

ฝึกสมาธิ

สูตรสนุก

มีความสุข

ทุกวี่ทุกวัน



เลี้ยงพา

ธรรมะเป็นของฟรีไม่มีขาย

ธรรมะบรรณาการแต่

.....
.....
.....
.....

ด้วยอภิสิทธิ์นาการจาก

.....
.....
.....
.....
.....



**การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง
(สัพพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ)**

นกน้อย.....ทำรัง.....แต่พอตัว
เรา..ทำกิจกรรมการแจก..แต่พอกำลัง
ขออย่าได้ถือโทษโกรธเคืองเรา
หากการแจกล่าช้าไปบ้าง
หรืออาจแจกได้ไม่ทั่วถึง

ชื่อหนังสือ : ฝึกสมาธิสูตรสนุก มีความสุขทุกวี่ทุกวัน
ชื่อผู้แต่ง : เลียงผา
ISBN : 978-616-440-640-7
พิมพ์ครั้งแรก : ปี 2560
ชื่อผู้จัดพิมพ์แจกเป็นธรรมะบรรณาการ : สંગั ๖ ไทพาณิชย์

คำอโนมทนา

ธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้นั้นมีมากมาย แต่ที่ทรงเลือกเพ้นเอามาแสดงเฉพาะส่วนที่เป็นประโยชน์ เป็นสังฆธรรม และเป็นกฎของธรรมชาติ นั่นคือทรงแสดงให้เห็นรู้จักทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับไปของทุกข์ การปฏิบัติเพื่อการดับไปของทุกข์ ท่านอาจารย์พุทธทาสแห่งสวนโมกขพลาราม จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้ให้คำจำกัดความของธรรมะว่า ธรรมะคือ หน้าที่ที่มนุษย์จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามกฎของธรรมชาติ ในทุกชั้นทุกตอนแห่งวิวัฒนาการของเขา เพื่อความมีชีวิตอยู่อย่างผาสุก ทั้งโดยส่วนตัวและโดยส่วนรวม หรือทั้งโลก

ชาวโลกขาดธรรมะ เพราะไม่รู้จักธรรมะอย่างถูกต้อง การรู้จักธรรมะอย่างถูกต้อง คือรู้ว่าอะไรเป็นอะไรตามความเป็นจริง เช่นรู้ว่าอะไรควร อะไรไม่ควร รู้ว่าอะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษ รู้ว่าอะไรเป็นประโยชน์ อะไรไม่เป็นประโยชน์ รู้ว่าอะไรไม่เบียดเบียน อะไรเป็นทุกข์ เป็นต้น แล้วรู้จักใช้ปัญญาคัดเลือกเอาเฉพาะแต่สิ่งที่ควร สิ่งที่เป็นคุณประโยชน์ และสิ่งที่ไม่เป็นทุกข์

ธรรมะช่วยให้เรารู้จักชีวิต มีชีวิตอยู่อย่างถูกต้อง มีทรัพย์สมบัติถูกต้อง มีเกียรติยศชื่อเสียงถูกต้อง มีมิตรสหายถูกต้อง

เรามีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพื่อให้รู้จักสิ่งทั้งหลายถูกต้องตามความเป็นจริง ว่าอะไรเป็นจริงโดยสมมติ อะไรเป็นจริงโดยแท้ เพื่อไม่ให้ความจริงที่สมมติมาหลอกลวงเอา ไม่ใช่มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไว้เป็นสื่อสำหรับเป็นทาสของกิเลส โลกจะสงบสุขอยู่ได้มีอยู่ทางเดียวเท่านั้น คือต้องเดินไปทางธรรม การช่วยให้คนอื่นเดินไปทางธรรมจึงเป็นกุศลอย่างยิ่ง

คุณเลียงผา เป็นบุคคลหนึ่งที่เห็นคุณค่าและประโยชน์ทางธรรมะจากการเรียนรู้และประสบการณ์ทางธรรมะ จึงใคร่อยากให้อาตมามิตรสหายทั้งหลายได้รับประโยชน์จากธรรมะบ้าง จึงได้เขียนและจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มนี้ขึ้นมาชื่อ ผีกลสมาธิสูตรสนุก มีความสุขทุกวี่ทุกวัน เพื่อแจกเป็นธรรมทานแก่ญาติมิตรสหาย ตลอดจนจนถึงผู้ใคร่ธรรมทั้งหลายด้วย

ข้าพเจ้าขอแสดงความยินดี อนโนมทนาในความหวังดี ความปรารถนาดี ของคุณเลียงผามา ณ ที่นี้ด้วย ขอเจริญพร

พระอธิการสุชาติ ปัญญาทีโป

เจ้าอาวาสวัดธารน้ำไหล(สวน โมกขพลาราม) อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี

คำนำผู้พิมพ์แจก

การศึกษาถึงธรรมะ เพื่อให้มีธรรมะ และใช้ธรรมะอย่างถูกต้องเพื่อไม่ให้เกิดทุกข์ นับเป็นสิ่งสำคัญในโลกยุคโลกาภิวัตน์ เช่นปัจจุบัน ที่เมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้นในมุมโลกหนึ่งแล้ว คนในอีกมุมโลกหนึ่งสามารถรับรู้ข่าวสารได้ในขณะเดียวกัน

สิ่งที่เกิดมาพร้อมกันกับกระแสการรับรู้ข่าวสารก็คือ กระแสของวัตถุนิยม ที่มีอิทธิพล ทำให้เราต้องรีบเอาวัตถุนิยมเป็นตัวกำหนดวิถีทางการดำเนินชีวิต ในกิจวัตรประจำวันของเร สถานการณ์เช่นนี้ นับเป็นภัยอันตรายอย่างใหญ่หลวง ถ้าเรารีบเอากระแสของวัตถุนิยมมาใช้อย่างไม่มีความรู้

อันตรายของ “ความรู้” ก็คือ ไม่รู้ว่าตนเองไม่มีความรู้ นั่นคือ ไม่รู้ว่าอะไรชักจูงเรา ไปสู่ความทุกข์ อะไรชักจูงเรา ไปสู่ความดับทุกข์ อะไรถูกต้อง อะไรไม่ถูกต้อง แล้วคิดว่าสิ่งที่ตนเองยึดถือไว้นั้น เป็นสิ่งถูกต้อง จึงไม่ศึกษาต่อ ผลก็คือเกิดความทุกข์ซ้ำแล้วซ้ำเล่า นี่คือ ความหมายของคำว่า อวิชชา ในพระพุทธศาสนา

อวิชชาในตัวของเรา สามารถขจัดให้หมดไปได้ทุกผู้คน ถ้าหากเราเฝ้าดูการเปลี่ยนแปลงของมันในสายของปฏิจลสมุปบาท ที่วิเคราะห์เกี่ยวกับการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ และการดับไป ซึ่งเป็นขั้นตอนของการปฏิบัติเพื่อการดับไปแห่งทุกข์

วิธีปฏิบัติให้เข้าถึงการดับทุกข์ได้วิธีหนึ่งก็คือ วิธีที่เรียกว่าอานาปานสติ ซึ่งผู้เขียนได้เขียนถึงแนวปฏิบัติที่สามารถทำได้พร้อมกันกับการอ่านหนังสือ จึงนับว่าเป็นหนังสือแนวใหม่ ที่ผู้อ่านสามารถอ่านไปด้วย ปฏิบัติไปด้วย แล้วเห็นผลโดยวิธีการประเมินผลด้วยตนเองไปด้วยในขณะเดียวกัน

ขออนุโมทนาสาธุกับคุณเสียงผาและท่านผู้อ่าน ที่อ่านแล้วปฏิบัติตามไปด้วยทุกท่าน ขอให้ผลการปฏิบัติของท่านสามารถรักษาโรคที่เกิดจากกาย และโรคที่เกิดจากจิต ที่คิดผิด เห็นผิดจนเกิดทุกข์ ด้วยกันทุกท่านทุกคน

นายदनัย ไทพณิชย์ สมาชิกผู้สูงอายุผู้พักอาศัย

ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาระแวม์ อ.นครหลวง จ.พระนครศรีอยุธยา

คำนำผู้เขียน

เว่ยหลง พระสังฆปริณายกองค์ที่ 6 แห่งนิกายเซ็น หรือนิกายชฺยานะ (ฉาน, Ch'an) ของพุทธศาสนาเถรวาทนิกายจีนธรรมมาสน์และกล่าวกับสานุศิษย์ผู้มาชุมนุมรับฟังการแสดงธรรมว่า

“ท่านผู้คงแก่เรียนทั้งหลาย, สมาธิและปัญญานั้น ควรจะเทียบกับอะไรเล่า? คำตอบก็คือ ธรรมะสองข้อนี้ ควรเทียบกับตะเกียงและแสงสว่างของมันเอง นั่นหมายถึง สมาธิเทียบกับตะเกียง ปัญญาเทียบกับแสงของมัน ที่ส่องออกมาจากตะเกียง, ตะเกียงนั้นแหละ คือตัวการแท้ของแสงสว่าง ส่วนแสงสว่างนั้นเป็นแค่สิ่งที่แสดงออกของตะเกียง”

จากธรรมะสองข้อนี้ จุดประกายความคิดให้ผู้คงแก่เรียนทุกท่านได้ทราบต่อไปว่า ตะเกียง ย่อมมีไส้ตะเกียง ไส้ตะเกียงเป็นแหล่งกำเนิดของแสงแห่งตะเกียง ถ้าไส้ตะเกียงดี แสงสว่างที่ส่องออกมาก็จะนวลสวยงาม แต่ถ้าไส้ตะเกียงไม่ดี แสงสว่างที่ส่องออกมาก็จะไม่นวล และจะกระพริบเป็นช่วงๆ

ดังนั้น การบำรุงรักษาไส้ตะเกียงให้ดี สมบูรณ์ เรียบร้อย เพื่อให้ได้แสงสว่างที่ส่องออกมานวลตลอด จึงเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะจะทำให้เราใช้ตะเกียงได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ เพื่อบรรลุผลสำเร็จในการส่องสว่างสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามวัตถุประสงค์ได้วัตถุประสงค์หนึ่ง ที่เราต้องการได้

ตะเกียงพร้อมไส้ เพื่อให้ใช้งานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ เราจำเป็นจะต้องดูแลไส้ตะเกียงให้มีสภาพดีอยู่เสมอ

สมาธิพร้อมไส้ เพื่อให้ใช้งานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ เราจำเป็นที่จะต้องดูแลไส้ของสมาธิ หรือแกนของสมาธิ หรือแก่นของสมาธิ หรือหัวใจของสมาธิให้ดีอยู่เสมอ เช่นกัน

ไส้ของสมาธิ หรือแกนของสมาธิ หรือแก่นของสมาธิ หรือ หัวใจของสมาธิที่จะทำ ให้สมาธิดี นวล เรียบ ไม่กระพริบเป็นช่วงๆ ในบริบทของงานเขียนเล่มนี้ ก็คือจิต

ดังนั้น ท่านผู้คงแก่เรียนที่ศึกษาศาสตร์ในด้านนี้ จึงจำเป็นจะต้องพุ่มพักจิต ผักจิต ให้จิตสามารถเปล่งประกายของพลังออกมาได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ เพื่อที่จะได้ส่องทางไปสู่จุดหมายปลายทางของชีวิต คือการหลุดพ้นออกจากสังสารวัฏ ต่อไป

ในส่วนของหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนได้เขียนขึ้นด้วยจิตอันเปี่ยมล้นของความต้องการที่จะเห็นผู้คนฝึกสมาธิกันเพิ่มมากขึ้น เพราะถ้าผู้ใดฝึกสมาธิจนสามารถได้สมาธิมาใช้งานแล้ว ตัวสมาธิอันทรงคุณค่านี้ ก็จะเป็นยาครอบจักรวาล ที่สามารถป้องกันรักษาสรรพโรค สรรพภัย ต่างๆ ทุกชนิดไม่ให้กล้ำกลายเข้ามาสู่ตัวผู้ฝึกได้ในทุกๆ มิติ

นอกจากจะสามารถป้องกันรักษาสรรพโรค สรรพภัย ไม่ให้กล้ำกลายเข้าสู่ตัวผู้ฝึกในทุกมิติแล้ว สมาธิยังสามารถแปลงรัศมีออกสู่ภายนอกร่างกายของผู้ฝึกได้ ในรูปของปัญญาที่สว่างไสว ดุจดั่งตะเกียงที่สาดส่องแสงลงสู่พื้นนำทางแก่ฝูงชนที่ติดอยู่ในความมืดมิด ให้หลุดพ้นออกมาได้

ในส่วนของผู้อ่านนั้น เมื่อท่านสามารถอ่านเรื่องราวต่างๆ จนผ่านจุดนี้ไปได้ ก็แสดงว่าท่านได้ประสบความสำเร็จแล้ว สาเหตุเพราะ ผู้ที่หยิบหนังสือประเภทนี้ขึ้นมาอ่าน ย่อมแสดงว่าท่านต้องเป็นผู้มีจิตโน้มไปสู่ความต้องการที่จะฝึกสมาธิ

ผู้ที่มีจิตโน้มไปในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็หมายความว่าเราได้เห็นคุณค่าของมัน และพร้อมที่จะพอใจในสิ่งนั้นแล้ว

การพอใจในสิ่งนั้น ก็เป็นคำจำกัดความของคำว่า จันทรในอิทธิบาท 4 นั้นเอง เมื่อมีจันทร คือพอใจว่าสมาธิเป็นสิ่งที่ดีจริง มีประโยชน์จริงแล้ว การมีวิริยะ คือความเพียรก็จะมีเพิ่มตามมากขึ้น เมื่อมีความเพียรเพิ่มมากขึ้น ก็มีจิตตะ คือมีใจจดจ่อกับเรื่องการฝึกสมาธิ ต่อด้วยการมีวิมังสา คือการพิจารณาหาเหตุผลว่า ฝึกสมาธิอย่างไรจึงจะให้ผลดี แล้วท้ายที่สุด ผลดีย่อมจะเกิดขึ้นกับท่านอย่างแน่นอน ในไม่ช้านี้

นั่นหมายถึงว่า ท่านได้ประสบความสำเร็จแล้ว เป็นผู้คงแก่เรียนแล้ว นับตั้งแต่ที่ท่านหยิบงานเขียนเล่มนี้ขึ้นมาอ่าน จนกระทั่งถึงจุดๆ นี้

หวังว่าผู้คงแก่เรียนที่อ่านงานเขียนเล่มนี้ จะได้รับทั้งสาระและบันเทิงตามควรแก่เวลา อันมีค่าของท่าน ที่ได้สูญเสียไปจากการอ่าน และปฏิบัติตามไปด้วยในช่วงขณะการอ่าน ทุกท่านทุกคนเทอญ

สารบัญ

คำอนุโมทนา

คำนำผู้พิมพ์แจก

คำนำผู้เขียน

ภาค 1 สารพันปัญหาในบ้าน	1
สุดยอดแม่	1
ลูกในคาถา	5
ปัญหาโลกแตก	7
กระบวนทัศน์แบบของศศิวิรุณ	12
ฝันสลายของศศิวิรุณ	16
ศศิวิรุณอยากช่วยพ่อ	19
อำนาจผู้หย่หาอำนาจ	22
อำนาจผู้ไร้อำนาจ	25
อำนาจผู้ต่อต้านสังคม	28
เย็นใจผู้ถือเต่า	32
เต่านั้นเป็นไฉน	39
ไม่ต้องแสดงอำนาจก็มีอำนาจได้	43
อาจารย์หนูผู้ปราดเปรื่อง	47
ภาค 2 การฝึกสมาธิช่วยได้	53
ศศิวิรุณจะเริ่มฝึกสมาธิแล้ว	53
อาหนปานสติ	58
จิตเหมือนวัวป่า	66
เจอจิตแล้ว	74
เอกสารนำอ่านต่อ	85
ปกิณกคดีเกี่ยวกับผู้เขียน	87

ภาค 1 สารพันปัญหาในบ้าน

สุดยอดแม่

หม่าม้า ค่ะเนนเฉลยเทอมนี้ของหนูน่าเกี๊ยง น่าเกี๊ยง

น้ำเสียงค่อนข้างผิดหวังของศศิธรุ่นดั้งขึ้น หลังจากเธอยกมือขึ้นกระพุ่มไหว แล้ววิ่งเข้าไปกอดแม่ของเธออย่างประจบ **เพื่อขอลหุโทษ**

ได้เท่าไรเธอ ลูก

เธอถามขึ้นด้วยน้ำเสียงเรียบๆ ดูไม่สู้จะอินังขังขอบต่อคำพูดเกี่ยวกับคะเนนเฉลยของ ศศิธรุ่นมากนัก

เธอเป็นแม่ประเภทไหนกัน เหตุไฉนจึงไม่สนใจเอาใจใส่ต่อสารทุกข์สุขดิบของลูกตามมาตรฐานของแม่ที่มีต่อลูก อันมนุษย์ทั่วไปพึงจะมี

เธอเป็นแม่ ที่จะทำให้สถาบันแม่อันยิ่งใหญ่ต้องมัวหมองลง กระนั้นหรือ

แม่ ผู้ที่ทิวทัศน์ธรรม ทุกสังคมทั่วโลก ให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก ปรากฏตามหลักฐานจากคำเรียกขานแม่ นั้น มักจะเป็นคำที่สื่อถึงความใกล้ชิดกันระหว่างแม่กับลูกอย่างแนบแน่น เพราะในทุกชาติทุกภาษาจะมีพยัญชนะกลุ่มที่ใช้ริมฝีปากคู่เช่นพวก ม. ม้า พ. พาน ป. ปลา บ. ไปไม้ รวมอยู่ด้วยเป็นหลัก

นักภาษาศาสตร์ตั้งข้อสังเกตว่า พยัญชนะเหล่านี้ เป็นพยัญชนะที่เด็กทำเสียงได้ด้วยการใช้ริมฝีปากบน และริมฝีปากล่าง โดยไม่จำเป็นต้องใช้อวัยวะส่วนอื่น เช่น ลิ้น เป็นต้น ประกอบการออกเสียง

ดังนั้น เด็กจึงเรียกขานคำเหล่านี้ได้ก่อนคำอื่นใด ก่อให้เกิดความสัมพันธ์อันอบอุ่น
ขึ้นก่อนใครอื่น ระหว่างแม่กับลูก

คำเรียกขานเหล่านี้เช่นคำว่า mam หรือ mom ในภาษาอังกฤษ คำว่า ม๊ะ หรือ ม๊า
ในภาษาจีน หรือคำว่าแม่ ในภาษาไทย

ยิ่งกว่านั้น คำว่าแม่ในภาษาไทย ยังถูกยกย่องในหลายฐานะและหลายบทบาท
ตัวอย่าง เช่น ยกย่องให้เป็นหัวหน้าหรือเป็นนาย ได้แก่ แม่ทัพ แม่กอง หรือยกย่องให้เป็น
ผู้ปกป้องคุ้มครอง ได้แก่ แม่ย่านาง เป็นต้น

แม่ย่านางเป็นผู้ปกป้องคุ้มครองสรรพสิ่งในทัศนคติของผู้ใหญ่

แต่ในทัศนคติของเด็กแล้ว แม่เป็นผู้ปกป้องคุ้มครองตนเองมาตั้งแต่เยาว์วัยแล้ว

ในสถานการณ์ที่ลูกประสบปัญหา บุคคลที่ลูกจะนึกถึงก่อนใครอื่นก็คือแม่เสมอ มัน
ฝังอยู่ในจิตใต้สำนึกของลูกมาโดยตลอด ทุกผู้ทุกคน

ความผูกพันนี้เริ่มต้นขึ้นตั้งแต่ช่วงเวลาที่ลูกอยู่ในครรภ์แล้ว ลูกจะอาศัยอาหารจาก
แม่ ส่วนแม่จะถ่ายทอดความรู้สึกห่วงหาอาทรต่อลูก เป็นระยะๆ ตลอดเวลาเก้าเดือน ที่พุ่มพัก
ความสำพันธ์ร่วมกัน

หลังคลอด ลูกยังดูนมแม่เป็นอาหาร **โตขึ้นเมื่อหิวลูกก็มักคิดถึงแม่ก่อนเสมอ**
อาหารรสชาติที่แม่เคยทำให้กินตอนเด็กเป็นรสที่อร่อยที่สุด มันติดลิ้นมาตั้งแต่เล็กจนโต ไม่มี
ใครบอกว่าอาหารที่แม่ทำให้เรากิน ไม่อร่อย

