช่วงนั้นกำลังต่อเติมระเบียงหลังบ้านและทำบันไดหน้าบ้านอยู่พอดี อาจารย์มาอยู่ได้สองสามวัน งานต่อเติมก็เสร็จ ช่างก็จัดการเก็บข้าวของที่เป็นของตัวเองกลับอย่างเรียบร้อย แต่ส่วนที่เป็นของที่บ้าน ช่างหยิบออกมาใช้ก็ไม่ยอมเก็บให้แล้วงานที่ทำไว้เลอะเทอะก็ไม่เก็บกวาดให้ ฉันเองไม่ได้ลงไปดู (เพราะมัวแต่ทำอะไรอยู่ก็ไม่แน่ใจ) แต่พอช่างกลับไปแล้ว ฉันลงไปตรวจดูความเรียบร้อย แค่เปิดประตูออกไปเท่านั้น อารมณ์มันเริ่มกรุ่นตั้งแต่ตอนไหนก็ไม่รู้ เห็นบันไดหน้าบ้านเลอะเทอะ เดินไปทางระเบียงเห็นข้าวของเครื่องไม้เครื่องมือ เศษไม้ เศษปูนเกลื่อนไปหมด ใจก็เดือดปุดๆ.... หันไปหันมาก็เริ่มจับทุกอย่างที่ขวางหูขวางตา โยนไปรวมๆ กันไว้ได้ถุน (ข้างบนมีอาจารย์ ศรชัย กับประสาทนั่งอยู่) ตั้งใจว่าจะเผาให้หมดที่หลังข้างมันจะได้ไม่ต้องมายืมเราใช้ โดยลืมนึกไปว่าข้างบนมีคนนั่งคุยกันอยู่

จนอาจารย์เห็นฉันยกเสาทีเขาตัดทิ้งไว้เป็นท่อนๆ อาจารย์ยังอุตสาห์ตะโกนลงมาว่า “น้ำตอณระวังหลังจะเสียนะ” ฉันก็ตอบกลับทันทีว่า “ไม่เป็นไรอาจารย์เดี๋ยวจะเผามันให้หมด” ทั้งน้ำเสียงและอาการที่แสดงออกตอนนั้นมันอาจไม่ค่อยน่าดูเท่าไร แต่ฉันก็ไม่รู้สึกตัวเลยจริงๆ ในขณะที่นั้น อาจารย์ก็เงิบไปส่วนฉันก็ไหลไปตามอารมณ์ที่โมโหต่อไปสักประเดี๋ยวอาจารย์ก็บอกว่า “น้ำตอณกินน้ำส้มก่อน” น้ำเสียงยังเมตตาเหมือนเดิม ทีนี้ฉันก็เริ่มสะดุดใจละ ความรู้สึกตัวก็ค่อยๆ ตามมาทีละนิดๆ เลยขึ้นบ้านไปกราบขอโทษอาจารย์ อาจารย์ก็ว่า

“ขอโทษอะไรไปกินน้ำส้มซะ” น้ำเสียงยังเมตตาเหมือนเดิม ยังนึกอยู่เหมือนกันว่าทำไมอาจารย์ไม่ตำฉันบ้าง.....เพราะมันอาจทำให้ฉันรู้สึกดีขึ้น จนวันที่อาจารย์กลับวัดฉันก็กราบขออโหสิกรรมกับอาจารย์อีกครั้ง อาจารย์ก็หัวเราะอย่างอารมณ์ดีแล้วว่า “เฮ้ย ! จะไปบวชรีวะ” ฉันมาย้อนนึกดูจึงเข้าใจว่าเหตุการณ์นี้นั่นแหละคือการ ทำให้ดู ของอาจารย์ ว่าเราจะออกจากอารมณ์ได้อย่างไร.....

นึกแล้วก็ขำ ยังจำวันที่อาจารย์สอนเด็กวันนั้นได้เลย อาจารย์บอกว่า

“แนะให้แล้วว่า ไปทางนั้นกองขี้ไปทางนี้แฮปปี้ก็เลือกกันเองแล้วกันว่าไปจะทางไหน!”



เรื่องที่ 14

นักลงทุนข้ามชาติ

โดย ธวัชชัย พิภพลาภอนันต์

หุ้น ถือเป็นการลงทุนประเภทหนึ่ง ที่ให้ผลกำไรสูง แต่ก็มีความเสี่ยงที่จะขาดทุนสูงเช่นกัน การเกิดมา หนึ่งชีวิต ยาววา หนาคืบ กว้างศอก มีใจครองนั้นก็เปรียบ เหมือนพอร์ตลงทุนพอร์ตหนึ่ง มีกำไร มีขาดทุน มีสุข มีทุกข์ ดีใจ เสียใจ หุ้นมีความผันผวนสูง ตัวเราก็มีความผันผวนสูงเช่นกัน

หุ้นมีเครื่องมือต่าง ๆ นานา เพื่อคาดการณ์พยากรณ์แนวโน้มล่วงหน้าได้ว่า จะขึ้นหรือลง แต่ ตัวเราไม่มีเครื่องมือใดๆเลย ที่จะบอกได้ว่าเราจะเจอเหตุการณ์อะไรในภายภาคหน้า

Cut loss เป็นการขายตัดขาดทุน เพื่อให้เราเจ็บตัวน้อยที่สุด

Let profit เป็นการขายเพื่อทำกำไร เพราะแน่นอนเมื่อหุ้นขึ้นไปถึงจุดจุดหนึ่งแล้วมันก็จะลง

ตกตั้งใหม่เป็นเครื่องมือ ที่เป็นทั้ง Cut loss และ Let profit เมื่อในยามที่ใจเราเสียหาย เศร้าหมอง ต้องพบกับปัญหาทุกข์ยาก ในยามนั้นถ้าไม่ Cut loss ความเสียหายจะกัดกิน ลึกลงไป ในทางกลับกัน เมื่อตัวเราพบสิ่งที่น่ารัก น่าชอบใจ ถ้าไม่มี Let profit แล้วตัวเรา วิ่งตาม ดันรน เพื่อให้ได้สิ่งที่น่าชอบใจที่นี้พอไม่ได้ก็จะเป็นจะเป็นจะตาย ก็ใจเสียหายอีกนั่นแหละ

ฝากไว้ด้วยครับ หุ้นพุทธบริษัท ลงทุนแล้วไม่ผิดหวัง มีแต่ได้ กับได้ แถมผลตอบแทนยังติดตัวไปข้ามภพข้ามชาติด้วย



เรื่องที่ 15

Improvisation

โดย ดาริกา ธารบัวสวรรค์

Improvise หมายถึงการเล่นดนตรีแบบด้นสด ซึ่งเดฟ ดักลาสเป็นหนึ่งในนักดนตรีที่ตกผลึกในเรื่องนี้ เค้านี้ไปจากค่านิยมแจ๊สแบบดั้งเดิม สู่การไม่ยึดติดกับฟอร์ม บ่อยครั้งเค้าทำให้นึกถึงห้องทุ่งกว้างและเว็งฟ้าสุดสายตา ฉันท่านเรื่องนี้อย่างคร่ำๆ ในเนชั่นสุดฯ ฉบับวันที่ 6 มีนาคม 52 ก่อนตามชมพู่ (จุฑารัตน์ สว่างชัย) ไปเข้ารับการอบรมที่ธาราศัย (อ. แก้วเลี้ยว จ.นครสวรรค์) ในยามค่ำของวันเดียวกัน