แม่ในช่วงเราเป็นผู้ใหญ่แล้ว เราคิดจะทำกับข้าว เราก็คิดถึงแม่ ต้องการทำอาหารรส
แบบที่แม่เคยทำให้เรากินตอนเด็ก นั่งทบทวนดูว่าแม่ใส่อะไรบ้าง มันจึงอร่อย อยากจะทำอาหาร
รสอร่อยอย่างที่แม่ เคยเรียกให้เรากินตอนหิว

ปัญหาชี้หุราชี้หมาแห่งในช่วงวัยเด็กไม่ว่าเรื่องอะไรเราก็ต้องอาศัยแม่ เมื่อเกิดปัญหา
ข้อขัดแย้งที่แก้ไขไม่ได้ระหว่างพี่น้อง ก็เรียกร้องให้แม่ลงมาช่วย กลับจากโรงเรียนทำการบ้าน
ไม่ได้ ก็เรียกให้แม่ช่วยอีกเหมือนกัน **อะไรๆ ก็ลงที่แม่**

พอถึงวัยทำงาน ได้งานทำแล้ว ทำอะไรดีหรือไม่ดีอย่างไรมา ก็ต้องรายงานแม่หมด

ที่น่าตลกที่สุดก็คือ แม่เราโตขึ้นจนมีลูกแล้ว พอเกิดอาการตกอกตกใจอย่างปัจจุบันทันด่วน เราก็มักอุทานออกมาจากจิตใต้สำนึกโดยที่เราไม่รู้ตัวเลยว่า **ว้าย แม่ช่วย** เป็นอย่างนั้นไป ทั้งๆ ที่ตอนนั้นแม่ก็ไม่ได้อยู่ในเหตุการณ์นั้นเลย

แม่จึงยิ่งใหญ่เกรียงไกรในทัศนคติของ**ลูก**เสมอ

แล้ว**ลูก**เล่า ยิ่งใหญ่เกรียงไกรในทัศนคติของ**แม่**ขนาดไหน

มีเรื่องเล่าขานเกี่ยวกับความรักระหว่างแม่กับลูก ในหลายแง่หลายมุม หนึ่งในจำนวนนั้นก็คือเรื่อง **สุดยอดแม่**

ในช่วงวันที่ 12 พฤษภาคม ปี 2551 ที่มณฑลเสฉวน ประเทศจีน ซึ่งขณะนั้นได้เกิดแผ่นดินไหวอย่างรุนแรงวัดได้ 7.9 ริคเตอร์ ฆ่าชีวิตผู้คนไป 68,516 คน

และหนึ่งในนั้นก็คือ **สุดยอดแม่**

แม่ผู้**ทำหน้าที่แม่**ของ**ลูก**จนกระทั่งวินาทีสุดท้าย ก่อนจากโลกไป

เรื่องของเรื่องถูกเปิดเผยขึ้นมาเมื่อหน่วยกู้ภัยค้นเข้าไปในซากปรักหักพัง เพื่อเสาะหาผู้ที่คาดว่าจะรอดชีวิต ภายใต้เศษหินดินทรายเหล่านั้น

พลันก็เห็นแผ่นหลังของสตรีผู้หนึ่งซึ่งนั่งอยู่ในท่ากำลังคุกเข่า ดูจากลักษณะท่าทางก็ทราบได้ทันทีว่า สตรีผู้นี้ได้สิ้นใจไปแล้ว

แต่ที่น่าสะเทือนใจสุดๆ ของผู้พบเห็นก็คือในอ้อมอกของเธอ**มีลูกน้อย**ถูกโอบกอดอยู่

เหนือสิ่งอื่นใดก็คือ **ลูกน้อย**ของเธอยังคง**มีชีวิต**อยู่ และหลับอยู่ในท่าที่กำลังดูดนมจากอกของแม่

มองย้อนกลับไปในช่วงเวลาวิกฤต เธอคงใช้แผ่นหลังกำบังซากของหิน ดิน ทราย ที่พังทลายลงมาให้แก่**ลูก**

เมื่อเหตุการณ์สงบ เธอรู้ว่าหนทางรอดชีวิตจากเหตุการณ์ในครั้งนี้ คงเป็นเรื่องเหลือวิสัย สำหรับเธอและ**ลูก**

ดังนั้น เธอจึงพยายามรักษาชีวิต**ลูกน้อย**ของเธอให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ โดยให้**ลูกดูดนม**เพื่อยืดอายุ**ลูก** แทนที่จะเก็บนมเหล่านั้นไว้เป็นพลังงานเพื่อยืดอายุของตัวเอง

เธอพยายามทำหน้าที่ของแม่จนกระทั่งวินาทีสุดท้าย เพื่อหวังให้ลูกชายของเธอมีชีวิตอยู่ต่อไป ส่วนชีวิตของเธอ เธอสละแล้วเพื่อลูก

“ลูกรักของแม่ ถ้าลูกมีชีวิตรอดออกไปได้ แม่อยากจะบอกลูกให้ทราบ ว่า แม่รักลูกมาก”

นี่เป็นข้อความสั้นๆ ที่กลั่นออกมาจากหัวใจของแม่ผู้ใกล้จะหมดลมหายใจ ผ่าน SMS ในมือถือของเธอที่ตกอยู่ในบริเวณนั้น สิ่งลุลูกน้อยก่อนสิ้นใจ **เพื่อประกาศเจตนารมณ์ให้โลกรู้ว่า เธอรักลูกมากเพียงใด**

ใช่แล้ว คำว่ารักมิใช่คำนาม ซึ่งเป็นคำที่บ่งบอกถึงชื่อ คน สัตว์ สิ่งของ ที่พอบงบอกออกไปแล้ว ก็แล้วกันไป

แต่คำว่ารักเป็นเป็นคำกริยา คำกริยาจะต้องมีกริยาอาการต่อเนื่อง

กริยาอาการต่อเนื่องที่มีการแสดงออก

และเป็นการแสดงออกที่มีการกระทำ

ดังเช่นท่วงท่าท่วงทหาอาหารในลักษณะที่เธอให้แก่ลูกน้อยก่อนสิ้นใจ ที่ทิ้งไว้เป็นประจักษ์พยานแก่ผู้พบเห็น

เธอทำหน้าที่ของแม่อย่างสมบูรณ์แล้ว

แม่ที่ประเทศจีนได้ทำหน้าที่ของแม่อย่างสมบูรณ์แล้ว ด้วยการแสดงท่วงท่าท่วงหาอาหารต่อลูกน้อยที่ทิ้งไว้ ก่อนสิ้นลมหายใจ

แล้วแม่ของศศิวิรุณแล้ว เธอแสดงท่วงท่าท่วงหาอาหารต่อศศิวิรุณมากน้อยเพียงใด

เธอได้ปฏิบัติหน้าที่ของแม่อย่างสมบูรณ์**แล้วหรือ**

ประเด็นนี้ เป็นเรื่องที่เราจะต้องติดตามดูพฤติกรรมอันแปลกประหลาดของแม่รายนี้ต่อไป

ลูกในคาถา

ศศิวิรุณ เป็นนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 ช่วงนี้เป็นเวลาปิดเทอม เธอจึงกลับบ้าน

บ้านของศศิวิรุณอยู่ใน กทม. **มหาวิทยาลัย**ที่กำลังศึกษาอยู่ในขณะนี้ ก็อยู่ใน กทม. แต่แทนที่ ศศิวิรุณจะเลือกวิธีเดินเรียนแบบเข้าไปเย็นกลับเป็นกิจวัตร อันเป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่เขาทำกันเป็นเรื่องปกติธรรมดา แต่หม่อม่ากลับส่งเธอให้ไปอยู่ใน**หอพักมหาวิทยาลัย**แทน

การตัดสินใจในลักษณะนี้เป็นการตัดสินใจแบบ**คิดนอกกรอบ** คนที่คิดคนแรกมักจะถูกต่อต้านจากสมาชิกในครัวเรือนอยู่เสมอว่า ไม่ควรอนุญาตให้ไปอยู่แบบนั้น

มีบ้านทำไมไม่อยู่บ้าน ปลอดภัยกว่ากันแยะ ในหอเป็นที่ชุมนุมของคอนร็อยพ็อพหันแม่ อาจเจอเจอกับเพื่อนที่ไม่ดี แล้วชักชวนกันไปทำกิจกรรมในทางที่ไม่ดี ทำให้เกิดผลเสียต่อการเรียนได้

อันที่จริง บางครั้งคนที่คัดค้านก็อยู่ในบ้านนั้นแหละ แล้วก็ลืมนึกไปด้วยว่า**ถ้าบ้านเรามีสมาชิกที่เป็นคนไม่ดี**มันก็เหมือนอยู่ในนรก ก็จะทำให้เกิดผลเสียต่อการเรียนเหมือนกัน เพราะกลับบ้านมา ก็ไม่มีสมาธิที่จะอ่านหนังสือและทบทวนสิ่งที่ว่าเรียนมาในช่วงตอนกลางวัน พอรุ่งขึ้นกลับไปเรียนต่อ จึงเรียนไม่รู้เรื่อง ไม่ทันเพื่อน ก็เลยเครียด

วิธีแก้เครียดของคนที่จะมีหลายวิธี แต่**วิธีที่ง่ายที่สุด**ก็คือไปเที่ยว ดูหนังฟังเพลง หรือ ซือบั้งปลาเงินปลาทูทองของพ่อแม่ไปตามเรื่องตามราวของเด็ก ที่เพิ่งพ้นจากระบบระเบียบอันเคร่งครัดของโรงเรียน มาเป็นระบบที่มีความเป็นอิสระเสรีในการดำเนินชีวิตส่วนตัวในมหาวิทยาลัย

พอไปเที่ยวก็แน่นอน ย่อมเจอเจอเพื่อนที่ไปเที่ยวด้วยกัน**คบหาสมาคมและมั่วสุม**กับคนที่มึปัญหาเหมือนกัน

เมื่อไป**มั่วสุมกับคนมีปัญหา** ไม่คบกับคนมีปัญญา ปัญหาก็เกิดขึ้นกับตัวเรา บางครั้งก็เสียทั้งกายทั้งทรัพย์สิน เพราะถูกหลอก กลืนไม่เข้าคายไม่ออกหมดอนาคตไปเลย

แต่สำหรับคนที่เสนอแนวคิดนี้กับศศิธรแล้ว เธอกลับไม่กลัวว่าศศิธรจะไปคบกับคนที่มียุทธศาสตร์นอกบ้าน เพราะเธอมั่นใจว่าคนที่ได้รับการอบรมปมนี้เสียมาเป็นอย่างดี ถูกเลี้ยงมาอย่างอบอุ่นจากเธอเป็นอย่างดี ปัญหาเช่นนี้จะไม่เกิดขึ้น ดูตามสถิติแล้วเด็กที่มีปัญหา ส่วนใหญ่จะถูกเลี้ยงมาในวัยเด็กแบบขาดความอบอุ่นจากครอบครัว

ในส่วนตัวของศศิธรเองแล้ว ก็ไม่ได้คิดว่าสังคมในบ้านที่อาศัยอยู่ในขณะนี้จะมีปัญหามากมายจนกระทั่งเธอคิดว่าเป็นนรก

เพราะถ้าเธอคิดว่ามีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องครอบครัว พอได้รับอนุญาตให้ไปอยู่หอ เธอก็เฮ แล้ว **จะได้ขึ้นจากนรก** แล้วโยนบินไปสู่อีกโลกภายนอกเสียที

แต่เนี่ย พอเธอทราบว่าจะอนุญาตให้ไปอยู่หอ **กลับรู้สึกต่อต้าน** ไม่อยากอยู่ห่างจากครอบครัวเลย ครอบครัวที่เคยอยู่ร่วมกันมาตั้งแต่เล็กจนโต

นึกแล้วมันน่าน้อยใจ เราอุตส่าห์พยายามดูหนังสือเพื่อสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้ จะได้ทำให้พ่อแม่ชื่นใจ แต่พอเราเอนทราน์ได้แล้ว กลับถูกผลักไสส่งให้ไปอยู่หอ ไม่เข้าใจจริงๆ ไม่เข้าใจว่าทำไมหม่ามี้ถึงคิดเช่นนี้

หม่ามี้ให้เหตุผลสนับสนุนแนวคิดของเธอสั้นๆ ว่า บ้านกับมหาวิทยาลัยมันอยู่ไกลกัน เวลาที่เสียไปในแต่ละวันจะอยู่บนรถที่เป็นพาหนะในการเดินทางเสียมากกว่าที่จะอยู่ในห้องสมุด ภาวะเช่นนี้ จะทำให้เธอทำหน้าที่ของนิสิตนักศึกษาไม่สมบูรณ์

หน้าที่ของนักศึกษาคือ ต้องศึกษาให้เต็มที่ ทำให้เต็มความสามารถ ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน

นอกห้องเรียนก็ต้องทบทวนเรื่องราวที่เรียนมา ถ้าพักอยู่ที่บ้านน่าจะไม่ใช่ดว๊ก เพราะนั่งรถกลับถึงบ้านก็เพลียแล้ว นอนดีกว่า **ไม่มีแรงอ่านหนังสือ**

แม้ศศิธรจะฟังแล้วไม่ค่อยเข้าใจเท่าไรนัก **แต่เธอก็เป็นลูกในคธา** จึงปฏิบัติตามแต่โดยดี

เพราะเธอคิดและเชื่อว่าการเดินตามหลังผู้ใหญ่หมาจะไม่กัด

แล้วกระบวนการคิดแบบเดินตามหลังผู้ใหญ่หมาไม่กัดของศศิธร จะมีความเป็นไปได้มากน้อยเพียงใด ในสังคมของโลกยุคไอทีเช่นปัจจุบัน

ปัญหาโลกแตก

เบ๊แม่ หัวงจัด เราขอถามหน่อยนะ ไปดูคอนเสิร์ตกับเพื่อนแล้วมันผีดด้วยเธอ เพื่อนเราก็ไปกันหลายคน ไม่เห็นใครมีปัญหาเลย นี่แม่ถ้าจะตกยุคแล้ว

แล้วเนี่ยนะ แม่ตกยุคคนเดียวไม่พอ ยังมาสอนให้ลูกตกยุคอีกเครียดด..อยากตาย

เพื่อน บ่นกับศศิวิรุฒเป็นชุด อย่างสุดอัถ้อันตันใจ

ที่บ้าน แม่ศศิวิรุฒจะมีปัญหากับพ่อ ไม่ใช่แม่ แต่ก็ไม่ใช่เรื่องความต้องการที่จะไปดูคอนเสิร์ต ดังนั้น จึงไม่สู้จะมีประสบการณ์ในเรื่องนี้มากนัก ว่าคอนเสิร์ตเจ้านี้ดีกว่าเจ้าโน้อย่างไร **แต่ก็เคารพในความคิดของเพื่อน** ยอมรับฟังเพื่อนบ่นเพื่อระบายความทุกข์แต่โดยดี

บางครั้งการระบายความทุกข์กับเพื่อน ก็ช่วยคลายความอึดอัดขัดข้องใจของผู้ระบายลงได้ ถ้าเพื่อนเป็นคนดี ไม่แนะนำสงเดช **แบบไม่รู้แต่ชี้** แล้วชี้แบบส่งๆ ให้คนถูกชี้ลงเหวลงนรกไป

ธรรมดาแล้ว คำสั่ง คำสอน หรือคำเตือนที่ออกจากปากของแม่ ไม่ว่าจะถูกหรือผิดอย่างไร มักจะมี**ปฏิกิริยาโต้ตอบจากลูกได้ใน 2 ลักษณะใหญ่ๆ** คือ

ลูกไม่เชื่อ ไม่อยากปฏิบัติตาม เพราะมันไม่ถูกต้อง แม้มีความคิดโบราณไม่ทันสมัย เดี่ยวนี้โลกเขาไปถึงไหนต่อไหนกันแล้ว ตอนนี้นั้นเป็นเรื่องของโลกยุคไอที แม่ยังมางมโข่งอยู่อีก เหมือนดังเช่นกรณีเหตุการณ์ที่เพื่อนของศศิวิรุฒ บ่น

ใช่แล้ว ปัจจุบันเป็นโลกยุคไอที ที่ข่าวสารสามารถส่งผ่านถึงกันได้อย่างรวดเร็วโดยอาศัยเทคโนโลยีข่าวสาร (Information technology=IT) ผลกระทบของมันก็คือน **คนที่เข้าถึงไอที และรู้ข่าวสารก่อนใครมักได้เปรียบเสมอ** โดยเฉพาะคนในแวดวงธุรกิจ

หรือถ้าไม่อ้างในแง่ธุรกิจ **เราอาจจะอ้างในแง่บันเทิงก็ได้** เช่น เขาประกวดนางงามโลกกันในอีกซีกโลกหนึ่ง ถ้าเราเปิดอินเตอร์เน็ตเข้าไปดู เราก็จะสามารถรู้ผลได้ก่อนใครอื่นว่า ผู้ใดเป็นนางงามได้ในขณะเดียวกันกับคนที่ดูข้างเวทีในขณะนั้น

แม่ใช้อินเตอร์เน็ตไม่เป็น ไม่รู้เรื่อง แม่พยายามสอนดีที่ว่า แม่ตกยุคแล้ว ความจริงแล้วคำว่าตกยุคที่ลูกอ้างเถียงแม่นั้น บางครั้ง**แม่ก็เคยเถียงแม่ของแม่** หรือยายมาแล้วเหมือนกัน

แต่ตกยุคที่แม่กับยายเถียงกันนั้น**เป็นเรื่องของการตกยุคอุตสาหกรรม** เรื่องเกี่ยวกับคำว่ายุคๆ นี้ นายอัลวิน ทอฟเฟอร์ (Alvin Toffler) ได้เขียนหนังสือที่เป็นหนังสือขายดีบิตบิตอันดับหนึ่งของสหรัฐอเมริกาไว้ เมื่อปี ค.ศ. 1980 ชื่อเรื่องว่า **The Third Wave**

เขาได้แบ่งยุคต่างๆ ของโลกไว้เป็น**สามยุค**คือยุคเกษตร ยุคอุตสาหกรรมและยุคไอที **ยุคเกษตร** เป็นยุคที่เราปลูกพืชเลี้ยงสัตว์เป็นอาหาร ปลูกกันเองกินกันเอง เรียกว่าอยากกินอะไรก็ปลูกสิ่งนั้นตามสภาพภูมิประเทศ ภูมิอากาศของแถบนั้น

พอปลูกมากไป หรือดินฟ้าอากาศดีให้ผลผลิตสูง ก็เอาไปแจกจ่ายผู้อื่นบ้าง แลกเปลี่ยนบ้าง หรือขายบ้างเล็กๆ น้อยๆ

การดำรงชีวิตก็เป็นไปตามวิถีธรรมชาติ วัฒนธรรมประเพณีที่เกิดขึ้นก็สอดคล้องเกี่ยวเนื่องกับวิถีชีวิตของชุมชนที่ประกอบอาชีพทางการเกษตร

ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่น แถบที่**ปลูกข้าว**พอเก็บเกี่ยวข้าวเสร็จก็ตั้งใจมีการเดินรำฉลองชั้ยกันอย่างสนุกสนาน ทำเดินรำก็ใกล้เคียงกับ**กิจกรรมที่เกี่ยวข้องด้วยข้าว**ตั้งต่างว่าชื่อทำรำดำข้าว

แล้วการรำทำรำดำข้าวที่รำฉลองกันนั้นมันก็รำแบบคนดำข้าว รุ่นแม่ก็เห็นรำแบบนี้ รุ่นลูกก็เห็นรำแบบนี้ ก็เลย**ไม่มีใครว่าใครตกยุค**

เมื่อไม่มีใครว่าใครตกยุคมันก็เกิด**ความสงบสันติในครอบครัว** จึงทำให้ครอบครัวอยู่
กันได้อย่างมีความสุข

ความจริงแล้ว เรื่องมันก็น่าจะจบๆ กันได้แล้ว เพราะครอบครัวอยู่กันอย่างมี
ความสุข

แต่มันไม่เป็นเช่นนั้น เพราะมันเป็นเรื่องของมนุษย์ มันเป็นเรื่องของคน ชื่อก็บอกอยู่
แล้วว่าคน

สรุปไว้ก่อนได้เลยว่า**ที่ไหนมีคนที่นี่ยุ่ง** ยุ่งเพราะแต่ละคนก็คนกันไปคนละทิศทาง
ทาง

โดยปกติแล้ว แต่ละคนที่เข้าไปคนก็พยายามที่จะคนให้มันดีตามแบบฉบับที่ตนเอง
คิด

คราวนี้ความคิดของคนนั้นก็คิดไปเรื่อยๆ จะให้หยุดคิดยาก ในช่วงปลายๆ
ศตวรรษที่ 17 ถึง กลางๆ ศตวรรษที่ 20 ก็เลยมีนักวิทยาศาสตร์หลายคน รวมทั้งนาย
เจมส์ วัตต์ (James Watt) คิด**เครื่องจักรไอน้ำ**ขึ้นมา แล้วก็ยังมี**อีกหลายคน**มาช่วยพัฒนาต่อ
ยอด ร่วมกันแต่งเสริมเติมแต่งเครื่องจักรไอน้ำกันขนานใหญ่

แล้วเค้าก็สรุปออกมาว่า **เครื่องจักรไอน้ำ**นี้มีประโยชน์ต่อมวลมนุษย์อย่างมหาศาล
เลยเรียกยุคนี้ว่า**ยุคอุตสาหกรรม** เพราะสามารถผลิตสินค้าได้มากขึ้น โดยใช้เครื่องจักรช่วย

นายทอพอเฟอร์ เขาเขียนในหนังสือของเขาบอกว่า ยุคนี้เป็นยุคที่เรียกว่า**ต้องผลิตกัน
มากๆ บริโภคกันมากๆ** (Mass production, Mass consumption) มันถึงจะดี

ยิ่งมาช่วงปลายยุคอุตสาหกรรมแล้วยิ่งผลิตสินค้าเร็วขึ้นไปใหญ่ เพราะมีคนๆ หนึ่งชื่อ
นายฟอร์ด คิดวิธีการ**ประกอบชิ้นส่วนขึ้นมาใหม่** ทำให้ระยะเวลาการผลิตสินค้าพร้อมใช้ในแต่
ละชิ้นลดลงไปอีก

ตัวอย่างเช่น การผลิตสินค้าชนิดหนึ่งที่มี**ส่วนประกอบเล็กๆ จำนวน 10 ชิ้น** แต่เดิมนัก
มักใช้**คน 10 คน** ผลิต โดยให้แต่ละคนผลิตส่วนประกอบชิ้นเล็กๆ เหล่านี้ พอผลิตเสร็จก็จะเอา
มากองรวมไว้ในที่ใดที่หนึ่ง แล้วให้นาย**คนที่ 11** ไปนำเอาส่วนประกอบเหล่านั้นมาประกอบเป็น
สินค้าชิ้นใหม่พร้อมใช้ขึ้นมา **เพื่อการการจัดจำหน่าย**

แต่นายฟอร์ดบอกว่า **เอ๊ะ อย่างนี้มันถ้าจะซ้ำ**เขาก็เลยสั่งให้คนที่ผลิตสินค้าทั้ง 10 ชิ้นนี้มานั่งเรียงแถวกัน แล้วผลิตเหมือนเดิม แต่นายฟอร์ดไม่ให้คนที่ 11 เอาชิ้นส่วนเหล่านี้ไปประกอบแล้ว นายฟอร์ดจะทำเอง

ว่าแล้ว**นายฟอร์ดก็เซ็นรถเข็น**เข้ารับของจากคนที่ 1 รับเสร็จแล้วก็เข็นต่อไปให้คนที่ 2 ใส่ส่วนประกอบชิ้นที่ 2 แล้วเข็นต่อไปให้คนที่ 3 ใส่ส่วนประกอบชิ้นที่ 3 ไปเรื่อยๆ จนครบ 10 ชิ้น

วิธีการประกอบแบบใหม่นี้มันก็ได้สินค้าชิ้นใหม่พร้อมจัดจำหน่ายเหมือนเดิม แต่จะทำให้การผลิตสินค้าเร็วขึ้น หรือพูดง่ายๆ ว่า **ในสินค้าแต่ละชิ้นใช้เวลาการผลิตลดลง** เพราะแต่ละคนจะต้องรีบผลิต จะทำแบบโอ้ละเหยล่อยช่ายไม่ได้แล้ว มันมีรถเข็นมารออยู่ตรงหน้า

วิธีคิด แล้วก็วิธีทำแบบแปลกประหลาดของนายฟอร์ดในยุคนั้น ก็เลยกลายมาเป็น **ต้นแบบของระบบสายพานการผลิต** ที่ทำให้มีการผลิตสินค้ากันได้เพิ่มมากขึ้นไปอีก สมมติสินค้าชนิดนี้เป็นรถยนต์ยี่ห้อฟอร์ดก็ได้ นี่ไม่ได้ค่าโฆษณาอะเนี่ยะ แต่มันมีอยู่ในตำราการบริหารจัดการจริงๆ

รถยนต์ฟอร์ดของนายฟอร์ดก็เลยผลิตได้รวดเร็วแล้วก็ได้ปริมาณมากกว่าชาวบ้านเค้า แล้ว**ต้นทุนการผลิตมันก็น้อยกว่าชาวบ้านอีก** เมื่อต้นทุนการผลิตน้อยราคามันก็ถูกกว่าชาวบ้าน ดังนั้น เค้าก็เลยยิ่งผลิตกันเป็นการใหญ่

เมื่อมีการผลิตสินค้าเพิ่มมากขึ้น ก็ทำให้ตลาดในท้องถิ่นรองรับสินค้าไม่หมด ผู้ผลิตจึงจำเป็นต้อง**ออกขายต่างท้องถิ่น**ไปเรื่อยๆ

การขายก็จำเป็นจะต้องมี**คนออกไปขาย** เพราะในสมัยนั้นเขายังไม่มีการซื้อขายกันทางอินเทอร์เน็ต แบบในเว็บของอเมซอน (www.amazon.com) อีเบย์ (www.ebay.com) หรือ เฟสบุ๊ก (www.facebook.com) อย่างในยุค ไอที เช่นปัจจุบัน

เมื่อมีคนไปขาย **คนที่ไปขายก็เห็นโลกกว้างขึ้น**

ความจริงแล้วในโลกกว้างที่เราเห็นมา มันก็มีทั้ง**ส่วนที่ดี**ของเขา แล้วก็**ส่วนที่ไม่ดี**ของเขา เราไปเห็นเว็บไซต์ ไม่ได้ไปคลุกคลีกับเขา เราจึงอาจเห็นแต่ส่วนดีของเขามาเป็นส่วนใหญ่ เพราะส่วนที่ไม่ดีของเขา เขาก็ต้องพยายามปกปิดเอาไว้ ซึ่งนั่นก็เป็นเรื่องปกติธรรมดาของคน

แต่ที่สำคัญนี่เป็นเรื่องของเรา บางครั้งเราไปเห็นสิ่งที่ดีของเขาแล้วไม่ได้มองสิ่งที่เราเห็นอย่างมีปัญญา กลับนำเอามาเปรียบเทียบกับทำร้ายตัวของเรา ซึ่งแน่นอนว่ามันก็ต้องมีจุดที่ไม่ดีอยู่บ้าง แล้วบอกแม่ว่า **แม่ตลกยุคไปแล้ว** แม่รู้จักแต่ทำร้ายตัวเอง เตี้ยขึ้นเข้ามีที่ตำแหน่งที่ทันสมัยกว่านั้น เขาเรียกว่าทำร้ายตัวเอง

คำว่าตลกยุคที่แม่บอกหายไปนั้น จึงหมายถึง**ยายตลกยุคอุตสาหกรรม** เพราะทำร้ายตัวเองนี่เป็นยุคเกษตร เลียนแบบท่าของตักแตนตำข้าวผสมผสานไปกับท่าที่เราเหยียบกระเดื่องครกเพื่อตำข้าวไว้กิน หลังจากการเก็บเกี่ยว

ตอนนี้เป็นยุคอุตสาหกรรมไม่ต้องตำข้าวกินแล้ว เอาไปส่งโรงสีเป็นข้าวสารกินแทน ดังนั้น**ทำร้ายตัวเอง**จึงไม่จำเป็น ควรเดินทำร้ายตัวเองดีกว่า แม่ว่ายายไปแบบนั้น

เรียกว่าเป็นหง่าก้างเกวียน **ว่ากันไปว่ากันมา**เป็นเรื่องปกติธรรมดาของคน ที่เราเห็นกันอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน

แต่**ศศิธร**ไม่เหมือนคนปกติธรรมดา

เธอเป็นคนในลักษณะที่ 2 คือไม่เถียงแม่ เธอเชื่อและปฏิบัติตามแต่โดยดี แต่เธอก็รู้ว่าคนที่ไม่เถียงแต่เชื่อและปฏิบัติตามคำสั่งนั้นมันก็มีข้อดีข้อเสีย

ข้อดีก็คือคำสั่งนั้นถูกต้อง ก็ปฏิบัติตามได้ถูกต้องให้ผลดีตามมา

แต่**ถ้าเป็นคำสั่งที่ไม่ถูกต้อง**มักให้ผลเสีย หรืออย่างน้อยๆ ก็ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่สามารถเปล่งประกายความสามารถได้เต็มที่ตามศักยภาพของตอนที่มียู่

แล้ว**ส่วนใหญ่ก็จะเป็นเช่นนั้น** เพราะความคิดของคนตลกยุค ถ้าคิดในยุคนี้ มันก็นำพาดนาคของเขาวชนในครว้เรือน หรือเขาวชนของชาติตั้งเหวลงนรกมานักต่อนักแล้ว

แล้วศศิธรมีความมั่นใจอะไรบางอย่างหรือ เธอจึงไม่เถียงแม่ อย่างเช่นในกรณีให้**เธอไปอยู่หอ**ต่างๆ ที่เธอไม่เห็นด้วยเป็นอย่างยิ่ง

ใช่แล้ว เธอมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองว่าจะสามารถแก้ไขปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตได้

เธอมั่นใจว่าเธอสามารถทำสิ่งที่ยากให้เป็นสิ่งที่ง่ายได้ ถ้าสิ่งๆ นั้นผ่านเข้ามาในมือเธอ

ในสมองของเธอกำลังคิดอะไรอยู่ ทำไมเธอจึงมั่นใจมากมาได้ถึงขนาดนั้น

กระบวนทัศน์แบบของศศิวิรุณ

“เอ๊ะ เข้านี้เรามีเรียนอะไรหว่า..”

ศศิวิรุณนอนนิ่งอยู่บนเตียงหลังจากตื่นขึ้นมาในช่วงเช้าของวันอังคาร เมื่อคืนวันจันทร์นอนตึกไปนิด เพราะดูตำราวิชาที่เพิ่งเริ่มเรียนใหม่เพลินไปหน่อย เข้าตื่นขึ้นมาเลยรู้สึกหนักหัว งัวเงีย อยากนอนต่อ ซี้เกียจลุก

แล้วเธอก็**นิ่ง**ออก

“อ้อ จุฬชีวิวิทยา”

วันนี้เป็นชั่วโมงแรกของวิชา**นี้** เธอเพิ่ง**นิ่ง**ออกว่าได้ลงทะเบียนไว้เมื่อสัปดาห์ที่แล้ว

ว่าแล้วเธอก็จัดการอาบน้ำแต่งตัว คว่ำสมุดจดคำบรรยาย แล้วเดินตัวปลิวออกจากหอไป

“แล้วอาจารย์จะสอนเรื่องอะไรเนี่ยะ”

เธอคิดในเรื่องเนื้อหาของวิชานี้ คิดเท่าไรๆ ก็คิดไม่ออก เดินคิดเรื่อยไปจนถึงห้องบรรยาย ก็เลยนั่งลงไปที่เก้าอี้ของผู้รับฟังคำบรรยาย แล้วคิดต่อ แต่ก็ยังคิดไม่ออกอยู่ดี

สิ่งที่ศศิวิรุณนึกว่าวันนี้เรียนอะไร เป็นเรื่องของอดีต เพราะเธอนึกในสิ่งที่เธอเคยทำมาแล้ว คือเคยลงทะเบียนเรียนไว้แล้วเมื่อสัปดาห์ก่อน เพราะฉะนั้นคำว่านึกในที่นี้ จึงเป็นเรื่องของการระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีต

สิ่งที่ศศิวิรุณคิดว่าอาจารย์จะสอนอะไร เป็นเรื่องของอนาคต เพราะเธอยังไม่เคยเจออาจารย์ หรือรับแจกหัวข้อบรรยายเลย เพราะฉะนั้นการคิด จึงเป็นเรื่องของการคิดคาดคะเนถึงเหตุการณ์ในอนาคต

ผลจากการระลึก นึก คิด ก็คือการทำหรือการกระทำหรือการปฏิบัติ นั่นคือขณะที่ศศิวิรุณเข้าไปนั่งรอฟังคำบรรยายในห้องบรรยายเรียบร้อยแล้ว ตามอดีตที่ระลึกนึกออกว่าเคยลงทะเบียนไว้ และกำลังนึกคิดถึงอนาคตเพื่อจะได้ทราบว่าอาจารย์จะสอนเรื่องอะไร

กระบวนการระลึก นึก คิด ทำนี้ คนส่วนใหญ่เขาจะเรียกกันว่า **Paradigm** ตามคำอ้างของนายคุนน์ และคำว่า Paradigm นี้ ในภาษาไทยใช้คำแทนว่า **กระบวนทัศน์**

นายคุนน์ (Thomas Samuel Kuhn) เป็นนักประวัติศาสตร์และนักปรัชญาผู้มีชื่อเสียงชาวอเมริกา เขียนหนังสือไว้หลายเล่ม แต่เล่มที่ทรงอิทธิพลต่อแนวความคิดของคนทั้งโลกเขาเขียนไว้เมื่อปี ค.ศ. 1962 ชื่อว่า **The Structure of Scientific Revolutions** ใครที่เคยเรียนเคยศึกษาในด้านนั้นแล้วไม่รู้จักนายคุนน์ และหนังสือเล่มนี้แล้วละก็ ตั้งฉายาให้เลยว่าคุณแซยแหลก

จะไม่เซยได้ไง ก็ขนาดนายมาร์ก ซักเคอร์เบิร์ก หนึ่งในผู้ก่อตั้งเฟซบุ๊กที่เราเล่นกันอยู่ทุกวัน เป็นมหาเศรษฐีที่มีอายุน้อยที่สุดในโลกในปี ค.ศ. 2008 ขณะนั้นมีอายุได้ 32 ปี และข้อมูลหลังสุดตอนนี้มีรายได้ถึง 55.9 พันล้าน USD แล้ว (ค.ศ. 2017) ก็ยังบอกว่าได้อ่านหนังสือเล่มนี้ด้วยเหมือนกัน

นายคุณท์ ได้ให้ความหมายของคำว่า Paradigm ไว้เป็นลึบความหมาย เรียกว่า เลียบค้ายไปตามบริบทต่างๆ ไปเรื่อยๆ ดังนั้น เราจึงสามารถดัดแปลงเหตุการณ์ต่างๆ ให้เข้ากับ คำว่า Paradigm ของเขาไปได้เรื่อยๆ อีกเหมือนกัน

แล้วคำว่า **Paradigm คืออะไร** หรือมีความหมายอย่างไรกันเล่า เพราะมันมีเป็นลึบๆ คำจำกัดความ

เราจะมาลองดูลึกับบริบทหนึ่งก็แล้วกัน คำจำกัดความของ Paradigm ในที่นี้อาจจะ**ลือออกมาในรูปของตัวอย่าง**

ตัวอย่างเช่น คนที่มี Paradigm ว่า**โลกแบน** เขาจะไม่เดินเรือรอบโลก เพราะเขากลัวว่าจะตกขอบโลกไป

แต่ถ้าเมื่อไรที่ Paradigm เขา**เปลี่ยนไปเป็นอีกแบบหนึ่ง** (Paradigm shifts) คือ เขาคิดว่า**โลกกลม** เขาก็จะวางแผนเดินเรือรอบโลก เพราะเขาคิดว่าอย่างไรเสีย มันก็ต้องวกกลับมาที่เดิมจนได้

แต่ก่อนที่เขาจะเชื่อว่า**โลกกลม** หรือ**โลกแบน** แล้วคิดตัดสินใจว่าจะเดินเรือรอบโลกหรือไม่นั้น เขาก็ต้องระลึกรู้ถึง**เรื่องราวในอดีต** ว่าคนในกลุ่ม**นั้น** เขาเคยพูดเรื่องโลกกลมโลกแบนในกรอบของเขาว่าอย่างไร คนในกลุ่ม**นี้** เขาเคยพูดเรื่องโลกกลมโลกแบนในกรอบของเขาอย่างไร แล้วก็รวบรวมหลายๆ กรอบ หลากๆ กลุ่ม นำมาประมวลเป็น**กรอบกลุ่มของตนเอง** แล้วก็ตัดสินใจว่าจะเดินเรือรอบโลกหรือไม่

เราอาจจะกล่าวได้ว่า สิ่งที่เราเรียกว่า Paradigm นั้น เป็น**สิ่งที่เรา คิด นึก ทึกทัก ขึ้นมาเองก็ได้** (Paradigm = A Framework containing the Basic Assumptions)

แต่สิ่งที่เรา**คิดนึกทึกทักขึ้นมาเองนั้น**จะถูกต้องหรือไม่ ก็อาจจะต้องอ้างอิงกับเหตุการณ์ต่างๆ หลายเหตุการณ์ อย่างเช่นเพศ สิ่งแวดล้อม การปลูกฝัง ระยะเวลา ความสามารถในการประมวลเรื่องราวในกรอบในกลุ่มต่างๆ ของเรา ความสามารถในการวิเคราะห์ของเรา แล้วอีกอย่างก็ต้องดูเป็น**กรณีๆ** ไป แต่อย่างน้อยๆ มันก็จะถูกในบริบท**นั้น** ในช่วงเวลานั้น ที่เรา**คิดนึกทึกทักขึ้นมาเอง** นั้นแหละ

ในกรณีของศศิวิรุณ ที่มีพฤติกรรมแสดงออกในลักษณะยอมตามคำแนะนำของ หม่อมม้าที่ให้มาอยู่หอ ก็เพราะศศิวิรุณ **คิดนึกที่ก่กักขึ้นมาเองว่า** เชื่อหม่อมม้าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง จึงเดินตามทางที่หม่อมม้าชี้ไว้ เพราะเห็นว่าคนส่วนใหญ่ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ก็เชื่อฟังหม่อมม้ากันทั้งนั้น

แล้ว **Paradigm** ที่เชื่อว่าหม่อมม้าเป็นสิ่งที่ถูกต้องของศศิวิรุณจะเป็นการตัดสินใจที่ถูกต้องหรือไม่

ประเด็นนี้ เป็นสิ่งที่เราจะต้องจับตามองกันต่อไป

ฝันสลายของศศิวิรุณ

อันที่จริงแล้ว ศศิวิรุณไม่ได้ตั้งใจที่จะเรียนในสาขาวิชานี้เลย แต่จับพลัดจับพลูสอบเข้ามาได้ เธอจึงเรียนต่อมาเรื่อยๆ

ในอดีตเธอเคยมีความคิดฝันว่าจะเป็นนักออกแบบ หรือดีไซเนอร์มาตั้งแต่เด็กอยู่แล้ว

ตอนช่วงเวลาที่ยังเป็นเด็ก เธอมีความรู้สึกว้าว เมื่อไรที่เกิดความเครียดคิดอะไรไม่ออก เช่นทำการบ้านไม่ได้แล้วละก็ **เปลี่ยนมาวาดรูปดู** จินตนาการไปเรื่อยกับรูปภาพที่วาดไว้ ลักพักเธอก็จะมีความสุข แล้วพอลงมาทำการบ้านต่อ บางครั้งก็ทำการบ้านได้ อย่างนี้ก็มี

พอโตขึ้น ก็ใช้โปรแกรมในเครื่องคอมพิวเตอร์วาดรูป ออกแบบ ดัดแปลง สร้างสรรค์สิ่งที่มีนวัตกรรมต่างๆ ให้มันสวยงามไปตามจินตนาการในขณะนั้น รู้สึกว่าทำแล้วมีความสุขสรรหรรษาคดี

ความจริง การออกแบบก็มีหลายชนิด เช่น การออกแบบพวกอัญมณีเครื่องประดับทั้งหลาย ออกแบบกราฟิก ออกแบบตกแต่งภายในบ้าน แต่สำหรับศศิวิรุณแล้ว เธอกลับชอบ **ออกแบบเสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย** หรือสิ่งที่เรียกกันว่าเป็นแฟชั่นดีไซเนอร์