ไม่รู้ว่าเค้าอบรมเรื่องอะไร วิทยากรเป็นใคร ไม่รู้ว่าเสียค่าใช้จ่ายเท่าใด แต่พอรู้ว่า มีใครมาเข้ารับการอบรมบ้าง ซึ่งการอบรมได้เปิดตั้งแต่ค่าของวันพฤหัสบดีที่ 5 แต่ได้ไปเช้าเกือบหนึ่งวันเต็ม ไปถึงกีฬาเข้าไปเกือบสองทุ่ม พบผู้เข้ารับการอบรมคุ้นหน้าคุ้นตาและวิทยากรผู้สอนท่านเป็นพระชื่ออะไรก็ไม่รู้ เพราะไม่เคยเห็นหรือรู้จักมาก่อน ท่านกำลังสาธิตการเดิน การมีสติอยู่กับกาย และสอนเรื่อง “ตรร่อยครั้ง ตั้งใหม่ร่อยหน” เป็นครั้งแรกที่ได้ยินเรื่องนี้ “ตกและตั้ง” ที่ผ่านมาได้รับการสอนเรื่องการเดินจงกรม “ใจมีสติอยู่กับกาย” การรับรู้การเคลื่อนไหวของกายอยู่กับเท้าที่ก้าวเดิน ฉันฟังแล้วทำตามพวกเค้าไป พระอาจารย์เปิดเวทีให้ผู้เข้าอบรมถาม ฉันได้รับโศกตาให้ถามได้ด้วยแต่ตอนนั้นยังมีกับคำบาลีต่าง ๆ เช่น “ปฏิจจสมุปบาท” และคำบาลีอื่น ๆ ที่พวกเขาได้เรียนกันในภาคเช้า

พระอาจารย์ผู้สอนท่านเป็นนักดูหนังและฟังเพลง ท่านโปรดเพลง Improvise มากเราเลยได้ฟังเพลงจากมือถือของท่าน ฉันเป็นพวกปลื้มแจ๊สอยู่แล้ว ฟังแจ๊สที่ไร์ฟอรัมเลยชอบมาก คลื่นเสียงที่เกิดจากเครื่องเป่าไม่ว่าจะเป็นแซกโซโฟนหรือทรัมเป็ตมันสุดยอด เดิมตอนเป็นเด็กจะชอบไวโอลินที่สุดแต่ยิ่งฟังทำให้ยิ่งเศร้ายิ่งๆ เลยหันมาชอบแจ๊ส นอกจากนี้เรายังคุยกันเรื่องหนัง เช่น Slumdog Millionaire และหนังรางวัลอื่นๆ ของออสการ์ปีนี้ คุยกันไปออกโน้นหนังของคุโรซาวะและสุดยอดผู้กำกับคนอื่นๆ ดีที่ไม่่วกมาเรื่องวรรณกรรม เพราะเรื่องซึกไปไกลเกิน แต่ก็ เป็นตัวอย่างที่ดีของตกและตั้ง

คืนวันเสาร์พระอาจารย์ให้เราอาบน้ำอาบทำให้สบายใจ จนใกล้เที่ยงคืน เพื่อปล่อยตัวให้เราเดินจงกรมไปตามลำพังคนเดียวในความมืดรอบพื้นที่ธาราศัย คนที่มีปัญหาเรื่องกลัวผีคือฉันและหมอสุมพงษ์ (สมพงษ์ ยุงทอง) เราสองคนมีปัญหารื่องเดียวกันคือการกลัวความสูงและกลัวผี ฉันเป็นพวกที่คนอื่นมองดู

แล้วบอกว่าไม่เข้าใจ ฉันกลัวความสูงแต่กล้าที่จะโดดหอสุงที่โรงเรียนนายร้อย
จปร. ไม่ว่าก่อนที่จะหย่อนตัวลงในความว่างเปล่าฉันจะกลัวมันจนหัวใจจะหยุด
เต้น ถึงจะกลัวผีมากแต่ก็กล้าที่จะอยู่คนเดียว และมีปัญหาเรื่องอัตวิจิตบาต
กรรมแต่ก็ทำการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายได้

ฉันเดินตามคนที่เดินล่วงหน้าซึ่งลับตาไปในความมืด บรรยากาศไม่น่ากลัวนัก
เพราะยังมีแสงไฟอยู่ห่างๆ ลมเย็นยามดึกพัดมาปะทะหน้าทำให้รู้สึกสดชื่นและ
ปลอดภัยที่แห่งนี้ฉันเคยเดินในแถวตามหลังท่านไพศาล (พระไพศาล วิสาโร)
ไปเมื่อครั้งอบรมชีวิตในอุดมคติครั้งแรก ตอนนั้นเป็นเวลาเช้าตรู่ที่สดชื่นแจ่มใส
ไม่มีความกลัวอะไรในใจ มีแต่อย่างก้าวของการรู้สึกตัวบ้างเปลอบ้าง การเดินคน
เดียวในความมืดครั้งนี้ฉันไม่ยักกลัวแฮะ ถึงแม้จะมีคนเล่าว่าเมื่อเขาเดินผ่าน
ต้นไม้ใหญ่สองต้นที่อยู่ทางเข้าประตูด้านหน้า เขารับรู้ความรู้สึกว่ามีสิ่งที่มองไม่
เห็นและทำให้ขนลุกทุกครั้งที่เขาเดินผ่าน ฉันก็เพียงไม่เลือกทางเดินที่ผ่านต้นไม้ที่
ว่าและทำแค่เดินไปข้างหน้าเรื่อยๆ เป็นใช้ได้

การอบรมครั้งนี้เรามีความใกล้ชิดกับวิทยากรมาก เราตั้งวงคุยกันได้อย่าง
สนุกสนานของพื้นที่ทุกแห่งที่สมาชิกกลุ่มมีความพร้อม จนเกือบเที่ยงคืนทุกวัน
และต้องตื่นมาทำวัตรเช้าตั้งแต่ตี 5 อาหารเข้ามีเพียงข้าวกล้องต้มเปล่าๆ และ
ห้ามเติมเครื่องปรุงใดๆ มือเย็นงอมมีเพียงน้ำหวานคนละแก้วเท่านั้น แต่พวกเรา
ก็ยังรับรู้แฮะว่าท่านเป็นพระ เพียงแต่เป็นพระที่อาจจะไม่เหมือนพระรูปอื่นนัก
ในวงสนทนาฉันเปิดประเด็นเรื่องเพศสภาพ เพราะรู้สึกว่าพระอาจารย์ท่านพูด
บ่อยว่าผู้หญิงมีความอิจฉาและริษยากันเองอยู่ในยีน ถึงแม้ว่าฉันเองไม่เป็น
แพมินิสต์เหมือนจันทร์เจ้า แต่ก็คิดว่าเหมือนมันไม่จริงทั้งหมด ยอมรับว่า ผู้
หญิงมีอายุนะที่เร็วและละเอียดกว่าผู้ชาย แต่ความอิจฉาริษยากันนั้นมักพบ
ในละครหลังข่าวของไทยและทำแค่ตบหน้ากันและร้องกรี๊ดๆ แต่ความริษยากัน