แล้วเธอก็ฝันไปตามแบบของเธอต่อว่า ถ้า**เราจบมาแล้ว**เราก็จะไปสมัครงานตามบริษัทต่างๆ ลักพัก ไปเป็นลูกจ้างเขา **ให้เขาใช้** เขาใช้อะไรมาเราทำหมด เผลอๆ ไม่ใช้ก็ยังไม่อยากจะทำเพื่อ**หาประสบการณ์** แล้วเราก็เรียนรู้ระบบงานของเขาไป อยู่ทำงานปีสองปีก็ลาออก แล้วไปสมัครบริษัทอื่นต่อ หาประสบการณ์และรู้ระบบของบริษัทอื่นต่ออีกซักปีสองปี คราวนี้พอแล้วชีวิตลูกน้องเค้า

เคยอ่านหนังสือเจอว่า**มันมีอิสรภาพไม่มากนัก** ต้องฟังคำสั่งหัวหน้าตลอด เจอหัวหน้าดีเราก็ตี เจอหัวหน้าไม่ดีเราก็ตีเราก็ตีตามบังเหียนไม่ดีที่จูงเรา ว่างั้นหอะ

แต่เราจะไม่แย้ เพราะเราทำงานแบบเข้าไปศึกษางานในด้านต่างๆ เช่น เก็บข้อมูลว่า **หัวหน้าดี**เป็นอย่างไร **หัวหน้าไม่ดี**เป็นอย่างไร ระบบการบริหารของเค้าเป็นอย่างไร แล้วเราก็ทำงานให้เค้าเต็มที่ ทั้งกับหัวหน้าดีแล้วก็หัวหน้าไม่ดีนั้นแหละ

พอเราทำงานเต็มที่ เพราะเราเป็นลูกน้องเค้าแบบอยากจะเป็นลูกน้องด้วย วัตถุประสงค์เพื่อหาประสบการณ์ เราก็รู้ทางหนีทีไล่ของระบบงานของพวกดีไซเนอร์ คราวนี้แหละ สบายเรา

เราก็จะไปหางานทำแบบฟรีแลนซ์ ที่เป็นงานอิสระ ไม่ต้องขึ้นกับใคร เพราะไปรับงาน ลูกค้าน่าเป็นชิ้นๆ เสร็จเป็นเสร็จ ไม่ต้องฟังคำสั่งของหัวหน้าตลอด

งานออกแบบนี้มันไม่มีจะคิดกันออกตอนชั่วโมงทำงานหรือตามเวลาราชการซะเมื่อไร คือไม่ว่าหัวหน้าจะบังคับให้รับๆ **คิดให้ออกซิ คิดให้ออกเร็วๆ** แต่เรากลับคิดเท่าไรๆ มันก็คิดไม่ออก แต่บางครั้งพอกลับถึงบ้านไปแล้ว ความคิดมันแวบขึ้นมาซะเฉยๆ อย่างนั้นแหละ

เรียกว่างานแบบนี้ไม่จำเป็นที่จะต้องใช้สถานที่ ไม่ต้องใช้ออฟฟิศ เพราะมันไม่ใช่งานประจำ ที่ต้องไปนั่งจำเจอยู่กับที่ เพื่อทำงานนั้นๆ ให้สำเร็จ

พอเราทำงานเป็นฟรีแลนซ์ได้สักพัก **เราก็ซึกจะปึกกล้าหาแข็งแล้ว** เพราะเราตัดสินใจเองไม่ต้องฟังคำสั่งหัวหน้าในทุกขั้นทุกตอน

ความจริงการฟังคำสั่งที่มันก็มีทั้งดีและไม่ดี แต่งานดีไซเนอร์มันเป็นเรื่องของนามธรรมเกี่ยวกับความสวยงาม คือบางที**หัวหน้า**บอกสวยดี **ลูกค้ำ**กลับบอกว่าไม่สวย

แต่ถ้าเราตัดสินใจเอง **เราก็เอาไปให้ลูกค้ำดูเลย** ลูกค้ำคือพระเจ้า ให้ลูกค้ำเค้าเป็นคนสอนเรา ลูกค้ำจะสอนเราเองว่าแบบโน้นแบบนี้มีจุดอ่อนจุดแข็งอย่างไร สวยหรือไม่สวยอย่างไร พอลูกค้ำบอกว่าสวยดีแล้วก็จบ เพราะปลายทางของเราคือลูกค้ำ

พอเรามีลูกค้ำมากๆ ขึ้น เราก็ได้เงินมากขึ้น คราวนี้เราก็จะเปิดร้านของเราเองเลย เรียกว่ามี**ธุรกิจส่วนตัวเป็นของตนเอง**

ส่วนว่าธุรกิจของเรามันจะใหญ่หรือเล็ก ก็ยังไม่แน่ใจ แต่คิดว่าถ้าเรา**ขยันขันแข็ง** แล้วก็**อดทน** สักวันหนึ่งมันก็คงประสบความสำเร็จ

โดยหลักแล้วในการทำงานทุกชนิด ถ้าเราชอบมัน กับมีเวลาให้มัน เราก็จะประสบความสำเร็จในงานชนิดนั้นๆ ได้

เพราะว่าในการทำงานทุกชนิดย่อมมีปัญหา แต่ถ้าเราชอบมัน เราก็ไม่ท้อกับมัน แม้มีปัญหาอย่างไร เราก็ชอบที่จะแก้ปัญหา ไม่ยอมเราขอกับมัน มันก็ต้องสำเร็จสักครั้งจนได้

ในการแก้ไขปัญหานั้น บางครั้งมันก็ต้องแก้หลายครั้ง ดังนั้นเราก็ต้องมีเวลาให้มันด้วย ทำซ้ำทำซากอยู่นั้นแหละ เดี่ยวมันก็ได้เอง

เรียกว่าพอเรามีธุรกิจส่วนตัวก็น่าพอใจที่สุดแล้ว เพราะนั่นหมายถึงว่าเราเป็นนายตัวเอง แม้จะต้องรับผิดชอบ และทำงานหนักกว่าเป็นการลูกจ้างเค้า แต่ก็สบายใจมากกว่า

ยิ่งเห็นผลงานที่เราทำประสบความสำเร็จ มันก็หายเหนื่อย

แต่ถ้าเป็นลูกน้องเขา พอเราทำงานเสร็จแต่ละชิ้น ก็จะมีคนมาแย่งผลงานของเราไปอยู่เรื่อย

คือมันก็เป็นกันทุกชาติทุกภาษา มันเป็นธรรมชาติของคน ที่สหรัฐอเมริกาเขาเคยมีการสำรวจแล้วระบุว่า ลูกจ้างและพนักงานเอกชนทั่วสหรัฐมีเพียงร้อยละ 10 เท่านั้น ที่มีความมุ่งมั่นตั้งใจในการทำงาน ส่วนที่เหลือร้อยละ 90 ขาดความกระตือรือร้นในการทำงาน เพราะผลงานไม่ใช่ของเรา เราก็ทำไปเรื่อยๆ

นี่ขนาดอเมริกาที่เป็นประเทศที่พัฒนาแล้ว แล้วคนของเขาก็มีความรับผิดชอบในการทำงานมากกว่าเรา เพราะประชาชนของเขา ร่วมมือร่วมใจกันพัฒนา จนทำให้ประเทศเขาเป็นประเทศที่พัฒนาแล้วนะ ตัวเลขยังเป็นขนาดนี้ ถ้าเป็นประเทศที่กำลังพัฒนาแบบเรา ตัวเลขคนที่มุ่งมั่นในการทำงานคงน้อยกว่านี้โดยไม่ต้องสงสัย

สถิติที่เห็นยืนยันได้ว่า ถ้าเราเป็นลูกน้องเขา เราคงใช้ประสิทธิภาพในตัวของเราได้ไม่เต็มที่แน่ ดังนั้นการเป็นลูกน้องเขาเราคงไม่เลือกแน่ เราจะต้องเป็นดีไซเนอร์ที่มีกิจการเป็นของตนเองให้ได้

ศศิวิรุณวาดฝันไว้อย่างมุ่งมั่น

แต่อนิจจา ความฝันที่เราต้องการกับความเป็นจริง มันมักตรงกันข้ามเสมอ

พอต้องการให้ศศิวิรุณเรียนหมอ

ศศิวิรุณอยากช่วยพ่อ

เป็นหมอกี่เท่าดีนะลูก

พ่อพยายามโน้มน้าว

จบแล้วไม่ตงงาน งานที่ทำก็เป็นงานที่มีรายได้สูง มีเกียรติ มีคนนับหน้าถือตา ไปไหนๆ ก็มีคนเคารพเกรงใจ คนเก่งๆ เค้าเรียนหมอกันทั้งนั้นแหละลูก พ่อจะดีใจมากเลยถ้าลูกได้เป็นหมอ

อย่าว่าแต่เป็นหมอเลย แค่คิดสอบเข้าเรียนหมอ ศศิวิรุณก็ไม่อยากคิดแล้ว ไม่ชอบเริ่มไม่ชอบที่การผ่าตัดก่อนเลย รุ่นพี่เล่าว่าตอนเรียนวิชา Lab Gross [Gross Anatomy Laboratory (ปฏิบัติการมหกายวิภาคศาสตร์)] ที่ต้องผ่าร่างอาจารย์ใหญ่ด้วยแล้วมันเสียว

แม้รู้ว่าจะต้องทำได้ เพราะเห็นเพื่อนๆ ยังทำได้ แต่มันก็คงทำได้อย่างไม่สนุกนัก เพราะไม่ชอบเรื่องเกี่ยวกับสัตว์หรือสิ่งมีชีวิต ไม่ว่าสิ่งมีชีวิตนั้นจะยังมีชีวิตอยู่หรือถูกตองไปแล้วตั้งแต่จำความได้ แต่รู้สึกชอบแพชชั่นสวยๆ งามๆ มากกว่า

สถานที่เรียนหมอนี้มันเป็นที่ชุมนุมของคนเรียนเก่งๆ จึงต้องเรียนหนัก แล้วมันก็เกี่ยวกับชีวิตของคน ที่เขามอบความไว้วางใจในชีวิตของเขา มาให้เราช่วยดูแลรักษาอีกด้วย

ดังนั้น แม่เราจะเคยเรียนได้คะแนนดีๆ ตอนเรียนมัธยมปลายก็ใช้ว่าเราจะได้คะแนนดีๆ ตอนเรียนหมอ แล้วถ้าเราเรียนได้คะแนนไม่ได้อยู่ทางแถว ก็แน่ใจได้เลยว่าเราจะเกิดทุกข์

เรื่องเท่าที่พ่อว่ามานี้ คนอื่นที่ไม่ได้เรียนก็คิดว่าเท่าที่ แต่เราคงไม่เท่าที่ในกลุ่มเพื่อน พ้องร่วมห้องของเรา ที่เขาเรียนได้คะแนนดีๆ เป็นแน่แท้

นึกดูแล้วเราไม่น่าจะชอบรักษาคน เห็นคนนี้เลย มีแต่คนไม่สบายมาหาเรา แล้วเราก็ไม่รู้จะหว่านหรือไปด้วยหรือเปล่าก็ยังไม่ออก เพราะยังไม่ได้ผ่านการเรียนทางคลินิกตอนฝึกดูแลคนไข้

สมมติเราผ่านหมด เวลาเราทำงานเราก็คิดว่าเราไม่น่าจะมีความสุขนะ

ศศิวิรุณก็คิดไปเรื่อย ตามแบบฉบับของคนช่างคิด

เคยไปในโรงพยาบาลบางที่ เห็นคนไข้นอกมารอเป็นร้อยๆ มีหมอมออยู่ไม่กี่คน ก็เลยตรวจกันไม่กี่นาที คนไข้บางคนก็รับได้ เห็นใจหมอ แต่คนไข้บางคนก็บ่นว่าหมอมะไรหว่า ตรวจแบบเดียว คนไข้เสียเวลาเดินทางมาตั้งไกล หมอถามสองสามคำ ไล่ให้ไปรอรับยาแล้ว กลับบ้านก็ไม่ว่าจะหายหรือเปล่า

แล้วถ้าเราเป็นหมอ บางกรณีที่ต้องตรวจนาน ก็คงถูกคนหรือช่างนอกต่อว่าเอาอีก เหมือนกันว่าหมอมะไรตรวจนานเหลือเกิน รอตั้งนานแล้วเนี่ยะ บริหารจัดการกันอย่างไร เรียกว่าหมอนี้ถูกตำทั้งชั้นทั้งล่อง

ก็วันๆ หมอตรวจกันเป็นสิบเป็นร้อยทั้งคนไข้ในคนไข้นอก แถมต้องอยู่เวรอีกต่างหาก งานเยอะ มันก็ต้องมีคนด่ามั่งเน่เนอน ที่พ่อบอกว่าคนเกรงใจก็ไม่ใช่แล้ว เพราะบางคนด่าหมอมอเอาเลย **สถานะของหมอ** จะไม่ใช่**พระเอกนางเอก**อีกต่อไป

แล้วปัจจุบันนี้ก็ยิ่งไปกันใหญ่ วัฒนธรรมอะไรก็ไม่ว่า **คนไข้ฟ้องเรียกค่าเสียหายหมอได้** หมอรักษาไปก็กังวลกับคดีความไป เรียกว่าขาข้างหนึ่งเข้าไปอยู่ในคุกแล้ว คือลอกของฝรั่งเข้ามาไม่หมด เพราะบางเรื่องที่เราเห็นเค้าฟ้องๆ กันนั้น หมอเขาอาจจะทำงานน้อยชั่วโมงแล้ว คนไข้เขาต้องจ่ายค่ารักษาพยาบาลแพง อย่างนี้ก็สมควร แต่บางทีเรารักษาฟรี แต่ก็ฟ้อง เป็นเงินไป เค้าฟ้องตั้งแต่การคุ้มครอง**สิทธิของคนไข้** แต่ไม่ค่อยพูดถึงการคุ้มครอง**สิทธิของหมอ** เท่าไรนัก บางทีหมอก็เลยตัดปัญหา ส่งต่อโรงพยาบาลศูนย์ซะเลย ปลอดภัยดี

ดูท่าแล้วเราไม่เรียนดีกว่าขึ้นเรียนจบออกมากลายเป็นหมอบแบบ**แพทย์พาณิชย์**แน่ๆ

คือมันเหนื่อย แล้วก็ไม่ได้มีความสุขไปกับการเป็นหมอเพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์เลย จึงต้องเอาเงินมาเป็นเครื่องล่อใจเราให้มีความสุขไปวันๆ กับวัตถุ หมอดูมดคติในการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ผู้ตกอยู่ในความทุกข์ทรมานจากการเจ็บป่วยแล้ว เพราะหมอป่วยซะเอง

เราคงไปทำให้จรรยาบรรณแพทย์แบบหมดดีๆ มีคุณภาพที่เขาปฏิบัติกัน เบี่ยงเบนไปหมด

ถ้าเราทำแบบนี้แทนที่จะเป็นอาชีพที่มีเกียรติตามแบบที่พ่อบอก มันจะกลายเป็นอาชีพที่น่ารังเกียจเสียมากกว่า

ถ้าเราอยากจะได้เงินเยอะนี้เป็นดีไซเนอร์ดีกว่า มันพอใจด้วยกันทั้งคู่ให้และผู้รับ เพราะลูกค้าเห็นสิ่งที่เราดีไซน์ให้สวย เค้าก็มีน้อยยิ้มใหญ่ แล้วให้เงินเราด้วยความพึงพอใจ ศติวรุณก็ฝันไปเรื่อยๆ

แต่อนิจจา สรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้มันเป็นไปตามกฎของตถตา ที่แปลว่ามันเป็นเช่นนี้เอง

สิ่งที่เราหวังต้องการจะทำ กับสิ่งที่เราจะต้องทำมันมักจะเดินตรงกันข้ามเสมอ

ศติวรุณก็เช่นกัน

แม้เธอไม่ต้องการที่จะเรียนหมอ แต่เธอก็ต้องไปสอบเอนทรานซ์เข้าหมอด้วยวัตถุประสงค์เพื่อต้องการช่วยลดปมด้อยของพ่อ ตามกำลังความสามารถของตนเอง

อดีตที่ฝังใจเธอมาตั้งแต่ช่วงวัยเด็กสมัยเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มันเป็นเรื่องที่ชักนำเธอให้ต้องตัดสินใจดำเนินชีวิตในลักษณะ เบี่ยงนี้

อำนาจผู้โหยหาอำนาจ

ปรีณ ปรีณ

เสียงแตรรถยนต์ดังลั่นมาตั้งแต่ต้นซอย **พอกลับมาแล้ว**

พอมักจะบีบแตรส่งเสียงดัง **เรียกร้องความสนใจจากคนในบ้านก่อนถึงประตูบ้าน**

เสมอ

ในโลกของคนที่เป็นมันส์ไปด้วยอัตตา (Ego) การส่งสัญญาณล่วงหน้ามาก่อนหน้าว่าเข้ามาแล้ว เพื่อให้ได้รับการต้อนรับจากคนในบ้านนั้น มักเป็นเรื่องปกติธรรมดา

แต่สำหรับ**เพื่อนบ้าน**ผู้ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยย่อมไม่ปกติธรรมดา ถ้าใครมีคนประเภทนี้เป็นเพื่อนบ้าน ก็เรียกได้ว่าถึงคราวเคราะห์ เพราะมันหนวกหู เราอาจจะต้องไปรดน้ำมนต์เจ็ดวัดเจ็ดวาเอาเลยที่เดียวที่เลือกบ้านผิด บรรยากาศแถวนี้มันไม่น่าอยู่เอาซะเลยจริงๆ

ศศิวิรุณดูจะไม่ค่อยชอบพฤติกรรมของพอมากเท่าไรนัก เคยไปแล้วให้เพื่อนฟังตอนอยู่มัธยมศึกษาดอนต้นเหมือนกัน ทั้งเรื่องที่ชอบทำความรำคาญให้กับคนข้างบ้านเรื่องแตรรถยนต์และ**คนในบ้าน**เรื่องขี้ป่น

เมื่อ เมื่อ เมื่อ พ่อเราชอบมาหาเรื่องป่นเรา นะ ป่นปุ่น ป่นนี่ **สรุปคือว่าจะให้เราผิดให้ได้**

เข้ามาถึงบ้านก็ป่นแล้ว เนี่ยะ **รองเท้าของใคร** วางเกะกะ **ไม่รู้จ้กเก็บเอาไปวางไว้ให้**เป็นที่เป็นที่

คือพอลงจากรถจะเข้าบ้านเห็นรองเท้าก่อน ก็เลยป่นก่อนเลย

อ้าว ก็รองเท้ามันก็วางอยู่หน้าบ้านตามปกตินะ จะให้วางที่ไหน เคยเอามาวางไว้ในบ้าน ก็บ่นอีกเหมือนกัน ว่าทำไมไม่วางไว้ให้เรียบร้อย

เข้ามาในบ้านเห็นเรานั่งอยู่ที่**หน้าคอมพิวเตอร์** ก็บ่นอีกแหละ อยู่บ้านทำไมไม่เช็คกวาดดูบ้าง มัวแต่นั่งเล่นคอมพิวเตอร์อยู่นั่นแหละ

แล้ว**การบ้าน**ที่ครูให้มา ทำไมไม่รู้จะไปทำให้มันเสร็จๆ

อยากจะทำอยู่เหมือนกันว่า **ก็กำลังทำอยู่**นี่ไง แต่ไม่อยากพูด เพราะพอพูดไปแล้วเดี๋ยวเรื่องยาว สาวไปสาวมากก็ไปหาเรื่องอื่นมาด่าเราอีกจนได้แหละ เบื่อ

อยากจะบอกว่า การบ้านเดี๋ยวนี้นี้ครูเค้าให้ค้นหาโน่น ค้นหานี้ไปเรื่อย เราก็ต้องมาเปิดเน็ตดูโหลดโน่นโหลดนี้ เพื่อทำรายงาน พอทำเสร็จแล้ว เราก็พิมพ์แล้วก็พรีนส่งครู ไม่ต้องไปจ้ำจ้านเค้าพิมพ์แล้วก็พรีน **ให้เสียตังพอมาก**ไป

พ่อก็น่าจะพอใจนะ กลับมาบ่นเราอีก **การบ้านสมัยนี้มันไม่เหมือนสมัยพ่อ** ที่ต้องเขียนใส่กระดาษส่งอย่างเดียว สมัยนี้มันต้องทำอยู่หน้าเครื่องคอมพิวเตอร์นี่แหละ ยังไม่ทันดูอะไรเลย บ่นแล้ว

แล้วเรื่องกวาดบ้านเนี่ย จะให้กวาดทั้งวันเลยหรือไง เราก็กวาดบ่อยนะ เล่นมาถึงบ้านก็รีบเดินไปส่องหาฝุ่นตามโต๊ะเลย มันก็เจอบ้างนะซี **พอนี้ถ้าจะเป็นโรคประสาท**แน่เลย

วันก่อนก็ว่าเรา

ก่อนหน้านั้นเราก็มีสิ่วขึ้นนะ เราก็ไปซื้อครีมมาใส่หน้าเรา มันก็ขาวและสวยขึ้น

แล้วพ่อก็มาว่าเราจะใช้อะไรกันหนักกันหนา **หน้าขาวไม่เป็นธรรมชาติ** ชาวเวอร์ ชาวเกิน

เราก็ไม่ใช้ แล้วพอเราไม่ใช้ **สิ่วเราก็ขึ้น** มันก็เป็นจุดดำต่างเต็มไปหมด

อ้าว ก็มาว่าเราให้ดีกว่า **สิ่วขึ้น** **ทำไมไม่รู้จักรักษา**

แล้วเราจะทำไงดี ไป

เปลี่ยนหน้าใหม่เลยดีไหมเนี่ยะ เกรียด...

พอเพื่อนได้ปัญหาของคศิวรณแล้ว ก็เลยวิเคราะห์พ่อกี้ให้คศิวรณฟังเพียงสองสาม

คำ

แต่สองสามคำนี้ มันทำให้ศิวรุณเปลี่ยนกระบวนการ คิดนึกที่กักขังขึ้นมาเอง ว่าพ่อเป็นคน ขี้บ่น เป็นคนน่าเบื่อ เป็นคนเป็นโรคประสาท กลายเป็นว่า พ่อเป็นคนที่น่าสงสาร เพราะเพื่อนโพล่งออกมาว่า

พ่อของเธอกำลังโหยหาอำนาจ จึงต้องการแสดงอำนาจ

คนที่**ไม่ประสบความสำเร็จในการทำงานนอกบ้าน** ไม่มีอำนาจนอกบ้านส่วนใหญ่ มักจะเครียด จึงหาทางที่จะระบายอารมณ์ เพื่อชดเชยสิ่งที่ตนเองขาดหายไป โดยการเข้ามาแสดงอำนาจ สร้างอำนาจ **สร้างความวุ่นวายภายในบ้าน**อยู่เป็นนิตย

ศิวรุณได้ยื่นเข้า ก็บึ้งขึ้นมาทันทีเลยว่า ใช่แล้ว หนูรู้แล้ว หนู**รู้ปมด้อยของพ่อ**แล้ว พ่อเป็นคนน่าสงสาร

ต่อไปนี่หนูจะให้**พ่อมีอำนาจเหนือหนูโดยไม่ต่อต้าน** หนูสงสารพ่อ

อำนาจ ผู้ไร้อำนาจ

“ปีนี้เราจะจัดงานฉลองปีใหม่กันที่ไหนดี เสนอขึ้นมาได้นะครับ”

เสียงหัวหน้าที่เป็นประธานในที่ประชุมกล่าวขึ้นเพื่อชาวเสียงเกี่ยวกับเรื่องการจัดงานที่หน่วยงานเคยจัดกันมาเป็นประจำทุกปี

“จัดแล้วได้ประโยชน์อะไรขึ้นมาครับ”

เสียงของอำนาจขัดทะเลกลางปลั่งขึ้นมากลางที่ประชุม ท่ามกลางสายตาที่แสดงความเบื่อหน่ายของผู้เข้าร่วมประชุม

“เฮ้ย! มันเป็นเรื่องนิยม แล้วพวกเราจะได้พบเจออะไรดีๆกันด้วย ทำงานหนักกันมาตลอดทั้งปีแล้ว เฮฮากันบ้างก็ทำอะไร”

เสียงของหัวหน้าชี้แจง

“แต่พวกเราเจอเจอกันทั้งปีอยู่แล้วนี่ครับ”

เสียงอำนาจอีกเช่นเคย

เจอแบบนี้เข้า ผู้คนที่พบเห็นมักเอือมระอา

อำนาจมักมองอะไรที่ชาวบ้านเขาทำกันขัดหูขัดตาไปหมด ไม่ว่าใครจะทำอะไรก็คิดว่าเขาทำไม่ดี ไม่เข้าท่า ไม่เข้ามาตรฐาน ไปเสียทั้งหมดทุกอย่าง

แล้วที่สำคัญก็คือ เห็นสิ่งใดที่ผู้อื่นทำไปแล้วไม่ตรงกับที่ตนคิดก็จะไม่หุบปาก มักพูดวิจารณ์ไปเรื่อย จึงสร้างปัญหาให้กับผู้บังคับบัญชาและผู้ร่วมงานมาโดยตลอด

เวลาได้รับมอบหมายงานมา อำนาจก็มักโต้เถียงก่อนเสมอ หรือไม่ก็ให้เหตุผลอื่นๆเข้าได้แย่ง แถมบางครั้งก็เสนอขึ้นมาว่าทำไมไม่ทำแบบนี้แบบนั้น ทั้งๆ ที่งานที่ได้รับมอบหมายมานั้นตนเองก็ยังไม่เคยทำ จนทำให้ผู้ใช้งานเกิดความรำคาญ ไม่อยากใช้งาน เพราะเสียทั้งเวลาและอารมณ์

อำนาจเป็นสมาชิกของหน่วยงานที่ผู้คนที่ทำงานในหน่วยงานนี้ ถูกสังคมส่วนหนึ่งตราหน้าว่าเป็นพวก**เข้าขามเย็นขาม**หรือที่สมัยก่อนฝรั่งเรียกระบบของมนุษย์พวกนี้ว่าระบบเรดเทป (Red Tape)

เรียกว่าพองานผ่านมนุษย์ประเภทนี้ไปเมื่อไหร่ ก็นอนรอกันได้เลย เพราะพวกพอมหาจำเจริญพวกนี้เขาจะเอา**ริบบิ้นสีแดงผูกงานเก็บไว้บนหิ้งบนชั้น** อย่างเรียบร้อย

ในหน่วยงานแห่งนี้ อำนาจมิได้มีตำแหน่งหน้าที่ในการตัดสินใจในระดับสูง แต่ก็เป็นผู้บุคคลที่ต้องการเห็นการเปลี่ยนแปลงในสิ่งต่างๆ ของหน่วยงานที่คนอื่นๆ เคยทำมาก่อน แล้วตนเห็นว่าไม่ดีเลย

แต่ข้อเสนอของอำนาจที่เสนอขึ้นมาใหม่ๆ ในหลายๆ เรื่อง จะดีหรือไม่ดีก็ยังไม่มีการทราบได้ เนื่องจากยังมิได้รับการพิสูจน์จากการปฏิบัติ เพราะข้อเสนอในเรื่องต่างๆ ของเขา มักมีความคิดเห็นที่ผิดแปลกแตกต่างไปจากคนส่วนใหญ่ ดังเช่น**ข้อเสนอไม่จัดงานปีใหม่**ที่เขาเสนอไปล่วงหน้ามากกลางที่ประชุม

ไม่จัดงานปีใหม่ แม้มีหลายคนเห็นชอบด้วยร่วมกับอำนาจ แต่**สำหรับคนส่วนใหญ่**แล้วย่อมเป็นไปไม่ได้

ซินไม่จัด ตัว**หัวหน้าเองนั้นแหละจะโดนตำ** เพราะคนไทยชอบสนุก เรื่องเฮ แล้วชอบ

แม้แต่คนที่ไม่ชอบเฮ ก็เออ ออ ตามเขาไป เพราะอย่างน้อยๆ วันนั้นทั้งวันก็ไม่ต้องทำงาน **ใครมาติดต่องานก็บอกเขาไปว่า** วันนี้จัดงานปีใหม่

ดูท่าแล้ว เพื่อนร่วมงานคงจะไม่เห็นด้วยกับอำนาจ ในเรื่องการไม่จัดงานปีใหม่ในครั้งนี้เป็นแน่

สังคมรอบตัวของอำนาจเขา**ไม่เอา กับอำนาจแล้ว** เขาก็ไม่ชอบความคิดของอำนาจ
ไม่ว่าอำนาจจะทำอะไรอย่างไรเพื่อนร่วมงานเขาก็ไม่ชอบ มันกลายเป็นว่า**อำนาจไม่ใช่ส่วนหนึ่งของสังคม**ของเขา อำนาจจึงพาลไม่ชอบเพื่อนร่วมงานพวกนี้ตามไปด้วย
อำนาจเดินหัวเสียกลับกลุ่มงานที่ตนเองรับผิดชอบอยู่อย่างหงุดหงิด

กลับมาที่**กลุ่มงาน**ที่ตนรับผิดชอบและตนก็มีอำนาจบังคับบัญชาสูงสุด แทนที่ลูกน้องจะชอบจะรัก ก็ไม่ใช่ พอลูกน้องเห็นอำนาจเดินมาแต่ไกลก็กระซิบกันว่า

เสียเล้งมาแล้ว

พลางส่งสัญญาณให้เพื่อนลูกน้องด้วยกันรับทราบ แล้วก็ก้มหน้าก้มตาขีดโน้่นเขียนนี่กันต่อ

ตอนแรกอำนาจชอบมากที่ลูกน้องตั้งฉายาให้ว่า**เสียเล้ง** มันนำภาคภูมิใจหยอกซะเมื่อไร ที่ลูกน้องมาเรียกเราว่าเสีย มันนำภูมิฐานดี ใครนะที่ตั้งชื่อนี้ให้เรา เพื่อควรวินัยมีโอกาสจะได้ตอบแทนน้ำใจกันบ้าง

ไม่สืบว่าใครตั้งฉายาให้ก็คงไปกันได้ด้วยดี **มีความภาคภูมิใจด้วยกันทั้งคู่** คือมีความภาคภูมิใจทั้งผู้ที่ได้รับฉายาคืออำนาจ และภาคภูมิใจของผู้ที่ตั้งฉายาคือลูกน้อง

ตัวลูกน้องคนตั้งนี่ภาคภูมิใจอยู่แล้ว เพราะกว่าจะคิดฉายาขึ้นมาได้นั้นก็เหนื่อยเหมือนกัน แถมเพื่อนๆ ยังยอมรับฉายาตามที่ตนตั้งให้อีกด้วย มันนำภาคภูมิใจหยอกซะเมื่อไรที่เพื่อนฝูงลูกน้องด้วยกันยอมรับความคิดเรา ใครตั้งก็รู้ๆ กันในกลุ่มอยู่แล้ว

แต่ตัวอำนาจไม่รู้อะไรจึงพยายามสืบ พอสืบไปสืบมาเมื่อทราบทั้งคนตั้งและความหมายของฉายาแล้ว อำนาจก็โกรธเป็นฟืนเป็นไฟ เพราะคำว่า**เสียเล้ง**นั้นมันไม่ใช่คำยกย่องในทางที่ดี

แต่มันย่อมาจากคำว่า **โสังเล้ง**

เรียกว่าพอเข้ามาถึงห้องที่ไร ก็จะระบายอารมณ์ใส่ลูกน้อง เห็นลูกน้องทำอะไรก็ไม่ได้ทุกอย่าง ก็เลยส่งเสียง**โสังเล้งโวยวาย**ออกไป ท่ามกลางความอดทนระอาใจของลูกน้องตลอดจนผู้พบเห็น

ลูกน้องจึงตั้งฉายาให้ว่า **เสียเล้ง**

นำสมเพทเวทนา**อำนาจ**เป็นยิ่งนัก

อำนาจ**ผู้ต้องการอำนาจ** จึงพยายามแสดงอำนาจ แต่คนรอบข้างกลับ**ไม่ยอมรับอำนาจ**นั้น

อนิจจา **อำนาจ ผู้ไร้อำนาจ**

อำนาจผู้ต่อต้านสังคม

เมื่ออำนาจเป็นคนที่หัวหน้า เพื่อนร่วมงานและลูกน้อง ไม่ยอมรับ เขาก็เลยกลายเป็นคนต่อต้านสังคมขึ้นมาอย่างไม่มีทางเลือกอื่น

พวกนี้เขาไม่ยอมรับเราเพราะเขาไม่ใช่คนดี ไม่เก่ง หัวไม่ก้าวหน้า **รู้เราไม่ได้** อำนาจคิดตามแบบฉบับของคนต่อต้านสังคม ที่มีอยู่อย่างดาษดื่นในสังคมปัจจุบัน

เรียกว่าเป็นพวกเห็นน้องแปริ้ว คือทำแบบเขาไม่ได้ก็เลยโน่นนั่นนี่ ว่าเขาไม่ดีไปเรื่อย ๆ ต่อต้านเขาไปเรื่อย ๆ **ปกปิดปมด้อย**ของตัวเอง

อันที่จริง อำนาจมีความคิดต่อต้านสังคมมาตั้งแต่วัยเด็กแล้ว

ในช่วงที่เป็นเด็ก เขาคิดว่า **โลกนี้มันไม่ยุติธรรม**กับเขาเอาเสียเลย

พ่อแม่ของอำนาจมีลูก 3 คน อำนาจเป็น**ลูกคนกลาง** เป็นคนวันพุธหรือที่ฝรั่งเรียกว่า Wednesday child

ดังนั้น พ่อแม่ญาติพี่น้องจึงทุ่มความรักความสนใจไปให้กับ**พี่และน้อง**เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งมันก็มีปัญหากันแบบนี้ในทุกชาติทุกภาษา เพราะมันเป็น**ธรรมชาติของคน**ที่มีความลำเอียงต่อลูก โดยจะเห่อลูกคนแรก คนที่สองก็เฉยๆ ไม่ตื่นเต้น คนที่สามก็ชื่นชม เพราะจะไม่มีอีกแล้ว

ที่บ้านมีพี่ชายอยู่แล้ว พ่อ**อำนาจเกิดมา**พ่อแม่ท่านก็เฉยๆ เฉยจนเงียบเพราะผิดหวัง เหตุเพราะ พ่อกับแม่อยากได้ลูกผู้หญิงบ้าง

แม่เป็นผู้ชาย แต่พ่อกับแม่ก็เลี้ยงดูตามควรแก่อัตภาพเป็นปกติ เพราะ**พ่อแม่ก็ต้องรักลูกอยู่แล้วตามธรรมชาติ**

เท่าที่อำนาจจำความได้ แม่ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับอำนาจมากเท่าไรนัก เพราะแม่มักไป**ให้ความสนใจกับพี่ชาย**ซึ่งอ่อนแอกว่า ซื่อโรคมากกว่า และน่าสงสารมากกว่า

ดังนั้น ถ้ามีเรื่องทะเลาะวิวาทกับพี่ชายขึ้นมาเมื่อไร อำนาจก็คาดเดาเอาไว้ได้แล้ว **แม่จะต้องเข้าข้างพี่ชาย**

แม่มักจะพูดเสมอว่า **ลูกชื่ออำนาจนะลูก** อีกหน่อยเมื่อโตขึ้นลูกจะมีอำนาจในโลกกว้างแน่นอน แต่ลูกอย่ามามีอำนาจในบ้าน เก่งแต่ในบ้าน เพราะบ้านเรามีระบบอาวุโสของพ่อแม่พี่น้องอยู่แล้ว

อำนาจฟังแล้วฟังอีก **ฟังเท่าไรก็ไม่เข้าใจ**
ยังไม่เข้าใจเพิ่มมากขึ้นมาอีก เมื่อมี**น้อง**เกิดขึ้นมา
ไม่ว่าจะเล่นอะไรก็ตาม ของเล่นที่ทำขึ้นมาเอง หรือแม่ซื้อให้ หรือเก็บเงินซื้อเอง ต้องโดน**เจ้าน้องสาวตัวแสบเอาไปเป็นเจ้าของหมด** บางอย่างทำเสร็จเล่นเบ๊บบเดียว เจ้าน้องสาวก็มายึดไปเป็นเจ้าของแล้ว

พอไปแย่งกลับคืนมา มันก็ร้องไห้เสียงดังสนั่นหวั่นไหว ลั่นไปสามบ้านแปดบ้าน พ่อก็**ต้องเข้ามาห้ามทัพ ผลก็คือลูกพ่อดี**

ตีไปพอกก็พูดสอนไปว่า หัดเสียสละเสียบ้างซิ **น้องยังเด็ก** ให้น้องเล่นก่อน พุดกับน้อง ตีๆ หัดใช้วิธีเจรจาไว้ ไม่ใช่ใช้แต่กำลังอย่างเดียว เป็นพี่ชายก็เชื่อว่าจะมีอำนาจเหนือน้องไปเสีย ทั้งหมดทุกอย่างนะ

ตอนนั้นอำนาจถึงงว่า อ้าว แล้ว**น้องมันทำไมไม่เสียสละให้พี่บ้าง**หว่า พี่เสียสละให้น้องทุกทีเลย แต่ก็เถียงไม่ออก เพราะยิ่งเถียงก็ยิ่งโดนตีหนักเข้าไปอีก

มีเหตุการณ์ช่วงหนึ่ง ซึ่ง**อำนาจจำได้อย่างติดตาตรึงใจ**นั่นก็คือ ในครั้งนั้น พ่อได้ขนมคล้ายๆ โดนัทมาจากต่างประเทศเพราะเพื่อนให้ พอกก็เลยเอามาฝากทั้งสามคน คนละอัน

อำนาจก็อยากกินมากๆ **แต่ก่อนกินก็ขอมองอย่างชื่นชมก่อน**ละ แล้วก็จะได้กินให้อร่อยชื่นใจเลย

แต่**เจ้าน้องสาวตัวแสบ**รีบกินจนหมด ของมันกินหมดไปแล้วยังไม่พอ มันมาขอกินอีก พอกก็เลยบอกว่า แบ่งให้น้องอีกหน่อยนะ

อำนาจยัง งง งง กับเหตุการณ์นี้อยู่เลย อ้าว เผลอแป็บเดียว **มันเอาไปกินหมดเลย**

อำนาจโมโหน้องมาก น้อยใจพอด้วย พอพ่อเผลอ ก็เลย**เตะมันเข้าให้ปาบหนึ่ง** น้องก็เลยร้องจ๊ากกลับบ้าน

ผลที่ไม่ต้องคาดเดาอยู่แล้ว พ่อดึงตีนนอน แต่คราวนี้พ่อดีใจ เสร็จ ยังเพิ่มโทษจับไป**ขังในห้องมืด**อีกด้วย คราวนี้เลยกลัวสุดๆๆ จนแม่ต้องแอบไปเปิดประตูปล่อยออกมาให้

โลกมันไม่ยุติธรรมกับเราเอาเสียเลย อำนาจคิดอย่าง**ที่เด็กขาดความอบอุ่นจากครอบครัว**เช่นตนมีปัญญาคิดได้ในขณะนั้น

และก็เป็นจริงเช่นนั้น เพราะเหตุการณ์ในครั้งนี้เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อสำคัญ ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของของอำนาจจากการ**มองคนในแง่ดี** ให้กลายเป็น**คนมองคนในแง่ร้าย**

อันที่จริง พอกับแม่ก็ไม่ได้ล่าเอียงและเลวร้ายไปหมดอย่างที่อำนาจคิด พ่อแม่ก็เปิด**โอกาสให้ทุกคนเรียนกัน**ได้อย่างไม่ขัดขวาง ใครสามารถสอบแข่งขันกับชาวบ้านเค้าแล้วชนะเข้าเรียนต่อได้ คือเก่งแบบเก่งนอกบ้านได้ ก็เรียนต่อกันไปเลย

แล้วอำนาจก็สามารถเปลี่ยนแนวความคิดที่ว่าพ่อแม่เลี้ยงต่อตน **ผลักดันให้เป็น**
พลังในการเรียน จนสามารถสอบเข้าคณะนิติฯ ในมหาวิทยาลัยนิติฯ ของรัฐได้

ในสมัยนั้น การสอบเข้ามหาวิทยาลัยของรัฐ เป็นเรื่องที่สำคัญมาก มันเป็นหัวเลี้ยว
หัวต่อสำคัญของชีวิตเอาเลยทีเดียว ใครสอบเข้าไม่ได้ นั่นหมายถึงไม่ได้เรียนต่อในระดับ
มหาวิทยาลัย หรือถ้าอยากจะเรียน ก็ต้องไปเรียนต่อที่ต่างประเทศ

หลังจากที่สอบเข้าได้ อำนาจก็มุ่งมา**ะเรียนจนจบมหาวิทยาลัย**

แต่**พอจบออกมาแล้วนี่สิ** รู้สึกว่าไม่มีใครดีใจด้วยเลย จัดเลี้ยงให้ก็ไม่จัดเลี้ยง ทุกคน
เฉยๆ มันน่าเศร้าแท้ๆ เลยเรา อำนาจคิด

อันที่จริงพ่อแม่เขาอาจจะ**ดีใจและชื่นชม**ก็ได้ ที่ลูกเรียนจนจบมหาวิทยาลัย ไม่ได้ไป
เป็นโจร แต่บางครั้งเขาอาจจะไม่ได้แสดงอาการดีใจอย่างเอิกเกริก เพราะอาจไม่จำเป็น จบก็จบ
จบปริญญาก็ดีแล้ว ไม่ต้องจัดเลี้ยงอะไรกันให้ใหญ่โต

แต่**สิ่งนี้เป็นสิ่งที่อำนาจโหยหา** อยากได้ อยากให้คนอื่นหอมล้อม อยากให้ผู้อื่นยก
ย่องว่าตนเองเก่ง เห็นผู้อื่น มีความสำคัญเหนือผู้อื่น มีอำนาจเหนือผู้อื่นในบ้าน

อำนาจจึงมีปัญหาในเรื่องการ**มองคนในแง่ร้ายมาตั้งแต่เด็ก** จนจบมหาวิทยาลัย เลย
ไปถึงที่ทำงาน รวมไปถึงที่บ้าน คือเรียกว่ามองใครๆ ไม่ดีหมด เราดีคนเดียว เราเก่งคนเดียว
แต่คนอื่นเขามองไม่เห็นเรา

อย่างนี้**ต้องไปฝึกนั่งสมาธิ** แม่ของศศิวิรุณเคยแนะนำ

อำนาจเฉย....