ของชายทำความเสียหายรุนแรงกว่ามากมายนัก ตอนนั้นยกเรื่องมาประกอบ ไม่ทันแต่พอมารอ่านเรื่องขององคุลิมาลแล้วถึงนึกออกกว่าความริษยากันของชาย ทำให้อหิงสกะถึงกับต้องฆ่าคนไปมากมายเพื่อสังเวจรักษา และคิดว่าผู้ชายที่เป็นแค้นหรือศัตรูมีการแสดงออกของความอิจฉามากกว่าฉันซึ่งเป็นหญิงแท้ เสียอีก แต่ก็ซึกไม่แน่ใจนัก เพราะเทียบกันแล้วอายตนะฉันมักซึกกว่าผู้หญิงอื่น

ในวงสนทนาเราคุยกันหลังจากพระอาจารย์ท่านเปิดประเด็นเรื่อง “รักษาทน ย่อมชื่อกว่ารักษาผู้อื่น” เรื่องนี้เมื่อพูดกันไปเรื่อยๆ แล้วมันทำให้ฉันเข้าใจบาง เรื่องที่ผ่านมาจากตนเอง ได้เห็นตนเองอย่างชัดเจนว่าป่วยมานานด้วยโรค “หลงตน” เดิมนั้นฉันมักรู้สึกสับสนเหมือนกันที่ตนเองเป็นพวกบ้านาน แบบไม่หวังผลตอบแทนเป็นเงิน ตำแหน่ง หรือการเลื่อนชั้น การกระแทกใส่ตรงๆ ของ พระอาจารย์ทำให้ยอมรับว่าทำไปเพราะต้องการการยอมรับว่า “เก่ง” เป็นพวก อัดตาโตคับใจ ที่ผ่านมามีฉันทำวิชาการให้คนอื่นผ่านการประเมินซีแบบทำให้ฟรี ไม่ต้องให้อะไรตอบแทนขอให้ชื่นชมแค่นั้น พอไม่ได้รับคำชมถึงอาการออกของ โรคหลงตน นอกจากนี้พอฉันเล่าเรื่องว่าจะลาออกจากงานไปอยู่มูลนิธิเพื่อทำ เรื่องแพทย์ทางเลือก ท่านบอกว่าไม่ต้องพูดมาก “กล้ามั๊ย ถ้ากล้าก็ออกเลย” นับเป็นคำพูดที่ตรงมาก แต่ฟังแล้วได้ใจว่ามันเป็นอย่างนั้นแหละ กล้ามั๊ย ถ้า กล้าก็ออกมา

ความสดของความรู้สึก พูดออกมาจากใจ เป็น “ภาษาใจ” ไม่ใช่ภาษาที่ปรับ แต่งแล้ว ท่านว่าพวกเราทุกคนที่มานั่งกันสลอนอยู่ที่นี่ว่า ล้วนเป็นนักวิชาการ ที่ จะพูดอะไรต้องมีสาระ ดูดี ดูมีการศึกษา ฉันฟังแล้วสะเทือน เพราะเป็นคุณ เลขาของการประชุมเกือบทุกครั้ง มันทำให้เกิดความเคยชินที่จะต้องฟังแล้วจับ ประเด็น พูดเป็นประเด็น ทำให้ต้องเรียบเรียงเรื่องที่ได้ยินและเรื่องที่จะพูด ถ้า

ไม่รู้เรื่องก็จะโดนประธานที่ประชุมเล่นงานได้สิ พวกเราต่างล้วนถูกฝึกมาอย่าง
นั้น

สมาชิกคนหนึ่งอดีตเป็นอาจารย์มหิดล แต่ตอนนี้ลาออกมาเป็นฟรีแลนซ์ แล้ว
ถามว่า การเคลื่อนไหวทางสังคมของคนที่ยังต้องมีเงินเพื่อเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง
นั้น นับเป็นเรื่องลำบากมาก เพราะเรายังต้องทำงานเพื่อเงินมาใช้จ่าย ไม่อิสระ
เหมือนท่านที่ทำงานได้สะดวกกว่า ไม่ต้องมีภาระเรื่องนี้ (ฉันแวนนึกถึงท่าน
ไพศาลทันที เพราะเคยรู้สึกว่าคุณสามารถไปไหนมาไหน ทำอะไรได้อย่าง
อิสระ และทำทางมีความสุขอย่างน่าอัศจรรย์) คำตอบของพระอาจารย์สดดีจริงว่า
ต้องลอง ลองบวชดูสิ แล้วก็รู้เองแหละว่าเป็นอย่างไร ทำเอานึกถึงพระหลายรูป
ที่ต้องลาสิกขาออกมาเป็นฆราวาส เพราะอยากทำอะไรที่อิสระกว่า

ขณะที่บันทึกอยู่นี้เสียงของเครื่องเป่าหลายชิ้นแว่วมาในความค้ำึง อิสระที่โหย
หา รักและหลงใหลในอิสระ อาจเพราะในชีวิตจริงไม่ได้มีอิสระอยู่เลย ตกอยู่ใน
พันธนาการของอดีต และความมีขอบเขตของวิชา ตกมานานอย่างนี้จะต้อง
ฝึกฝนไปนานสักเท่าใดถึงจะตั้งได้ โดยเฉพาะคนซับซ้อนมากมายอย่างฉัน มัน
ทำให้มันหนักเมื่อผงเข้าตา



เรื่องที่ 16

1 + 1 = 3

โดย เจตน์ วังแจ่ม

“ขึ้นแผนกศัลยกรรมแล้ว ตายละกู!”

ผมสะดุ้งตื่นหกโมงเช้า แต่งตัวไปตูดคนไข้ ความทรงจำยังแจ่มชัดราวกับเพิ่งเกิด
เมื่อวานนี้ ผมเคยสอบตกแผนกนี้ เวลากลับมาเรียนผมจะเครียดมากเป็นพิเศษ
หนึ่งนั้นผมถูกเพ่งเล็งอยู่เดิมเลยทำให้อึดอัด สองผมกลัวตกซ้ำชั้นอีกซึ่งมันแล้ว

ร้ายมากสำหรับผม ตอนนี่ก็สามอาทิตย์แล้ว เหลืออีกอาทิตย์เดียวจะลงแผนนี้แล้ว

ในช่วงอาทิตย์แรกนั้น ผมเครียดมากเพราะพยายามทำตัวให้ดูแอคทีฟ ขยันขันแข็ง ผมไม่เคยมาสายสักวัน จำคนไข้ได้หมดทุกเตียง รู้ความคืบหน้าของคนไข้ ทั้งก่อนผ่าหลังผ่า ซึ่งผมไม่เคยทำได้มาก่อน ผมทำดีขนาดนี้ทำไมผมถึงกลัว ผมตื่นมาทุกเช้าไม่ไข้เพราะความสดชื่น แต่เหมือนมีอะไรมาผลักผมลุกจากเตียง ความกลัวในใจผมหรือเปล่า ผมขยันทำงาน มีความรับผิดชอบสูง ผมกลัวอะไรหรือเปล่า.....

.....และผมก็ได้เรียนรู้คำตอบ ว่าผมกลัวใจของตัวเอง

ทุกวันจันทร์ตอนเที่ยงจะเป็นวันที่เอกเทริน(นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่หก)จะเอาคนไข้ทุกนาชั้นสไลด์ พวกเรามีหน้าที่จำให้ได้ทุกเคส โดนถามเคสไหนต้องตอบได้ ไม่งั้นจะโดนสตาฟที่เข้ากันเกือบครบยาเหล่านั้นเป็นวิธีกดดันพวกผมให้จำเคสได้ ให้ทำงานให้ดี

วันจันทร์แรกเริ่มทำงานใหม่ ไม่ว่าจะผมโดนตำหนิเท่าไร ใจก็รีบไปปรับปรุงการทำงานเพราะถึงแม้มันจะโหดแต่ก็มีเหตุผลเพื่อประโยชน์ของคนไข้อยู่ด้วย ผมยอมรับได้ตรงนั้น

แต่วันจันทร์ที่เพิ่งผ่านมานี้ผมโดนอีก ผมซักคนไข้มาละเอียดด้วยตัวเอง อาจารย์ท่านหนึ่งซึ่งไม่ค่อยชอบชี้หน้านักเรียนที่ล่าปางเกือบทุกคนทุกรุ่น(ไม่ทราบเพราะอะไร)เล่นผมทันที เมื่อเริ่มเล่าเคส คนไข้เคยผ่าไส้ติ่งเมื่อห้าเดือนที่

แล้วครับ แล้วใส่ท่อระบายเพราะใส่ตั้งมันแตก อีกสองเกิดมีไข้ แผลบวม มีหนองไหล ...

อาจารย์ “ไม่เข้าใจ แล้วแผลมันเปิดได้ไง”

ผม “แผลเปิดเอง จากการที่มีหนองสะสมอยู่ข้างใต้ครับ”

อาจารย์ “ตกลงเค้ากรีดบนระบายบนแผลเลยหรือ”

ผม “ครับ”

อาจารย์ “บนแผลหรือใต้แผล” เริ่มกวาดตีนแล้ว

ผม “บนแผลครับ”

อาจารย์ “ผลชิ้นเนื้อที่นั่นอ่านเป็นอะไร”

ผม “คนไข้บอกปกติครับ”

อาจารย์ “อ้าวไม่เห็นเองหรือ ทำไมสตาฟรู้”

สตาฟคนนั้นแทรก เอ้อ มันไม่มีจริงๆแหละ เราต้องเชื่อคนไข้

“บอกว่ามีหนอง ไปเพาะแล้วขึ้นชื่ออะไร” อาจารย์ยังว่าต่อไปอย่างไม่ลดละ

ผม “E. coli ครับ (เชื้อปกติในลำไส้ใหญ่)”

อาจารย์ “ตอบสนองต่อยาอะไร”

ผม “Amikin ครับ (ยาฆ่าเชื้อแบคทีเรียชนิดหนึ่ง)”

สรุป คนมีท่อต่อระหว่างผิวหนังกับลำไส้ใหญ่เกิดจากการติดเชื้อจากการผ่าตัด เป็นเหตุ สตาฟฟิวราสจะผ่าเพื่อปิดท่อนั้น แล้วส่งผลชิ้นเนื้อที่ผิดปกติ น่าจะจบแล้ว ผมตอบได้ครบถ้วน แต่ยังไม่จบ

อาจารย์ “คนไข้ใช้สิทธิ์อะไร”

ผม (มึนถามทำไมวะ) “...ขอโทษครับไม่ได้ซัก”

อาจารย์ “คนไข้ขอมาเอง หรือแพทย์ส่งมา”

ผม (อึ้งอีก) “ขอมาเองครับ”

อาจารย์ “แน่ใจ”

ผม “... ครับ”

สตาฟ แพทย์ที่นั่นบอกว่าถ้าจะไปไม่ต้องกลับมาให้เห็นหน้า

อาจารย์ “ที่ออกมาเป็นอะไร”

ผม “หนองครับ”

อาจารย์ “ไม่มีซี่หรือ (มองหน้า) รู้จักซี่ไหม”

ผม “...” (ไม่ตอบ)

อาจารย์ “ตกลงมีไหม”

ผม “ไม่มีครับ” (คำถามหลอก)

อาจารย์ “บอกว่าหนองซี่เขี้ยวมีน้ำดีออกมาไหม”

ผม “ไม่ใช่ น้ำดีครับ” (ลำไส้ใหญ่บ้านป่ามิงติ มีน้ำดี)

ผมโดนคนเดียวเกือบชั่วโมง (มีเวลาหนึ่งชั่วโมงในการนำเสนอคนไข้ทั้งอาทิตย์)

ผมทราบดีว่าผมโดนเล่นแล้ว ปกติแล้วอาจารย์ท่านอื่นที่ผมไม่มีปัญหาด้วยจะ ช่วยตัดบทสนทนาที่ไม่ได้ก่อให้เกิดความรู้เหล่านี้ แล้วข้ามไปเคสใหม่ทันที แต่ จันทร์นี้อาจารย์ท่านไม่อยู่ อาจารย์ที่ช่วยเหลือกันมาตลอด(ไม่ใช่ไม่ดีไปซะทุกคน)ก็เข้าเพียงคนเดียว ช่วยได้ไม่มาก

ผู้อ่านอย่าได้ตกใจว่าทำไมเขาจงใจแกล้งผมนัก อาจารย์ท่านนั้นทำอย่างนั้นมา หลายต่อหลายรุ่นแล้ว เวลาไม่ชอบหน้าใคร จะไม่ให้เข้าช่วยผ่าตัด เวลาเขียน แผนการดูแลหลังผ่าตัดให้ ก็จะฆ่าทิ้งแล้วเขียนใหม่ สร้างความคับข้องใจ

นักศึกษาแพทย์มาหลายรุ่นแล้ว ล่าสุดน้องใหม่ปีสี่ก็โดนเหมือนกัน การกระทำแบบนั้นถือว่าธรรมดา เห็นมาทุกครั้งที่เข้า conference

ผมรู้สึกเหมือนโดนแกล้งอีกครั้ง เหมือนตอนที่ผมตกใหม่ๆ ความรู้สึกเดียวกันเลยแต่เบากว่า ผมอยากร้องไห้ ไม่ใช่เพราะโดนด่า แต่ความคับแค้นทั้งของเดิมของใหม่ออกมาแล้ว มันน่าเจ็บใจเรื่องเดิมๆ เรื่องครอบครัว สารพัดมันออกมาหมด แล้วมันก็หยุดไปเฉยๆ คล้ายตอนที่อยู่ต่อหน้าผอ. ตอนที่โดนบอกว่า คุณต้องเข้าชั้น...