เย็นใจผู้ถือเต้า

จนถึงปัจจุบัน เย็นใจก็ยังไม่ได้มีความรู้สึกที่ว่าตนคิดผิด ที่ตัดสินใจแต่งงานอยู่กับอำนาจเมื่อสี่สิบกว่าปีที่ผ่านมา

คิดผิดหรือคิดไม่ผิด เธอประเมินเอามาจากการคิด **นึก ทึกทักขึ้นมาเอง** (Paradigm) ของตน

ชีวิตของคนเราจะดีหรือไม่ ประสบความสำเร็จสมหวังตามที่ตั้งใจไว้หรือไม่ มักจะมีจุดหักเหอยู่สองสามจุดคือ **การเรียนรู้เพื่อประกอบอาชีพ การแต่งงาน และการใช้ชีวิตหลังเกษียณอายุจากงาน**

เธอแบ่งการประเมินออกเป็นช่วง คือ

การเรียนรู้เพื่อประกอบอาชีพ เทียบช่วงก่อนเรียนจบและหลังเรียนจบ ก่อนเรียนจบก็เป็นช่วงที่เราได้รับการทำนองเลียดูจากบิดามารดา ซึ่งท่านก็พยายามให้สิ่งที่ดีที่สุดแก่ลูกอยู่แล้ว ตามกำลังทรัพย์ ช่วงนี้จึงเป็นช่วงที่เรามีความอบอุ่นอยากจะย้อนกลับไปมีชีวิตแบบนี้อีก เพราะเราไม่ต้องรับผิดชอบเรื่องเงิน

ช่วงจบแล้วทำงานทำได้แล้ว รับผิดชอบเรื่องเงินของตนเอง ไม่ต้องแบมือขอสตางค์จากครอบครัว **เรามีความสุขกว่าเดิมหรือไม่** ซึ่งเราสามารถประเมินเองได้ แบบรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจะเป็นข้อมูลที่บริสุทธิ์ที่สุด

เพราะถ้าบอกคนอื่นหรือให้คนอื่นรู้ เราก็มักจะมี**อัตตา** (Ego) กลัวคนอื่นจะรู้ว่าเราไม่เก่ง เป็นขยะสังคม ดังนั้น เพื่อลดปมด้อยของตนเอง จึงบอกคนอื่นว่า มีความสุขดี แถมคุยไม้ไอ้จ๋วนไปเรื่อย

แต่สำหรับเย็นใจ แม่เธอไม่ได้บ่าวประกาศว่าเธอมีความสุขดีเท่าเดิม แต่เธอก็**มอบเงินรายได้**จากการประกอบอาชีพ**ศึคนครอครบครัน**เป็นประจำ เพื่อแสดงความรักตัญญูทเวที่ดังนั้น ในจิตใจส่วนลึกๆ ของเธอ เธอคิดว่าประสบความสำเร็จตามที่หวังตั้งใจไว้แล้ว

ช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อในชีวิตช่วงต่อมาก็คือ**ช่วงการแต่งงาน**ที่น่าคนจากร้อยพ่อพันแม่มาอยู่ร่วมกัน เราสามารถเปรียบเทียบได้ว่าก่อนแต่งงานและหลังแต่งงาน เราประสบความสำเร็จหรือไม่ หรือไม่แต่งงานดีกว่า

ชีวิตคู่ในโลกยุควัตถุนิยมนี้ก็แปลก เรามักใช้ความคล่องตัวของการเงินใช้เป็นหลัก ในการวัดความสุขของการอยู่ร่วมกัน กัดก้อนเกลือกินเดี๋ยวนี้หายาก บางคนเป็นเพลย์บอยเป็นไฮโซก่อนแต่งงาน ใช้เงินใช้ชีวิตได้อย่างอิสระ พอแต่งงานแล้วห้อย ขาดอิสระในการใช้ชีวิต เพราะ**ตนเองเลือกคู่ครองผิด** คู่ครองที่ถูกต้องคือทั้งคู่จะต้องเกื้อกูลกันและกันในสิ่งที่ดี ไม่ซักจูงสมหัวกันไปทำในสิ่งที่ชั่ว

เลือกคู่มืดคิดจนตัวตาย ในยุคปัจจุบันอาจไม่จริงเสมอไป เราอาจจะย้อนกลับไปสู่ชีวิตแบบไม่แต่งงานดีกว่า คือแยกทางกันเดินก็แล้วกัน เพราะสถิติในปัจจุบันคู่แต่งงาน 3 คู่ ก็แยกทางกัน 1 คู่แล้ว

ที่ไม่แยกทางกันเดินต้องตกบันไดพลอยโจนก็มีหลากหลายเหตุผลในแต่ละคน บางคนรู้ว่าตนตัดสินใจผิด แทนที่จะแก้ไข กลับพยายามปกปิดความผิดของตนเอง โดยไปคุยโม้ไอ้จ๋วนไปเรื่อยว่าคู่ของตนดีอย่างไรอย่างนี้ ทำให้**ปัญหาชีวิตพอกพูนขึ้น** เป็นภัยต่อทั้งตนเอง เพื่อนฝูงญาติพี่น้องเพิ่มมากขึ้น มนุษย์พวกนี้เป็นอันตรายต่อผู้ที่เข้าคบหาสมาคมด้วย ต้องหนีให้ห่างไว้

เย็นใจได้พบเห็นและมีประสบการณ์รู้แจ้งในคนประเภทนี้ดี เพราะลูกคำของเธอมาเล่าให้เธอฟังเสมอ เธอจึงรู้ว่าคนกลุ่มนี้เคยเป็น**เด็กที่ขาดความอบอุ่น**มาก่อนในอดีต

เมื่อเย็นใจรู้แจ้งในเรื่อง**เด็กขาดความอบอุ่น** จึงพยายามเลี้ยงดูลูก และพยายามบอก
ลูกให้หนีให้ไกลคนประเภทนี้ให้มาก ชีวิตจะได้**ร่มเย็นเป็นสุข**

เย็นใจรู้สึกสมเพศคนประเภทนี้ เลยย้อนกลับมาดูคู่มือชีวิตของตนคืออำนาจ แล้ว
ประเมินวิถีชีวิตก่อนแต่งและหลังแต่งของตนว่า แม้ว่าอำนาจจะไม่ใช้คนดีสมบูรณ์นักแต่อำนาจก็
ไม่เคยชักจูงให้เธอทำในสิ่งที่ชั่ว **ไม่เคยให้ร้ายนินทาครอบครัวผู้ให้กำเนิดเธอเลย** เรื่องนี้จึงเป็น
เรื่องสำคัญเพราะเป็นเรื่องของความกตัญญูกตเวทิตี ซึ่งเย็นใจเห็นเรื่องนี้มากกว่าเรื่องการเมือง
มากๆ

การประเมินเรื่องการใช้ชีวิต**หลังเกษียณอายุ**จากงาน เรื่องนี้เย็นใจยังไม่สามารถ
ประเมินได้ เพราะอายุยังไม่ถึงช่วงนั้น แต่ทราบจากลูกค้าที่มาเล่าให้ฟังว่า ถ้าต้องการค่าใช้จ่าย
ในการใช้ชีวิตประจำวันประมาณเดือนละ 15,000 บาท สมมติต้องการมีชีวิตไปอีก 25 ปี อัตรา
เงินเฟ้อ ร้อยละ 3 ต่อปี ช่วงนี้จะต้องมีเงินเก็บไว้ประมาณ 8.4 ล้านบาท

ดูแล้วมันช่างมากเหลือเกินสำหรับเย็นใจผู้ไม่ได้ยึดถือเงินเป็นสรณะ แต่ยึดเรื่อง
ความรู้ความสามารถของตนในการจัดการเพื่อที่จะได้ทรัพย์สินมาเพื่อเลี้ยงชีพตนเองมากกว่า

เธอเชื่อว่าวิชาความรู้ที่ได้มาใน**สาขาวิชาที่ครอบครัวส่งเสริมให้เรียนจนจบนั้น** ได้มาจาก
จากอันಿಸงส์ของหยาดเหงื่อแรงงานที่เต็มไปด้วยแม่ประทานให้ และเธอก็ได้ประกอบอาชีพใน
สาขาวิชานั้น จนเธอประสบความสำเร็จและสามารถส่งเงินกลับไปให้ครอบครัว จนคนทั้ง
ครอบครัวชื่นใจกันถ้วนหน้านั้น เธอทำมาแล้ว

อันที่จริงแค่นี้ก็น่าจะพอแล้วสำหรับชีวิตนี้ แต่สำหรับเธอแล้ว เธอเป็นคนชอบ**พัฒนา
ตนเอง** เธอคิดว่าอาชีพที่ทำอยู่นี้พออายุมากขึ้นเธออาจจะทำไม่ได้ ดังนั้นจึงน่าจะอาศัย
ประสบการณ์จากงานเดิมที่มีต้นทุนมาจากเงินส่งเสียของครอบครัวต่อยอดไปสู่สาขาอื่นได้ เช่น
การขายตรง ที่ต้องอาศัยการเจรจากับคนที่เธอรู้จักมักคุ้นมากมาย เป็นต้น

ถ้าเธอทำได้สำเร็จ เธอก็จะเป็น**คนเหนือคน** คือเป็นคนเกษียณอายุที่เหนือคน
เกษียณอายุในรุ่นราวคราวเดียวกัน

อาชีพเดิมเราทำพร้อมกับแสดงความกตัญญูกตเวทิตีต่อผู้มีพระคุณ เมื่อหมดหน้าที่คือ
เกษียณอายุแล้วเราก็อาชีพอื่นตามที่เรารชอบ โดยอาศัยฐานประสบการณ์จากอาชีพเดิม

ความกตัญญูกตเวที เป็นสิ่งที่เธอให้ความสำคัญสูงสุด

การแต่งงานอยู่กับอำนาจก็เช่นกัน

ก่อนแต่งงาน แม่ของอำนาจเคยเล่าให้เธอฟังอย่างภาคภูมิใจว่า อำนาจเป็นเพียงลูกคนเดียวในจำนวนสามคน ที่เรียนจบแล้วจัดการ**แบ่งเงินเดือน** เดือนแรกส่วนหนึ่ง นำมามอบไว้ให้กับพ่อและแม่ เพื่อทดแทนบุญคุณที่พ่อแม่เลี้ยงดูมาตั้งแต่เด็ก

เธอคิดว่า**คำบอกเล่าของแม่ของอำนาจจุดนี้** เป็นจุดเปลี่ยนสำคัญที่ทำให้เธอตัดสินใจแต่งงานอยู่กับอำนาจ

อำนาจเป็นคนมีความกตัญญูกตเวที เธอคิด

กตัญญูแปลว่ารู้คุณท่าน กตเวทีแปลว่าสนองคุณท่าน

อำนาจรู้ว่า**พ่อแม่เป็นผู้ให้กำเนิด** ถ้าไม่มีพ่อแม่ก็คงไม่มีอำนาจ ถ้าไม่มีหนึ่ง ย่อมไม่มีสอง

แม้จะคลอดอำนาจออกมาแล้ว ถ้า**พ่อแม่ไม่เลี้ยงดูปกป้องรักษาพยาบาล** ยามเจ็บไข้หรือไม่ให้การศึกษาปรัชญาการดำรงชีวิตอย่างมีคุณธรรม หรือไม่ให้การศึกษาแบบส่งไปโรงเรียนเพื่อเรียนหนังสือ ก็จะไม่มีความกตัญญูที่เงินเดือนๆ แรกสำหรับเลี้ยงชีวิตของตนเองได้ดังเช่นปัจจุบัน

นี่เป็นการคิดแบบคนมีความกตัญญู คือ**รู้คุณท่าน**ของอำนาจ

อำนาจอยาก**จะสนองคุณท่าน** คือสนองคุณพ่อแม่ จึงนำเงินเดือนๆ แรกที่ตนคิดว่าเป็นสิ่งที่ตนเองมีความภาคภูมิใจสูงสุด มาแบ่งปันให้กับพ่อแม่ได้ใช้ นี่เป็นความคิดแบบคนมีความกตเวที

กตัญญูกตเวทีต่อบิดามารดา เป็นการกตัญญูกตเวที ต่อผู้ที่อยู่ในทิศเบื้องหน้า (ปรัตถิมทิส) ของหลักธรรมทางพุทธศาสนาในหัวข้อ**ทิศ 6**

ดังนั้น พฤติกรรมที่แสดงออกโดยทางการกระทำของอำนาจ จึงถือว่าเป็นเรื่องที่ถูกต้องทั้ง**ทางโลกและทางธรรม**

การปฏิบัติเช่นนี้จะส่งผลให้คนที่มีความ**กตัญญูกตเวที** สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อไปยัง**บุคคลรอบข้าง**ให้มีความสุขตามไปด้วย เพราะทิศ
เบื้องขวาคือ ครูบาอาจารย์ เบื้องซ้ายคือมิตรสหาย เบื้องบนคือพระสงฆ์ สมณพราหมณ์ เบื้อง
ล่างคือลูกจ้างนายจ้าง และทิศเบื้องหลัง (ปัจฉิมทิศ) คือสามภรรยา

เย็นใจเป็นทิศเบื้องหลัง เธอคิดว่าการได้อยู่กินกับคนที่มีความกตัญญูกตเวที คงทำ
ให้เธอมีความสุข

เธอเป็นคนมองโลกในแง่ดี

เหตุที่เธอเป็นคนมองโลกในแง่ดีเพราะเธอคลุกคลีอยู่ในโลกแห่งความสวยงามของ
ทั้งตัวเองและของคนรอบข้าง

เธอมีอาชีพเป็น**ช่างเสริมสวย**

ช่างเสริมสวยมีหน้าที่แต่งเติมเสริมความงามให้กับลูกค้าผู้มาใช้บริการ ให้คำปรึกษา
แนะนำเกี่ยวกับการแต่งหน้า แต่งผม สระผม แต่งเล็บ เพื่อ**เสริมสร้างบุคลิกภาพ**ของลูกค้าให้
ยิ่งขึ้น

แม้อาชีพนี้จะไม่ทำให้เธอร่ำรวยเพิ่มมากขึ้น แต่เธอก็**รักมัน ชอบมัน** และ**ให้เวลากับ**
มัน

ในแต่ละวัน เธอจะ**ไม่หยุดนิ่ง** พัฒนาค้นคว้าหาเทคนิคใหม่ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเสริม
สวย แล้วนำมาปรับใช้เพื่อให้บริการแก่ลูกค้าอย่างสม่ำเสมอ เป็นกรจูงใจให้ลูกค้ามาใช้บริการ
เป็นประจำ

เธอเป็นคนมีความสามารถ ขยัน อดทน อุทิศดีและเป็นคนมี**มนุษยสัมพันธ์ที่ดี**
เครื่องสำอางตลอดจนเครื่องประทีนผิวพรรณต่างๆ ที่เธอเป็นตัวแทนจำหน่าย จึงมักถูกลูกค้าซื้อ
ติดไม้ติดมือกลับบ้านไปด้วยเสมอ

เธอประสบความสำเร็จในวิชาชีพนี้

ในอาชีพนี้แต่ละวัน เธอจะรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับสารทุกข์สุกดิบของลูกค้าคนแล้วคน
เล่า ที่มาเล่าให้เธอฟัง ความสำเร็จหรือล้มเหลวของแต่ละคร้วเรือนที่มาเล่าให้เธอฟังนั้น เธอรับรู้
รับทราบหมด ไม่พยายามทำให้ครอบครัวพ่อแม่ลูก ของผู้อื่นแตกแยก วิจาร์ณแต่พองามในทาง

ที่ดี ส่วนใหญ่แล้วเธอจะหนักไปในทางรับฟังเสียมากกว่า ลูกคำจึงชอบเธอ เพราะเธอเป็นคนเก็บความลับของลูกคำ และที่สำคัญเธอเป็นคนมีอารมณ์เย็น เหมือนชื่อของเธอ

เธอถือเต๋าเป็นสรณะ

เต๋ามีน้ำเป็นองค์ประกอบ

เธอจึงทำตัวได้ดูจืดๆ ตามเต๋า

โดยปกติแล้ว น้ำในธรรมชาติเข้ากับทุกสรรพสิ่ง

ดังนั้น เธอจึงเข้าได้กับทุกคนอย่างกลมกลืน ไม่ขาดตกบกพร่อง

อันที่จริง เธอก็ถือตามๆ เต๋ยของเธอมา แม้เต๋ยจะไม่บังคับให้เธอถือ แต่เธอเห็นเต๋ยปฏิบัติแล้วได้ผลดี ไม่มีอะไรเสียหาย มันก็เลยซึมซับอยู่ในทุกอนุแห่งอุปนิสัยส่วนตัวของเธอมาอย่างไม่รู้ตัว

ที่สำคัญคือตอนแรกเธอไม่รู้ว่านี้คือเต๋า

เพราะเต๋ายี่เรียกขานได้ย่อมไม่ใช่เต๋ายี่แท้จริง

ในคัมภีร์สิบบทที่หนึ่งของเต๋าเต๋ยจิง(Tao Te Ching) ของท่านเหลาจื้อ (The Lao Tzu) ลิขิตเอาไว้ว่าอย่างนั้น

คัมภีร์เล่มนี้ได้เขียนมาสองพันแปดร้อยกว่าปีแล้วประกอบด้วยอักษร 5001 คำ มี 81 บท

ท่านเขียนขณะที่ท่านออกจากรัฐโจวในประเทศจีน ท่านจะหนีโลกแล้ว เบื่อ เพราะคาดคะเนล่วงหน้าได้เลยว่ารัฐโจวจะเสื่อมแน่ๆ ท่านก็เลยออกเดินทางมุ่งตรงไปยังเขตชายแดนของรัฐที่ Yin-Hi เจ้าหน้ที่ด่านตรวจชายแดนเห็นท่านเข้า ก็เลยขอร้องให้ท่านเขียนหนังสือทิ้งไว้สักเล่มหนึ่ง

พอเขียนจบมอบให้แล้ว ท่านก็จากไป ไม่มีใครรู้ว่าท่านไปตายในที่แห่งหนตำบลใดคือตำราเขาว่าไว้ว่าอย่างนั้น

แล้วทำไมเต๋ายี่จึงเป็นสิ่งที่เรียกขานด้วยชื่อไม่ได้

ก็เพราะสิ่งที่เรียกขานด้วยชื่อได้ (Namable) มันจะต้องมีการรับรู้หรือเห็นได้เป็นแบบ

รูปธรรม คือ มีลักษณะ มีรูปร่าง

แต่กระนั้นเวลาเราจะเรียกขานชื่อมัน เราก็จะเรียกขานมันได้เฉพาะในช่วงระยะเวลาใดเวลาหนึ่งเท่านั้น ถ้าผ่านช่วงระยะเวลาใดเวลาหนึ่งตามแต่ไปแล้ว เราก็จะเรียกขานชื่อเดิมนั้นไม่ได้อีกต่อไป