...ผมยิ้ม แต่ตอนนี้ดีกว่านั้นมาก

...ในใจก็คิดก็ครั้งแล้วหนอ ที่ตกตั้งใหม่ช่วยเราไว้

ที่ผมอยากร้องไห้ก็คือ เสียใจให้กับการกระทำของเราเองไม่รู้หนไหน ที่ทำให้เราได้รับผลของเรา ผมไม่โกรธเขา ที่ตีใจก็คือ วันจันทร์หน้าผมก็จะพ้นไปแล้ว และจะไม่ทำเหตุใดๆ ที่ให้ผลเช่นนั้นอีก โอ น่ากลัวเหลือเกิน

ขอให้อาจารย์ท่านนั้นมีแต่ความสุข ความเจริญ อย่าได้ไปเบียดเบียนใคร ให้ได้รับผลอันแสนทุกข์ทรมานนั้นต่อไปเลย

แม้จะต่ำต้อยเรียดิน แต่ก็ขอบังอาจออกตัวเป็นพยานปากเอกผู้หนึ่งที่พิสูจน์คำพูดของมนุษย์พิเศษผู้นั้น ซึ่งปรินิพพานนานแล้ว ว่า

“จิตที่ฝึกดีแล้ว นำความสุขมาให้”

“ธรรมะย่อมคุ้มครองผู้ประพฤติธรรม”

“สติเป็นหัวหน้าของกุศลธรรมทั้งหลาย”

เพราะเป็นเมื่อก่อนผมคงตกไปอีกรอบเรียบร้อยแล้ว แกรมไม่พองคงไม่ได้เรียนแพทย์ต่อเพราะไปต่อยปากใครเข้า ผมออกจากอารมณ์ที่เคยเคี้ยวกรำชีวิตผมมาหลายปีด้วยเวลาเพียงไม่กี่วินาที ด้วยวิธีะที่ฝึกหัดความรู้สึกตัวให้เกิดขึ้นเป็นเวลาเกือบห้าปี ด้วยความชำนาญในการออกจากความคิด โดยใช้การรู้สึกตัวเป็นฐาน ทำให้กำลังของการออกจากความคิดที่รบกวนจิตใจเพิ่มพูน แกรมมีสติปัญญาที่เพิ่มพูนไว้ใช้ศึกษาเล่าเรียนหนังสือเป็นโบนัสพิเศษ

นั่นคือยารักษาโรคของคนบ้าทุกคน ยิ่งฉลาดยิ่งบ้า! เชื่อผม

ยิ่งพูดก็ยิ่งนึกถึงคำพูดหลวงพ่อดีที่ให้ลูกศิษย์แบบให้กันทั้งชีวิต รากเหง้าของชีวิตเราที่จะดำเนินไปในภายภาคหน้า ยิ่งได้มีโอกาสเผยแพร่ตักตั้งใหม่เท่าไร สอนคนอื่นมากเท่าไร ก็เหมือนได้ตอบแทนบุญคุณท่านท่านนั้น ยิ่งได้ตอบแทนบุญคุณพ่อแม่ด้วยการทำในสิ่งที่เป็นกุศล

โอ น้าอัศจรรย์

ในการรู้สึกตัวเพียงหนึ่งครั้ง

การแก้ต้นตอของปัญหาก็เกิดขึ้นแล้ว (solving)

การเรียนรู้ก็เกิดขึ้นแล้ว (learning)

การรักษาใจก็เกิดขึ้นแล้ว (healing)

จะไม่ใช่ $1+1 = 3$ ได้อย่างไร



เรื่องที่ 17

ผมป่วยหนัก

โดย หัตยา สงวนสิน

“การที่ผมป่วยครั้งนี้

ผมรับรู้ได้ตั้งแต่แรการู้สึกมีความผิดปกติกับการหายใจ”

ไม่นานมานี้เอง ผมถูกสอนให้สังเกตตัวเองอยู่เสมอ วันนี้อยู่ดีๆอาการผิดปกติก็เริ่มเกิดขึ้นมากับลมหายใจ มันเริ่มจากลมเข้าออกดูลำบากผิดปกติ แสบๆโพรง

จุมก แล้วหุ้อ้อๆได้ยินอะไรก็รู้สึกแปลกๆ อึดอัดรำคาญ คอเริ่มคันเหมือนมีก้อนอะไรเติบโตขึ้นแฉะๆช่วงก่อนลูกกระเดือก ตาเริ่มพร่ามัวความคมชัดดูเหมือนจะเริ่มหายไป อาการทุกอย่างประเดประดังเข้ามาตามลำดับในร่างกายผมอย่างรวดเร็วภายในเวลาสักสองชั่วโมงเห็นจะได้ ผมบอกกับเรย์อาจารย์ดนตรีที่สนิทสนมกัน ตั้งแต่ช่วงแรกๆที่เริ่มรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงนี้

.....พุดตีกหลังเลิกงานเล่นดนตรีแถว ม.เกษตร

เพียงคืนกว่าคืนนั้นเองเรย์ส่ง SMS แสดงความห่วงใยแนะนำการดูแลตนเองกว่าจะเห็นคืออีกนานมากผมไม่ค่อยได้ยินเสียงอะไรรอบตัวนักแล้ว ใครๆก็คงรู้ว่าจากอาการที่เล่าให้ฟังต่อมาคงต้องล้มหมอนนอนเสื่อเป็นแน่

ถูกต้องครับ อาการหนักเลยด้วยคราวนี้ แต่คืนนั้นกลับไปผมต้องไปจัดการกับงานตัดต่อวีดีโอสารคดีที่ทำค้างไว้เพราะลูกค้าต้องรีบใช้อีก พอเสร็จส่งได้กลับมาอนตอนสายๆ อาการก็หนักขึ้นจนเบลอไม่รู้ตัว ลอยๆแบบครึ่งหลับครึ่งตื่นใช้ที่มีค่อนข้างสูงมาก วันนี้ต้องออกงานสามงาน ผมรู้กำลังของตนเอง จึงจัดการเลื่อนทุกอย่างหมดเหลือแค่อันที่เลื่อนไม่ได้คือหนังที่จะฉายของเพื่อนผู้กำกับท่านหนึ่งที่ห้างสรรพสินค้าชื่อดังแห่งหนึ่ง

.....พุดตีสู่ในโรงมหรสพกลางกรุง

ภาพยนตร์เรื่องนี้ เป็นเรื่องที่เพื่อนอุทิศให้กับคุณพ่อของเขาที่เพิ่งเสียชีวิตไป ผมสนิทกับครอบครัวนี้ตั้งแต่ยังเด็ก การก่อสร้างไปอย่างดัน ทูริงครั้งนี้คงเป็นการไปร่วมแสดงความยินดี และแสดงความเคารพต่อคุณพ่อเพื่อนที่จากไป

เสียงตอบรับภาพยนตร์เรื่องนี้ออกมาดีมาก ภายในโรงเสียงปรบมือดังมาจาก
ผมคนแรก รู้สึกตื่นเต้นที่เพื่อนทำออกมาได้ดี ผมยินดีกับความรักที่เขานำมา
แสดงออกในผลงาน

.....ศุภร์บนเตียงที่แทบไม่ลุกไปไหน

เช้าวันต่อมาอาการไม่ดีขึ้น เสดลเข้มเหนียวคอ ก้อนอืดอัดนั้นใหญ่ขึ้นมากๆ
ไม่มีเสียงจะพูด เสียงผมกลายเป็นเสียงลิๆใหญ่ๆ มีแต่โทนเสียงเบส สื่อสาร
อะไรกับใครฟังรู้เรื่องยาก

แต่ที่สำคัญผมได้รับสายโทรศัพท์จากเพื่อนเก่าที่คุยไม่ค่อยรู้เรื่อง ยืนยันว่าจะ
ทำอย่างนั้นอย่างนี้ จะมาบ้านผมให้ได้ คุยยังไงก็ไม่รู้เรื่อง ผมโกรธมาก และ
เสียใจที่เพื่อนคนนี้ไม่เข้าใจ แล้วจะคอยเอาความไม่เข้าใจมาโกรธผม ซึ่งทำให้
อึดอัดใจมาก และขอให้เขาหยุดสร้างความปวดหัวให้กับผม

บ่ายวันนั้นจิตใจห่อเหี่ยว เบื่ออาหาร อาการหนักทรุด ผมมั่นใจว่าวันนี้จะไม่
พ้นโรงพยาบาลแน่แล้วซัน จึงโทรบอกเพื่อนอีกคนให้รู้อาการ แล้วให้เตรียม
พร้อมไปส่งโรงพยาบาลด้วย หากไม่ไหวแล้วจะโทรไปตาม

มานอนหลับไม่รู้เรื่องต่ออีก ตื่นขึ้นมาก็เจอสายไม่ได้รับ 60 กว่าสายจากเพื่อน
คนที่ยืนยันจะมาเอาของมาให้ พอโทรกลับไปเขาก็โกรธพูดจาหยาบคาย ซึ่ง
อาการผมเป็นขนาดนี้แล้ว เขายังทำแบบนี้เลย ผมรู้สึกแย่มากๆ เสียใจ และ
โกรธ รู้สึกเหมือนเขาอยากทำร้ายผม ผมเสียใจในสัมพันธภาพที่เคยดีรักใคร่
แบ่งปันน้ำใจต่อกัน แต่ตอนนี้ผมดำในใจว่า “แม่งจะฆ่ากูหรือวะ บอกว่าป่วยๆ
ว่ากันวันหลัง” ขอสงบบๆเถอะอย่ามายุ่งกับผม

แน่นอนสิ่งที่พระอาจารย์บอกผมเสมอคือ คนเราเจอเรื่องในชีวิต อยู่สองอย่างหลักๆคือ ความชอบใจ กับความไม่ชอบใจ เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงใครได้ เป็นเพียงแค่ปัจจัยเล็กน้อยในการเป็นไปของบางสิ่งเท่านั้น

ผมวางใจ กลับมารู้ตัวแบบป่วยๆนี่ต่อ ไม่นั่งไม่นอนมันแล้ว ลูกมากินข้าว เปิดเพลงที่ชอบเสียงดัง โรคร้ายที่ก่อตัวขึ้นจากปัจจัยในโลกที่ควบคุมไม่ได้ มันบางเบาไม่กลับมาก่อปัญหาในใจอีก บางทีผมก็คิดว่าตัวเองเหี่ยมไปหรือเปล่า คนเค้าเดือดร้อนจะเป็นจะตาย เรากลับเฉย วางเขาลง ไม่น่ากลับมาเป็นทุกข์ เพราะความอยากนำพาให้เขาพ้นทุกข์

โลกของผมดูบางเบาสบายขึ้น ด้วยอุบายเตรียมตัวก่อนไปทำงานแบบฮาๆ แทนที่จะหาวิธีเดินทางไปทำงานง่ายๆสบายๆ ผมเลือกที่จะเดินถืออุปกรณ์ทำงานหนักๆพระรุ้งพระรังไปเปียดรตไฟฟ้าใต้ดินให้มันล้าปากเล่น แต่อាកการเจ็บก็ป่วย ผ่อนคลายทุเลาลงไปตามลำดับ

เมื่อก่อนผมจะหนักมากกับการตั้งใจดีแล้วสิ่งนั้นไม่ได้เป็นไปตั้งใจ ตั้งใจดีแต่กลับไม่ได้ดี แต่ตอนนี้เฉยขึ้นมาก กระแสชอบโดนนิทาหาเรื่องด่า เมื่อก่อนก็ก่ออาการชดส่ายกับใจผมที่มากตสภาวะคิดวทวน บางสิ่งมันพาใจละเลยในสิ่งที่ควรทำ ทั้งที่จริงแล้วชีวิตก็ได้มีเวลามากนัก

การวางเป็นเรื่องยาก มันก่อความรู้สึกว่าเรากำลังละเลย หรือเรากำลังจะข้ามพ้นสิ่งนั้นไปกันแน่...

.....วันเสาร์เช้า

เมื่อไม่กี่ชั่วโมงก่อนถึงเวลาเข้านี้เพื่อนที่ผมรักมากอีกคน โทรมาอีก 15 สาย ล่าสุดคือเวลาประมาณตี 5 ผมไม่ทราบแน่ชัดว่าเขาต้องการอะไร แต่ตอนหลังเลิกงานสักตี 2 เขาโทรมาและคาดคั้นจะเอาความจริงว่าผมคิดยังไงกับการเล่นดนตรีของเขาในวง

ถึงผมไม่ใช่คนฉลาดนักแต่ฟังจากเสียงที่คุ้นเคยนี้มันเป็นสถานะที่มันมา ไม่ควรแก่การสื่อสารเหตุผล การที่ผมนิ่งเงียบไม่พูดอีกสาเหตุหนึ่งเป็นเพราะจากอาการป่วยหนักและผลข้างเคียงจากยาด้วย ผมนึกในใจส่งสารแก่มากที่ต้องมาทุกข์ใจกับความสงสัยไม่เข้าใจเรื่องพวกนี้ จนลืมนัดตามคนป่วยที่ยังบ้าไปทำงาน เช่นผม

จริงๆผมมองเห็นปัญหา แต่ใจเย็นลงกว่าเก่า เรื่องบางเรื่องไว้ก่อนค่อยแก้ไข เพราะอยากรักษาความเป็นเพื่อนไว้ แล้วค่อยๆสื่อสารในเวลาที่เหมาะสม ที่ปกติ

ตามประวัติตัวเองจะเสียเพื่อนฝูงคนรู้จักไปมากโขอยู่ และมักนำความไม่เข้าใจเกิดกับผมว่าก็ทำดีแล้วนะ แต่คืนนี้ของใครก็คงไม่เหมือนกันอีก อันนี้ก็เข้าใจกับการที่ต้องเป็นไปการพูดอะไรตรงไปก็คงไม่ได้ คงจะจริงอย่างขงจื้อกล่าวไว้ วาจาที่แท้จริงมักไม่ไพเราะ แล้วใครมันอยากจะฟังล่ะครับ

อาการป่วยที่ผมยุติมันให้คลายลงได้ใช้เวลาครึ่งชั่วโมงที่นั่งข้างถนนบนเก้าอี้เหล็กสีเขียวของ กทม ทางผ่านก่อนไปทำงานตรงบริเวณก่อนแยกรถไฟฟ้าสีริทิตตี้ ก่อนทรุดตัวนั่น ผมเดินข้ามมากเหมือนคนชราเดินลอยแบบครึ่งหลับครึ่งตื่น

ผมแค่อยากจะลองความไวของตัวเอง จึงนั่งลงมองและพยายามได้ยินเสียงต่างๆ ให้ชัดเจน เริ่มไปจับที่เสียงรถคันที่ผ่านไป ได้ยินเสียงให้ไกลที่สุดโดยไม่หันไปมอง นึกถึงคนต่างๆ แบบเอาให้ได้กลิ่นหรือสัมผัสที่เคยผ่านมา แล้วกลับมาที่หลังที่เอนตัวฟังเก้าอี้ ผิวสัมผัสของแขน ผิวหน้าที่ลมพัดมาปะทะ จากข้างๆ ก็ปล่อยใจไปจับไปปล่อยให้เร็วขึ้น เสียงรถคันนั้นคันนี้ ไปยังเรื่องต่างๆ และกลับมาที่ตัวเรา...