ตัวอย่างเช่น พอเราลงมาจากรถเมล์บีบ รู้สึกว่าอากาศวันนี้มันร้อนชื้นมด อย่างกระนั้นเลย ชื่อ**น้ำแข็ง**แห้งจากร้านหน้าปากซอยใส่ถุงเตรียมหิ้วขึ้นรถมอเตอร์ไซค์รับจ้างกลับบ้าน กะเอาไว้ว่าเมื่อถึงบ้าน จะไปแช่น้ำหวานกินให้ชื่นใจสักหน่อย

แต่พอถึงบ้านปรากฏว่า**น้ำแข็งละลาย**กลายเป็นน้ำหมดแล้ว เพราะก่อนขึ้นมอเตอร์ไซค์เจอเพื่อนเก่าพอดี เลยคุยกันนานหน่อย

สิ่งที่เราหิ้วใส่ถุงมาจากร้านหน้าปากซอย มันเป็นขวดที่มีรูปร่าง มันมีลักษณะเป็นของแข็ง เห็นเป็นรูปธรรม เราเลยเรียกขานชื่อมันว่า **น้ำแข็ง**

พอถึงบ้านแล้ว เวลามันล่องเลยไปจากตอนที่เราซื้อที่ร้านหน้าปากซอย เรากลับเห็นสิ่งที่เราหิ้วอยู่ในถุงเปลี่ยนไป

เราเห็นว่ามันมีรูปร่าง แต่กลับมีลักษณะเป็น**ของเหลว**

แม้มีรูปร่างลักษณะเป็น**ของเหลว** มันก็ยังเป็น**รูปธรรม** เพราะเราสัมผัสมันได้ด้วยประสาททั้ง 5

แต่ครั้งนี้เราไม่เรียกวัตถุในถุงนั้นว่าเป็น**น้ำแข็ง**อีกแล้ว เรากลับเรียกมันว่า**น้ำ**

สิ่งๆ เดียวกันนั้นในถุง พอ**มีมิติเวลา**เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ชื่อมันถูกเปลี่ยนไป

แม้ชื่อจะถูกเปลี่ยนไป แต่มันก็ยังเป็นรูปธรรม เราก็เลยเรียกขานชื่อสิ่งที่มันเปลี่ยนแปลงไป นี้ได้

แต่**แต่**เป็น**นามธรรม** เราจึงเรียกขานชื่อมันไม่ได้ (Unnamable)

หรือพูดอีกแบบหนึ่งตามที่เราเคยได้ยินบ่อยๆ ก็คือ **แต่ที่เรียกขานได้ย่อมไม่ใช่แต่ที่**

แท้จริง

ปัญหาที่ยากของเราก็คือ **แล้วจะไปหาแต่ที่แท้จริงกันอย่างไร** เพราะเราสื่อสารกันด้วยชื่อไม่ได้

เต๋านั้นเป็นไฉน

คำว่าเต๋า (Tao) นั้น ตามรากศัพท์แปลว่า เส้นทาง (Path)

ถ้าเราพิจารณาดูแล้ว ก็จะเห็นได้ว่าเป็นเรื่องปกติ เพราะสรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ก็จะ
มีเส้นทางของมัน ในทุกๆ สิ่ง

ตามตัวอย่างแบบที่เคยยกมาในบทที่แล้วว่า ถ้าเราตีวน้ำแข็งจากหน้าปากซอยมาบ้าน
น้ำแข็งก็จะกลายเป็นน้ำไปหมด

คราวนี้สมมติว่า เราทิ้งน้ำไว้ในถุงสักสี่ห้าวัน น้ำในถุงมันก็จะระเหยหมดถุงไปเลย
เหมือนกัน ทั้งๆ ที่เราไม่ได้นำไปเททิ้ง

อย่างนี้เราเรียกว่า มันหายไปตามเต๋า หรือตามเส้นทางของมัน

เส้นทางนี้ เราสามารถอธิบายได้ยาวเหยียด หรือเขียนหนังสือเป็นเล่มตามหลักวิทยาศาสตร์เลยว่า น้ำ ก็จะละลายกลายเป็นไอน้ำ ไอน้ำกลายเป็นเมฆ เมฆกลายเป็นฝน ฝนกลายเป็นน้ำอีกครั้ง อย่างนี้เป็นต้น

แต่ถ้าเราอธิบายสั้นๆ ตามแบบเต๋า เราก็บอกว่า **น้ำมันหายไปตามเต๋า**

คือเรามองเต๋าในฐานะกฎของธรรมชาติ (Toa as the Invariable Law of Nature) อย่างนี้ก็ได้

ท่านอาจารย์พุทธทาสแห่งสวนโมกขพลาราม เคยเทศน์ถึงเรื่องเต๋าไว้ว่า

ในยุคเดียวกันกับพระพุทธรเจ้า ทางประเทศจีนมีบุคคลสำคัญผู้หนึ่งนามว่า “เหลาจื้อ” ได้บัญญัติคำสอนเกี่ยวกับ “เต๋า” เอาไว้ว่า **มีสิ่งอยู่สิ่งหนึ่ง มีอยู่ก่อนโลก ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่จิตใจ สิ่ง นั้นเรียกว่า “เต๋า” อันหมายถึงสิ่งที่มีอยู่ก่อนโลกเกิด**

แล้วคำว่า “เต๋า” นี้มีความหมายตรงกับคำว่า “ธรรม”

ปกติแล้ว คำว่า **ธรรมะ** ในกรอบของอาจารย์พุทธทาสที่ท่านเทศน์บ่อยๆ นั้น ท่านได้ให้ความหมายไว้ 4 ความหมายคือ ความหมายที่หนึ่ง ธรรมะ หมายถึง **ตัว**ธรรมชาติ ความหมายที่สอง ธรรมะ หมายถึง **กฎ**ของธรรมชาติ ความหมายที่สาม ธรรมะ หมายถึง **หน้าที่ตามกฎ**ของธรรมชาติ และความหมายที่สี่ ธรรมะหมายถึง **ผลจากหน้าที่ตามกฎ**ของธรรมชาติ

แต่ธรรมะในบริบทที่เกี่ยวกับเรื่องของท่านั้น ท่านเขียนไว้ในหนังสือเรื่องธัมมิกสังคมนิยามว่า ใครจะเรียกเต๋า หรือใครจะเรียกกฎของธรรมชาติ **มันก็คือสิ่งๆ เดียวกัน**

จึงเป็นการตอกย้ำว่า เต๋าก็คือกฎของธรรมชาติอย่างแน่นอน

นอกจากนี้ ในบทที่ 14 ของคัมภีร์เต๋าต่อจิงบันทึกไว้ว่า

“เต๋ามองแล้วไม่เห็น เรียกว่าไร้รูป

ฟังแล้วไม่ได้ยิน เรียกว่าไร้เสียง

จับแล้วไม่ได้ เรียกว่าไร้ร่าง

แต่ก็สามารถควบคุมสรรพสิ่งได้

.....นี่คือเต๋า”

ดังนั้น เราจึงพอจะอนุมานเอาว่า เต๋าก็คือกฎของธรรมชาตินั่นเอง

กฎของธรรมชาติหรือเต๋าที่มันยิ่งใหญ่ เพราะมันมีมาตั้งแต่ก่อนเกิดโลก พอกฎของธรรมชาติทำให้โลกเกิดแล้ว **มันก็มีกฎเล็กๆ** ตามมาอีกมากมาย อย่างเช่นกรณีที่เราหัวน้ำแข็งกลับบ้านแล้วกลายเป็นน้ำ พอทิ้งน้ำไว้ น้ำก็ระเหยจะกลายเป็นไอน้ำ แล้วก็หายไปในอากาศ

เย็นใจศึกษามาถึงจุดนี้ก็ร้อง อ้อเลย **เต๋าเป็นเช่นนั้นเอง**

จบครบถ้วนกระบวนการความ

แต่ เอ ถ้ามัน**จบแค่นี้แล้วเต๋าทำไมจึงถืออยู่** แล้วดูในตำราเค้าก็บอกว่าในปี ค.ศ. 2002 มีคนถือเต๋าทั่วโลกประมาณ 220 ล้านคน ถ้าไม่มีอะไรดีแล้ว คนคงถือไม่มาขนาดนี้ มันน่าจะมามีวิธีปฏิบัติด้วย

เหมือนธรรมะหมายถึงกฎของธรรมชาติ แล้วก็หมายถึงหน้าที่ ที่จะต้องปฏิบัติตามกฎของธรรมชาติ อะไรแบบนี้

ใช่แล้ว มันมีสิ่งอื่นที่ลึกลับซับซ้อนมากไปกว่านั้นจริงๆ เราเรียกมันว่า **เต๋า**

เต๋า (Te) ตามรากศัพท์แปลว่า**พลังอำนาจ** (Power) หรือแปลว่า**คุณธรรม** (Virtue)

เหมือนเราหัวน้ำแข็งกลับบ้าน เมื่อถึงบ้านน้ำแข็งกลายเป็นน้ำ อย่างนั้นมันเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ หรือเป็นไปตามเต๋า แต่กระบวนการที่น้ำแข็งกลายเป็นน้ำนี้มันก็ต้องมีอะไรชักอย่างแน่ๆ

อะไรชักอย่างที่ว่ามันก็คือ**พลังอำนาจ** (Power) ที่มีอยู่หรือ**เต๋า** (Te) ที่มีอยู่นั่นเอง เราอาจจะกล่าวได้ว่า เต๋า นี่คือ**ความร้อน** ความร้อนเป็น**พลังอำนาจ** ให้น้ำแข็งกลายเป็นน้ำ อย่างนี้ก็ว่าได้

นี่เป็นการยกตัวอย่างแบบง่ายๆ จริงๆ แล้วมันไม่ง่ายขนาดนั้น แต่อาจเป็นการยกดูเพื่อเทียบเคียงให้เห็นชัดเจนขึ้นมาก็กิด

นี่เป็นการกล่าวถึง**พลังอำนาจ**ที่มีอยู่รอบๆ ตัวเรา

แต่เต๋าเป็นเรื่องของวิธีปฏิบัติ เพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ในโลกได้อย่างมีความสุข มันจึงเน้นวิธีปฏิบัติของเรา ที่อยู่ในตัวเรา ที่เป็นคนปฏิบัติ

ดังนั้นเต๋อในที่นี้จึงหมายถึง**คุณธรรม** (Virtue) ที่อยู่ในตัวเรา

ถ้าเราปฏิบัติตัวให้มี**คุณธรรม**ตามแต่ เราก็จะประสบความสำเร็จในชีวิต ดังเช่นที่น้ำ
ประสบความสำเร็จในการอยู่ร่วมกับสรรพสิ่งอื่น

ในคัมภีร์เต๋าเต๋อจิง บทที่ 8 อ้างถึง**น้ำ**ไว้ว่า น้ำทำประโยชน์ให้กับสรรพสิ่งอื่นโดยไม่
เกี่ยงแย่ง อยู่ในตำแหน่งที่ต่ำได้ อยู่ที่ไหนก็หล่อเลี้ยงสรรพสิ่งอื่นรอบข้างได้โดยไม่ขัดแย้ง ทุก
สรรพสิ่งชุ่มชื้นไปหมด

คนที่**ถือน้ำ**ก็เช่นกัน เป็นผู้ทำความดีสูงส่ง เป็นผู้อ่อนน้อมถ่อมตัว สามารถวางตัวได้
ในตำแหน่งต่ำ มีความสามารถในการรองรับผู้คนและเรื่องราวต่างๆ ได้ จึงสามารถทำประโยชน์
ให้แก่ผู้อื่นและสังคม

เย็นใจใช้ประโยชน์จากเต๋าในบั้นนี้

ดังนั้น เมื่อเย็นใจทราบปัญหาเรื่อง**คะแนนเฉลี่ยของศิวรุณไม่ดี** จึงไม่ตีโพยตีพาย
แต่แนะนำศิวรุณด้วยความใจเย็นดุจดั่งน้ำว่า

หัดฝึกนั่งสมาธิที่ดีซะลูก มันทำให้หัวดี แล้วอาจจะลดความสับสนในชีวิตของลูกได้

ไม่ต้องแสดงอำนาจก็มีอำนาจได้

ใช่เลย ศศิธรบุรีลีกลับสนใจในชีวิตของตนเอง

เธอไม่คิดว่าจะใช้ชีวิตเป็นแพทย์ แต่เธอก็ต้องไปสอบเข้าแพทย์ เพราะเพียงเพื่อต้องการลด**ปมด้อยของพ่อ** ด้วยการแสดงให้เห็นว่าพ่อก็มีอำนาจเหนือเธอ

อำนาจมีที่มาได้ 2 ทาง ตามแนวคิดของนายมาเคียเวลลี ที่เธอเคยอ่านผ่านตามาเคียเวลลี (Machiavelli) เป็นนักการทหาร นักปรัชญา นักเขียน และนักรัฐศาสตร์ชาวอิตาลี ในช่วงราววันที่ 3 พฤษภาคม ค.ศ. 1469 ถึงวันที่ 21 มิถุนายน ค.ศ. 1527

ในช่วงที่มีชีวิตอยู่ ท่านเขียนหนังสือชื่อ The prince ซึ่งเป็นหนังสือเล่มที่โด่งดังมากเป็นตำราเรียนของนักศึกษามากหลายยุคหลายสมัย หนังสือเล่มนี้ท่านเขียนไว้ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1513 แต่กว่าที่จะพิมพ์ออกเผยแพร่ได้ ก็เมื่อท่านตายไปแล้ว 5 ปี เพราะในเนื้อเรื่องเป็นเรื่องราวที่ซ้ำและพฤติกรรมอันเลวร้ายของนักปกครองเผด็จการ

อย่างเช่น ท่านบอกว่า ผู้ปกครองจะต้อง**แอบจัดงานเลี้ยง** แอบกินของดีๆ อย่าให้ประชาชนรู้ เพราะประชาชนไม่ชอบที่ผู้ปกครองทำตัวฟุ่มเฟือย อย่างนี้เป็นต้น

ก็เล่นแฉกันแบบนี้ คนที่เป็นผู้ปกครองเขาก็ต้องสั่งห้ามพิมพ์แน่ๆ อยู่แล้ว

ความจริงในหนังสือเล่มนี้ก็มีหลายเรื่อง แต่เรื่องที่ศศิธรუნำมาปรับใช้ก็คือเรื่อง **ที่มาของอำนาจ**

ท่านเขียนไว้ว่าอำนาจมีที่มา **2 ทาง**คือ อำนาจที่มาจาก**ความกลัว**หรืออำนาจหน้าที่ และอำนาจที่มาจาก**ความรัก**หรืออำนาจบารมี

อำนาจที่มาจากความกลัวอย่างเช่น **นักเรียนกลัวครู**จะไม่ให้เกรด 4 ดังนั้นพอครูสั่งให้ทำการบ้าน นักเรียนก็เลยต้องรีบทำส่งครูให้ตรงตามเวลา อย่างนี้เป็นต้น

อีกทางหนึ่งก็คือ อำนาจที่มาจากความรัก อย่างเช่น ลูกทำการบ้านไม่ได้ก็เลยเอามาให้แม่ช่วยทำ แม่รักลูก **กลัวลูกจะทำได้ก็เลยช่วยทำ**ทั้งๆ ที่แม่ก็มีงานอื่นที่ต้องทำอีกมากมาย กรณีหลังนี้เป็นกรณีที่**ลูกมีอำนาจเหนือแม่**

เพราะว่าอำนาจ หมายถึง ความสามารถของบุคคลใด**บุคคลหนึ่ง** ที่ทำให้**บุคคลอื่น**เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือการกระทำ หรือวิถีชีวิตของตน ไปจากเดิม

ศศิธร**รักพ่อ**จึงจำต้องเปลี่ยนวิถีชีวิตของตน จากการมุ่งสอบเข้าเรียนทางดีไซเนอร์ ไปเป็นสอบเข้าเรียนทางแพทย์

แต่ก็เชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เราคิดจะสมหวัง

เธอพลาด สอบเข้าไม่ได้ ทั้งๆ ที่เพื่อนร่วมห้องของเธอหลายคนก็สอบได้

เธอเครียด เคืองไปพักใหญ่ ก็มีหม่ามี้ทะเลาะ คอยให้กำลังใจ แนะนำให้เรียนสาขาที่สอบได้ในปีก่อน ปีหน้าค่อยไปสอบใหม่ก็ได้

จากคนเรียนเก่ง พอสอบพลาด **ความไม่มั่นใจในตัวเองก็ตามมา** การเรียนในปีที่หนึ่งในมหาวิทยาลัย จึงเป็นไปในลักษณะจับปลาสองมือ ห่วงหน้าพะวงหลัง ทำให้การจัดเวลาดูหนังสือทำได้ไม่ถูกต้อง ผลก็คือเธอสอบเข้าแพทย์พลาดเป็นครั้งที่สอง

เธอเสียใจมาก เก็บเนื้อเก็บตัว**รำไห่** ครุ่นคิดถึงวิถีชีวิตของตัวเองหลายวัน รำพึงในใจว่า ฟาดินทำไมไม่ช่วยเราเลย เราพยายามทำความดีแท้ๆ ฟาดินกลับไม่เห็นความดีของเรา

ทุกข์ในครั้งนี่ ถ้าไม่มีหม่ามี้คอยช่วยปลอบโยนแล้ว เธออาจเที่ยวล่ำทะเลเทเมา ไปเที่ยวผับเที่ยวบาร์ฟังคอนเสิร์ตกลับหอดึกๆ ดึ้นๆ กับผู้ชายที่มีปัญหาชีวิตเหมือนเธอไปแล้วก็ได้

แต่เธอเชื่อหม่าม้า เพราะพื้นฐานทางด้านนิสัยสันดานของเธอยังดีอยู่ เธอจึงตั้งใจเรียนในสาขาเดิมของมหาวิทยาลัยเดิม

หม่าม้ามักจะพูดกับเธอเสมอว่า **การเรียนให้ได้ดีที่หนึ่งนั้น** เราคิดว่ายากแล้ว **แต่การรักษาที่หนึ่งไว้**นี่สิ กลับยากยิ่งกว่า

ใช่แล้ว ตอนนี่**เราเรียนตก**ไปมากเลย พยายามกู้เท่าไร ก็กู้ไม่ขึ้น หนึ่งๆ ที่ใช้เวลาในการอ่านหนังสือมากกว่าเดิมเสียอีก แต่อ่านเท่าไรๆ ก็ไม่ค่อยเข้าใจ

เวลาก็มีมากกว่าตอนมัธยมปลาย เพราะไม่ต้องเสียเวลาในการเดินทาง แต่ก็อ่านหนังสือได้ไม่เข้าเป้า จึงทำข้อสอบได้ไม่ดีเท่าที่หวังไว้

มันต้องมีอะไรสักอย่างที่**ลึกลับซับซ้อน**ในตัวเราแน่ๆ

ปกติในช่วงที่เราเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเรามักสอบได้คะแนนสูงๆ พอสอบวิชาไหนๆ มันก็ได้คะแนนสูงทุกวิชา บางครั้งเราก็คิดว่ามันจะไม่ได้อะไร เพราะรู้สึกว่าการทำข้อสอบได้ แต่พอผลสอบออกมาที่ไร เรากก็ได้คะแนนนำเพื่อนทุกครั้ง เรียกว่า**ผูกขาดที่หนึ่ง** ที่สอง ที่สาม วนเวียนอยู่ที่นี่แหละ

ไม่แน่ใจเหมือนกันว่าในร่างกายเรามี**สารเคมี**อะไรหรือเปล่า ที่มันผลักดันให้เราทำข้อสอบได้ทุกครั้ง หรืออาจจะเป็นกฎของเต๋าพลังของเต๋ออย่างหม่าม้าชอบพูด หรืออาจจะเป็นโชค

แต่ก็ไม่น่าจะเป็นโชคนะ เพราะ**สอบที่ไรก็ได้คะแนนสูง**อยู่เรื่อย หลายครั้งหลายปี หลายวิชา หนึ่งๆ ที่ก็ดูหนังสือแบบปกติมันแหละ คือเครียดจากการดูหนังสือแบบปกติธรรมดา ไม่ได้เครียดมากเครียดมาอะไร

หรืออาจจะเป็น**เรื่องของกำลังใจ** พอเราเอนทรานซ์ไม่ได้ก็เลยทำให้ใจเสีย เรียนมหาวิทยาลัยเทอมแรกก็เรียนแบบท่วงหน้าพะวงหลัง เพราะต้องการไปสอบใหม่ ก็เลยทำคะแนนตอนเรียนเทอมแรกไม่ดี