สิ่งที่มาหลังจากหูได้ยินชัดเจนคือตาเริ่มมองอะไรชัดขึ้น ผมได้ยินแล้วหันไปมองตามทันพลุที่จุดขึ้นในระยะไกลมากๆ ผมก็ไม่แน่ใจว่าที่ทำอยู่มันดีไม่ดี หรือดีกว่าควรทำยังไง ตามประสานกแล้วหลงทางจึงโทรหาอาจารย์ประสาทพิชชาลัย นักดนตรีที่เริ่มแนะนำทางสู่การเข้าหาสภาวะจริงๆ ของจิตอีกท่าน ซึ่งเราได้สนทนาสักครูใหญ่ท่านก็ดีใจที่มาถูกทาง

ถึงวินาทีนี้ ผมไม่สนใจอะไรสิ่งไหนที่นำความไม่สงบในใจตัวเองมาก่อความไม่ปกติกดดันกับตัวผม ผมเฉยๆ แค่กดแป้นพิมพ์หูได้ยินเสียง นิ้วรู้การสัมผัสกับแป้นพิมพ์นี้ ลมพัดผ่านร่างกายเย็น ตาเห็นแต่หน้าจอคอมพิวเตอร์ที่พิมพ์

หนังสือที่พระอาจารย์บอกผมให้เขียนเรื่องจากประสบการณ์ตรงนี้จึงได้เริ่มขึ้น และจบลงในเวลาไม่กี่นาที อาการป่วยทุเลาลงมากๆ อย่างน่าแปลกใจ มันเป็นการพิมพ์ที่สิ้นไหล ไม่ได้มีความคิดอะไรเลย พิมพ์จบรอบเดียวกลับไปย้อนอ่านยังงงว่าเขียนมาได้ถึงตรงนี้ ผมดีใจที่ในช่วงเวลาที่สาหัสสาครรจ์เช่นนี้ยังเขียนอะไรออกมาได้ เหมือนดีใจที่แม้จะอย่างไรหากตั้งใจดีก็จะได้ยังกระทำสิ่งดีๆ ได้เสมอ

ขอสันติจงอยู่กับใจที่พร้อมตั้งในความรู้อีกตน

ตกล้านครึ่ง ตังล้านหน



เรื่องที่ 18

คนผ่านทุกข

โดย อุดมรัตน์ ศรีเกตุ

เมื่ออายุ 49 ปี ฉันเป็นมะเร็งเต้านม ผ่าตัด เคมีบำบัด ฉายแสง หมอบอกฉันเป็น Stage 3A หลังการรักษาอาการของฉันมีแขนบวมแดงปวดมาก ตัวฉันเองก็เป็นพยาบาล นึกน้อยใจว่าเรียนจนจบปริญญาโทความรู้ตั้งมากมายแต่กลับต้องมาเป็นคนป่วยเสียเอง ฉันพยายามที่จะติดต่อเพื่อนฝูงที่เป็นหมอเป็นพยาบาล ได้ยามาหลายขนาน เมื่อหมอสั่งเอ็กซเรย์ปอดใหม่หมอบอกพบจุดที่ปอดขวา สังเกตว่าหมอนัดถ้ขึ้นคือเป็นอาทิตย์ถัดไปด้วย ด้วยเหตุที่ฉันเป็นพยาบาลฉัน

จึงเข้าใจได้ว่าการนัดแสดงถึงอาการไม่ดี ญาติพี่น้อง แม่ พี่สาว ก็พากันห่วงใย ช่วยเหลือและพาฉันไปหาพระอาจารย์วัดโพธิ์ลังกา อำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี พระอาจารย์ให้ฉันกินยาอาการฉันทัดขึ้น จากนั้นฉันก็ไปหาหมอตตามนัด ทุกครั้ง ร่างกายฉันก็ดีกว่าเดิม

ฉันหยุดงานนาน พอฉันมีแรงจึงกลับไปทำงานภาระหน้าที่เดิม มีพยาบาลรุ่นน้องมาทำงานแทน หน้าที่การงานฉันเปลี่ยนไปแม้ว่าจะสูงขึ้นด้วยความกรุณาของนายและพยาบาลรุ่นพี่ แต่ฉันก็อึดอัด ก็ชีวิตฉันเคยแต่ทำงานกับคนไข้มามากตลอด พอทำงานบริหาร งานเอกสาร ฉันทำไม่เป็น ลำบากมาก กอดัน อีกร่างกายฉันไม่ชอบแก้ปัญหาเพื่อนพยาบาลทะเลาะกัน

ชีวิตที่บ้านฉันปกติเราอยู่กัน 3 คน มีฉัน สามี ลูกชาย บ้านฉันอยู่ในกลุ่มบ้านญาติพี่น้องเป็นที่มรดกพอ ฉันเป็นลูกคนเล็กมีพี่ 3 คน เหลือแต่แม่ ส่วนพ่อเสียชีวิตไปแล้ว ระหว่างป่วยฉันมีคนเฝ้าไข้เยอะทั้งแม่ พี่ เพื่อน และน้องๆ ลางานกันมาเยี่ยมมาเฝ้า กำลังใจฉันอยู่ที่ลูกกับสามี ฉันแต่งงานมา 16 ปี สามีฉันเป็นคนดี ดูแลฉันทุกอย่าง ตั้งแต่แต่งงานฉันไม่ค่อยได้ทำอะไรเองมากนัก ต่อมาสามีก็ทิ้งฉันไปอยู่กับผู้หญิงอีกคน ไม่ติดต่อกับลูกเลย ฉันพยายามติดต่อไปก็ปฏิเสธการติดต่อ ฉันต้องขับรถไปธุระ ซื้อข้าว ซื้อของ ต่อทะเบียนรถเอง ช่วงหลังแต่งงานสามีดูแลเรื่องนี้ ฉันจึงไม่เคยต้องทำ พอต้องมาทำเรื่องเหล่านี้ด้วยตัวเองฉันรู้สึกลำบากมาก แขนซ้ายของฉันถูกตัดต่อม่าน้ำเหลือง จะบวมปวดแต่ก็พอทนได้ รถฉันสูง ฉันต้องปีนรถขับเอง ฉันพยายามทำกายภาพบำบัด ทำกิจกรรมบำบัด ดูแลจนเดินได้ปกติ สภาพร่างกายพอเดินได้ แม้ไม่ตีนัก

ลูกชายฉันอายุ 15 ปี ย้ายโรงเรียน เดิมลูกชายก็ขยันดี พอย้ายโรงเรียนใหม่ลูกฉันดูไม่ค่อยจะสนใจเรียน เล่นเกมออนไลน์ทุกวัน การเรียนแย่งลง วันๆ ได้แต่

นั่งเล่นนั่งหลับอยู่กับคอมพิวเตอร์ในบ้าน หากฉันพูดฉันเตือนก็มีได้ทะเลาะกัน ลูกชายเรียนได้เกรดต่ำสุดที่เคยเป็นมา 2.1 ฉันทักลุ่มใจมากห่วงอนาคตลูก

ฉันรู้สึกว่าการใช้ชีวิตมีความสุขไม่ได้ ความสุขหายไปไหน ทุกข์ทั้งนั้น ตัวเองป่วย ก็ทุกข์ สามสิ่งก็ทุกข์ ลูกไม่ตั้งใจเรียนก็ทุกข์ พอไปทำงานหน้าที่การงานใหม่ฉัน ก็ทำไม่ค่อยได้เหมือนคนไม่มีประโยชน์ฉันก็ทุกข์ น้องๆ พยาบาล 3 คน คือ ชมพู่ ตัน เอง พาฉันไปหาพระอาจารย์ไพฑูริย์ ที่สถานปฏิบัติธรรมหาดเสลา ฉัน ได้รู้จักอาจารย์ศรัทธาด้วย ชีวิตที่ผ่านมาฉันไม่ชอบพระ ไม่ชอบทำบุญ ชีวิตฉัน ไม่เคยปฏิบัติธรรม อย่างมากก็แค่สวดมนต์พอได้ เคยฟังธรรมจากซีดีที่เพื่อนๆ ให้ในช่วงป่วยก็เข้าใจบ้างไม่เข้าใจบ้าง พอฉันได้รับคำสอนง่ายๆ จากพระ อาจารย์ไพฑูริย์ พระอาจารย์ให้ฉันลองนั่งคิดถึงว่าในบ้านฉันมีใครบ้าง อะไรรออยู่ ตรงไหน ไปยังไง ฉันก็นึกตาม ที่บ้านฉันมีสุนัข 1 ตัว ชื่อสีเงิน มีลูกชาย และข้าว ของต่างๆ ฉันก็นึกตาม มาสะดุดที่พระอาจารย์สอนว่าตัวฉันนั่งอยู่ตรงนี้แท้ๆ แต่จิตยังแว่วไปเที่ยวไกลๆ ได้ จิตคนเราควรจะอยู่กับตัว ฉันเรียนถามพระ อาจารย์ว่า ความสุขของฉันหายไปไหน พระอาจารย์สอนว่า คนเราต้องพบ ต้องเห็น ต้องเป็น ในสองสิ่ง คือ สิ่งที่ชอบใจและสิ่งที่ไม่ชอบใจด้วยกันทุกคน ได้ ของชอบก็สุข ได้ของไม่ชอบก็ทุกข์ ฉันบอกว่าฉันอยากมีแต่ความสุข แต่พระ อาจารย์สอนว่าในชีวิตของเราต้องประสบกับทั้งของที่ไม่ชอบ และของที่ไม่ชอบ เมื่อไม่พอใจจิตมันตก เกิดทุกข์ พระอาจารย์สอนว่า จิตตกก็ตั้งใหม่ได้ ฉันจิตตก บ่อยๆ จากที่พระอาจารย์ให้ตั้งจิตใหม่ฉันก็พยายามให้กายกับจิตอยู่ด้วยกัน อย่างพระอาจารย์สอน ฉันทกลับมาปฏิบัติฝึกจิตต่อที่บ้าน ฝึกได้แค่จิตอยู่กับกาย แต่ก็ไม่ได้บ่อยนัก เมื่อฉันกลับบ้าน ฉันอธิษฐานให้อภัยสามีกับผู้หญิงที่แย่งสามี ฉันไป ส่วนลูกฉันสวดมนต์แผ่เมตตาให้เขา พระอาจารย์บอกว่าฉันป่วยเป็น มะเร็ง ยิ่งไงฉันก็ต้องตาย และบอกกับคนอื่นๆที่ไม่ป่วยว่า ถึงไม่ป่วยเป็นอะไร ยิ่งไงก็ต้องตายทุกคน ลูกก็ไม่ใช่ตัวตนของฉัน ฉันรักฉันห่วงพอเขาทำไม่ได้ตั้งใจ

ฉันฉันก็จิตตก การงานก็ต้องพบสิ่งที่ชอบและสิ่งที่ไม่ชอบทั้งนั้น เราก็จิตตกอีกแหละ สามีก็ไม่ใช่ตัวตนของฉันเป็นใครก็ไม่รู้แล้วมาอยู่ด้วยกัน เอาใจไปอยู่กับเขาพอเขาไม่ได้ตั้งใจเรา เราก็จิตตก จิตต้องอยู่กับตัว จิตตกตั้งใหม่ได้ ตกก็ครั้งก็ตั้งใหม่ จิตตกบ่อยครั้งตั้งใหม่บ่อยครั้ง พระอาจารย์สอนว่าต้องทำให้ได้

ทุกวันนี้ฉันไปหาหมอตตามนัด หมอบอกว่ามะเร็งฉันผลเลือดปกติ ร่างกายก็ปกติสามีก็ยังไม่กลับบ้าน ลูกชายฉันตั้งใจเรียนมากขึ้นเขาทำเกรดได้ 3.7 เรื่องหน้าที่การงาน ฉันก็ทำตามที่ได้รับมอบหมาย ฉันเชื่อแล้วว่าคนเราไม่สามารถเลือกงานได้ทุกคน ฉันก็เป็นอย่างที่พระอาจารย์สอน คือได้พบกับสิ่งที่ชอบและไม่ชอบ พอฉันจิตตกฉันก็ตั้งใหม่ ชีวิตฉันรู้สึกทุกข์น้อยลง มีความสุขเพิ่มขึ้น ไม่มีใครทำให้ฉันสุขหรือทุกข์ได้หรอกนอกจากตัวฉันเอง ฉันดีใจที่ชีวิตฉันได้พบพระอาจารย์ไพบูลย์ในยามที่ฉันคิดว่าฉันทุกข์ที่สุด ถ้าบอกได้ฉันอยากบอกพระอาจารย์ว่า ฉันภูมิใจที่เกิดมาชีวิตนี้ได้รู้จักพระอาจารย์ไพบูลย์ ขออนุโมทนา.

On Line Version

เรียบเรียงพิมพ์โดย awarenesslisten.com

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์

Geemanom Press

อำนวยการจัดพิมพ์

สำนักสงฆ์บ้านจอมมณีใต้

หมู่ที่ 7 จอมมณีใต้ ตำบลฝั่งแดง

อำเภอเมือง จังหวัดมุกดาหาร 49000

Reset! ปัญญาปฏิบัติบนเส้นทางสายเดี่ยว

เครือข่ายชาวจิตบามอม คือชื่อเรียกกันอย่างไม่เป็นทางการของกลุ่มกัลยาณมิตรผู้แสวงหาความจริงของจิตใจกลุ่มหนึ่ง พวกเรากับจากสถาบันที่หลากหลายแต่ถูกยึดโยงเข้ามบบนเส้นทางสายนี้ด้วยความเชื่ออย่างหนึ่งคือ “เชื่อในสิ่งที่เราทำได้” เมื่อทำแล้วจึงนำประสบการณ์ตรงมาบอกเล่าให้คัมพังเรื่องเล่าเหล่านี้คือหุดหมายที่ผู้เล่าจะข้อมมองการก้าวย่างของตบบนเส้นทางสายเดี่ยว คือผ้าใหม่ที่ใส่ใวาระของการเฉลิบฉลอง คือริ้วธงหลากสีที่เพรียคหาผู้คนให้เข้ามาสัมผัส



Edited by: ศรชัย ฉัตรวิริยะชัย | **Geemanom Press**
New York • London • Bangkok
[Bar Code: 9 781234 567890 > | Price: \$28.00 / £22.00]