พอเรียนไม่ดีตอนเทอมแรก ตัว**สารเคมี**อะไรในร่างกายของเรามันก็เลยมีแรงโน้มถ่วงให้เราเรียนไม่ค่อยดีต่อๆ มาเรื่อยๆ เทอมสองก็คะแนนไม่ดี ยิ่งพอปีสองเทอมต้นสอบเอนท์อีก

ครึ่งไม่ได้ก็เลยใจเสียหนัก คะแนนเลยไม่ดีใหญ่ เรียกว่า**พอเราเรียนตกลงมาแล้ว** รู้สึกกู้ขึ้นยาก เหลือเกิน เหมือนเข็นครกขึ้นภูเขา

มันจะต้องมีอะไรที่**มีความลึกซึ้งซับซ้อน**ในร่างกายของเราเป็นแน่ เพราะนอกจากตัวเราแล้ว กลุ่มเพื่อนของเราคนที่เคยได้คะแนนสูง พอสอบที่ไรก็ได้คะแนนสูงอยู่นั้นแหละ แล้วคนเคยได้คะแนนต่ำ พอสอบที่ไรเขาก็ได้คะแนนต่ำอยู่นั้นแหละ เรียกว่าคนสอบรู้ผลก่อนสอบได้เลยว่าจะอยู่ในกลุ่มสูงหรือกลุ่มต่ำ

แต่เราคิดว่า **หัวของเราเคยดีตอนเด็ก**มันก็เหมือนมีฐานที่แน่นและมั่นคง อย่างไรก็ตามเราจะต้องมีความสามารถพัฒนาตัวเอง แล้วก็หลุดออกจากวงจรอุปาทานนี้ไปได้

ดูหนังสือมากกว่าสมัยก่อนมันยังกู้ไม่ขึ้น **ฝึกสมาธิ**อย่างที่หมาม้าบอกอาจจะช่วยเราได้ คงจะต้องลองศึกษาดู

การทำงานทุกอย่างในโลกนี้ ถ้าเรา**ชอบมัน** แล้วก็ **เรามีเวลาให้มัน** เราต้องทำสำเร็จแน่

ศศิวิรุณคิดอย่างมุ่งมั่น

อาจารย์หนูผู้ปราดเปรื่อง

นั่งสมาธิแล้วเรียนเก่งจริงหรือ หม่าม้า

จริงซี พี่นั่งสมาธิแล้วเรียนได้**เกียรตินิยม**เลยก็มีนะลูก

เย็นใจซำกมีกำลังใจโน้มหน้าลูก เมื่อเห็นลูกเริ่มสนใจ

ศศิวิรุณก็เริ่มสนใจมากขึ้น อยากรจะ**ได้เกียรตินิยม**เหมือนกัน

การเรียนให้**ได้เกียรตินิยม** มันก็เหมือนกับการที่เรา**ประสบความสำเร็จในชีวิต**ในช่วงวัยเรียน เพราะเรามีความรู้มากกว่าเกณฑ์ปกติธรรมดาที่สถาบันสอนให้แก่บุคคลอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อ**ร่วมห้อง**

เรียกว่า**ได้ยึดกับเพื่อนร่วมห้อง**ได้ วางั้นหะอะ

มันก็จริง เพราะเราควรยึดได้กับเพื่อนร่วมห้องที่มี**ความรู้**ด้วยกัน รู้ใส่รู้ฟุ้งกัน ดีกว่าไปยึดกับคนอื่นนอกห้องเรียน เพื่อนต่างสถาบันหรือญาติพี่น้อง ที่เขาไม่ได้**อยู่ในเหตุการณ์**หรือในห้องเรียนนั้นด้วย

เมื่อเขาไม่ได้**อยู่ในเหตุการณ์**นั้นด้วย เราจะยึดอย่างไร เขาก็**เชื่อหมด**อยู่แล้ว เรียกว่า

ไม่เจ๋งจริง

ถ้า**เจ๋งจริง**แล้ว ขอให้ยึดในกลุ่มที่เรียนด้วยกันให้**ได้**ก่อนเป็นอันดับแรก

โดย**หลักการ**แล้ว ถ้าช่วงวัยเรียนของเรา**ประสบความสำเร็จ** ก็มีแนวโน้มว่าในช่วงวัยทำงาน**หลังเรียนจบ** จะ**ประสบความสำเร็จ**ในชีวิตตามไปด้วย

เพราะ**การเรียนก็คือการทำงาน**ในหน้าที่ชนิดหนึ่ง แต่เป็นการทำงานในหน้าที่ในช่วงที่ยังเป็นวัยเด็ก ที่ยังคงต้องขอเงินจากพ่อแม่มาใช้จ่าย

จากประสบการณ์ที่เราเคยพบ คนที่เรียนประสบความสำเร็จ โอกาสที่จะทำงานประสบความสำเร็จ จะมีมากกว่าคนที่เรียนไม่ประสบความสำเร็จ แต่กลับทำงานประสบความสำเร็จ มากมายหลายเท่ากัน คนที่อ้างว่าไม่ต้องเรียนเก่งก็ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ นี่ก็อ้างเพื่อปิดปมด้อยของตนเองเท่านั้น

ดังนั้น เราจะต้องเริ่มต้นที่จุดนี้ คือ **เรียนให้ได้เกียรตินิยม**ก่อนเลย

ศศิวิรุณก็คิดไปเรื่อยเรื่อย

เธอได้ยินเสียงหมาหมาแล้วว้าวๆ มาว่า เมื่อหลายปีก่อนหมาหมาเจอเพื่อนเก่าคนหนึ่ง ไม่ได้เจอกันมานานแล้ว ชื่อ **อาจารย์หนู**

เป็นผู้หญิงเธอ หมาหมา

ศศิวิรุณส่งเสียงถาม เพราะกลัวว่าจะใจลอยไปมากกว่านี้ การพูด การส่งเสียงจะทำให้จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัวมากขึ้น

เป็นผู้ชายลูก หมาหมาตอบ

เราไม่ได้เจอกันมานาน หลังจากจบ ป. 7 แล้ว

อ้าว มี ป. 7 ด้วยหรือคะ ศศิวิรุณชักสงสัย เพราะช่วงที่เธอเรียนระบบการศึกษา รัฐบาลไม่ได้จัดแบบนี้

มี ในช่วงนั้นเป็นช่วงที่ประเทศไทย **จัดระบบการศึกษาแบบ 7:3:2** คือมีการเรียนการสอนระดับประถมศึกษา 7 ปี มัธยมศึกษาตอนต้น 3 ปี และมัธยมศึกษาตอนปลาย 2 ปี เรียกกันโดยทั่วไปว่า ป. 1 ถึง ป. 7 ม.ศ.1 ถึง ม.ศ. 3 และ ม.ศ. 4 ถึง ม.ศ. 5

ก่อนหน้านั้น คือก่อนปี พ.ศ. 2507 ประเทศไทย **จัดระบบการศึกษาเป็นแบบ 4:6:2** คือ ป.1 ถึง ป.4 เป็นระดับประถมศึกษา ม.1 ถึง ม. 6 เป็นระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและ ม.7 ถึง ม. 8 เป็นระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

แต่รัฐบาลต้องการที่จะเพิ่มการศึกษาภาคบังคับจาก 4 ปี เป็น 7 ปี จึงจัดระบบการศึกษาเป็นแบบ 7:3:2 ที่เพื่อนหมาหมาเรียนนั่นแหละ

ช่วงขณะที่ลูกเรียนนี้ เป็นการ**จัดระบบการศึกษาแบบ 6:3:3** คือ ป. 1 ถึง ป. 6 เรียกเป็นประถมศึกษาม. 1 ถึง ม. 3 เรียกเป็นมัธยมศึกษาตอนต้น และ ม. 4 ถึง ม. 6 เรียกเป็นมัธยมศึกษาตอนปลาย

เข้าใจแล้ว หม่าม๊า

ศศิวิรุณรีบเข้าใจ เพราะอยากฟังเรื่องของอาจารย์หนูที่ชื่อแปลกๆ คล้ายผู้หญิง แต่ตัวเป็นผู้ชายมากกว่า

เจออาจารย์หนูแล้วเป็นไงเธอ หม่าม๊า

อาจารย์หนูเล่าให้หม่าม๊าฟังว่า หลังจากจบ ป 7 แล้ว ก็ไม่ได้เรียนต่อ เพราะจบการศึกษามาครบระดับของรัฐบาลแล้ว **ใครจะเรียนต่อหรือไม่เรียนต่อก็ได้** ไม่มีใครบังคับ

อาจารย์หนูเลือกที่จะ**ไม่เรียนต่อ** เนื่องจากฐานะทางครอบครัวไม่ดี ไม่มีเงินพอที่จะส่งเสียให้เรียนต่อในชั้นสูงขึ้นไปได้

อาจารย์หนูก็ไม่ได้น้อยอกน้อยใจพ่อแม่ ไม่ได้น้อยอกน้อยใจโชคชะตาของตนเอง เพราะโดยพื้นฐานแล้ว อาจารย์หนูเป็นคนที่มีหัวก้าวหน้า จึงรู้ว่าบางสิ่งบางอย่างในชีวิต ตนไม่อาจลิขิตชีวิตของตนเอง ได้

แม้ว่า ต้องการจะเรียนแต่ไม่ได้เรียนก็ไม่มีไร ขอให้**มีจิตใจมุ่งมั่นที่ต้องการเรียนต่อ** แล้วพยายามหาวิธีไปเรื่อยๆ เป็นใช้ได้

เมื่อไม่มีเงิน แต่อยากเรียนต่อ อาจารย์หนูจึง**ไปบวชเป็นสามเณรแถววัดข้างบ้าน**

อาศัยที่เป็นคนขยันขันแข็ง **ช่วยงานวัด**ทุกอย่าง เรียกว่าใครทำอะไรอาจารย์หนูทำหมด จึงเป็นที่รักใคร่ของพระเกือบทุกรูปในวัด

ที่ว่าเกือบทุกรูปเพราะ มันเป็นการยากที่จะให้พระทุกรูปพอใจเพราะในวัดมีพระหลายรูป ซึ่งก็เป็นเรื่องปกติธรรมดา

แต่ส่วนใหญ่แล้ว พระที่ประพฤติดีประพฤติชอบมักรักและชอบอาจารย์หนูทุกรูป รวมถึงสมภารวัด

สมภารวัดเห็นสามเณรรูปนี้มีความขยันขันแข็ง และมีหัวก้าวหน้า เห็นแล้วอยากส่งเสริม จึงนำไปฝากไว้กับ**วัดของเพื่อนพระด้วยกัน**ที่ใหญ่กว่า และมีเครือข่ายมากกว่า

เหมือนเดิม อาจารย์หนูไปอยู่วัดใหม่ก็ไม่เห็นดูตาย บั้นวันบั้นควายให้ลูกท่านเล่น คือใครใช้ให้ทำอะไรทำหมด ไม่แบ่งว่าเป็นกฎวินัยกฎนี้ คณะไหนคณะนี้ เรียกว่าใครเห็นแล้วเรียกใช้ ก็รีบทำให้ทันทีเหมือนกัน

ผลก็คือ อาจารย์หนูเป็นที่รู้จักของคนมาก เพราะหลายคนเคยใช้งาน แล้วอาจารย์หนูก็ทำงานตามคำสั่งได้โดยไม่ขาดตกบกพร่อง จึงเป็นที่รักใคร่ชอบพอของคนในวัด ทั้งคนทั้งพระที่มองภาพอาจารย์หนูในแง่ดีมากกว่าพระเถระในวัดหลายรูป

เรียกว่าเป็น**เถรเหนือเถร** หรือเปลือๆ อาจจะเป็นเถรเหนือพระบางองค์ด้วยซ้ำ อันที่จริง สรรพสิ่งในโลกมันเป็นเรื่องของกรรมตามธรรมชาติ ที่คนทำความดี ก็มักมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นในชีวิตเสมอ ถ้าเราไม่ท้อใจที่จะทำความดีเสียก่อน

อาจารย์หนูก็เช่นกัน

หลายปีต่อมา พระที่วัดองค์หนึ่ง ถูกแต่งตั้งให้ไปเป็น**เจ้าอาวาส**ที่วัดแห่งหนึ่งในประเทศอังกฤษ

วัดแห่งนี้เป็นวัดที่บุกเบิกใหม่ ต้องการคนที่ทำงานคล่องแคล่วว่องไว เจ้าอาวาสมองไปมองมาก็เลยไปคว้า**เอาตัวอาจารย์หนู** ที่คิดว่าทำงานประเภทนี้ได้ ไปด้วย

อาจารย์หนูก็ไม่ทำให้เจ้าอาวาสผิดหวัง เพราะช่วยงานเต็มที่ ครั้นพอมีเวลาว่างขึ้นมาบ้าง ก็ไปเรียนหนังสือ**แบบสอบเทียบ** จนกระทั่งจบการศึกษาในระดับพอที่จะเข้าเรียนต่อในมหาวิทยาลัยได้

เมื่อท่านเริ่มเรียน**ปี 1 ของมหาวิทยาลัย** ท่านก็มีอายุได้ **27 พรรษา**เข้าไปแล้ว เรียนหนังสือช่วงเย็น ส่วนช่วงกลางวันก็ทำงานในวัดตามที่วัดมอบหมายให้ทำทุกวันเป็นกิจวัตร

อาจารย์หนูตัดสินใจเข้าเรียนทางด้าน**การบริหารจัดการคอมพิวเตอร์** ซึ่งในที่สุดท่านก็เรียนจนจบการศึกษาปริญญาตรีตามปกติ

แต่ที่ไม่ปกติก็คือ อาจารย์หนูจบมาแบบได้**เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง**

อันที่จริงแล้ว คนไทยที่ไปเรียนในประเทศอังกฤษที่จบออกมาได้เกียรตินิยมอันดับ 1 ก็มีกันหลายคน คล้ายกับเป็นเรื่องธรรมดา

แต่ที่**ไม่ธรรมดาสำหรับอาจารย์หนู**ก็คืออาจารย์หนูจบแค่ชั้น ป.7 ของประเทศไทย เท่านั้น แถมขณะเริ่มเรียนปริญญาตรีก็มีอายุปาเข้าไปตั้ง 27 ปีเข้าไปแล้ว

อายุระดับนี้ แม้จะมีความคิดที่ดี แต่**ระดับความจำจํา**แข่งสู้กับนักศึกษาที่มีอายุอยู่ในวัยเรียนปริญญาตรีไม่ได้

แต่อาจารย์หนูทำได้

แล้วมหาวิทยาลัยที่จบออกมาก็เป็นมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียง เพราะช่วงที่หม่าม้าคุยอยู่กับอาจารย์หนูนั้น มี**ฝรั่งคนหนึ่ง**คุยอยู่ด้วย

ฝรั่งนี่เป็น**อาจารย์มหาวิทยาลัย**ในประเทศออสเตรเลีย ขณะนี้ทำงานเป็นอาจารย์สอนและทำงานวิจัย ตามโครงการแลกเปลี่ยนกับมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ที่เป็นหนึ่งในห้าของมหาวิทยาลัยที่เก่าแก่ของรัฐในประเทศไทย

ฝรั่งบอกว่า **เพื่อนอาจารย์คนหนึ่งของเขา** ก็จบมาจากมหาวิทยาลัยแห่งนี้ ได้ยินฝรั่งคุยกับอาจารย์หนูว่าอย่างนั้น

ปัจจุบัน**อาจารย์หนูจบปริญญาโทจากมหาวิทยาลัยเดียวกัน** และกลับเข้ามาจำพรรษาอยู่ที่วัดต้นสังกัดในประเทศไทยแล้ว

ปัญหาที่หม่าม้าสงสัยก็คือ**ทำไมจึงเรียนเก่ง** เพราะช่วงที่เรียน ป. 7 อยู่ด้วยกัน อาจารย์หนูก็ไม่ได้เป็นคนเรียนเก่งอะไรเลย เรียนอยู่ในระดับธรรมดา

อาจารย์หนูบอกว่า **อาตมานั่งสมาธิ**ก่อนไปเรียน

วัดที่อาจารย์หนูจำวัดอยู่ตั้งแต่ก่อนไปอังกฤษนั้น เป็น**วัดที่สอนสมาธิ**ให้กับบุคคลทั่วไป อาจารย์หนูก็ฝึกด้วย แล้วก็ฝึกมาเรื่อยๆ จนกระทั่งย้ายไปอยู่ที่อังกฤษก็ยังฝึกต่อเนื่องมาโดยตลอด เพราะวัดที่อังกฤษก็สอนฝึกสมาธิให้ญาติโยมด้วยเหมือนกัน

ก่อนเรียนหนังสือก็นั่งสมาธิสักพัก อาจารย์หนูว่าอย่างนั้น

พอนั่งไปสักพักแล้ว ก็เหมือนกับเอากระจกส่องเข้าไปทางด้านหลังตรงท้ายทอย ให้มันใสทั้งท้ายทอยเลย

สักพักก็ได้เรื่อง สมอบรอดโปร่ง พอถึงตอนฟังคำบรรยายก็ฟังไปได้เรื่อยๆ เรื่องที่**เพื่อนฝรั่งบ่นกันว่าฟังไม่รู้เรื่องเลย** อาตมารู้เรื่องตลอด ไม่มีปัญหาอะไร

แต่หม่อมามีปัญหา เพราะเท่าที่ฟังอาจารย์หนูเล่าให้ฟังแล้วก็ยุ่งๆ กับวิธีการเอาระจกสองเข้าไปที่ท้ายทอย ว่ามันทำได้ยังไง

แม่ไม่แน่ใจว่าจะทำได้ยังไง แต่หม่อมาก็ชอบฟังผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์เล่าให้ฟัง

หม่อม่าฟังแล้วก็จำไว้ คือฟังไม่รู้เรื่องก็ขอจำขอจดเอาไว้ก่อน

เรื่องแบบนี้ บางครั้งมันก็น่าสนใจดีเหมือนกัน ถ้ามีเวลาเราจะลองฝึกดู หม่อม่าคิด

ลึกลงไปกว่านั้น หม่อม่ามีความเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ว่า การทำงานทุกชนิด ถ้าเราชอบมัน แล้วก็มีเวลาให้มัน มันต้องสำเร็จแน่ มันมีสองอย่างนี้คือ ชอบมัน แล้วก็มีเวลาให้มัน แล้วในที่สุดหม่อม่าก็ทำสำเร็จ แม้ใช้เวลาหลายปี มันไม่เหนือปากว่าแรงของเราเลย

ฝึกสมาธิวิเศษจริงๆ ให้ผลทันตาเห็น ถ้าเราฝึกให้ถูกวิธี

ลูกต้องทำได้แน่ๆ ถ้าฝึกตามที่หม่อม่าบอก **ไม่ยากเลย**

เย็นใจให้กำลังใจศศิธรณ

ภาค 2 การฝึกสมาธิช่วยได้

ศศิวิรุณจะเริ่มฝึกสมาธิแล้ว

คำว่าสมาธิตามบริบทของการฝึกสมาธิคืออะไรเธอ หม่อมม้า

ศศิวิรุณเริ่มสอบถาม เพราะอยากจะทำจริงๆ แล้ว

คำว่าสมาธิ นั้น ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2544 ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า “ความตั้งมั่นแห่งจิต; ความสำรวมใจให้แน่วแน่เพื่อให้จิตใจสงบ หรือเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นจริง”

อ้าว แล้วจิตคืออะไรเธอ หม่อมม้า

จิต ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2544 ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า “ใจ, สิ่งที่มีหน้าที่รู้ คิด และนึก”

หม่อมม้าขอถามอีกตัวหนึ่งนะ คือคำว่าสติ

สติ ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2544 ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า “ความรู้สึก, ความรู้สึกตัว, เช่น ได้สติ ฟิ้นคืนสติ ลื่นสติ, ความรู้สึกผิดชอบ เช่น มีสติ ไร้สติ, ความระลึกได้ เช่น ตั้งสติ กำหนดสติ”

ว่า **ยากเหมือนกันนะ** หม่าม้า มันยุ่งๆ พันๆ กันพิกุล

ศศิวิรุณชักเริ่มบ่น **ดูท่าเธอจะลาโรงเสียให้ได้** เพราะหม่าม้าพูดตั้งแต่คำจำกัดความที่มันมีมากเกินไป เริ่มตันก็ไม่เข้าใจแล้ว

ไม่ยากหรอกลูก ตอนแรกเราอาจจะต้องรู้จักกับ**คำจำกัดความ**ก่อน เพื่อให้**ฐานมันแน่นไว้** เมื่อเวลาเราขึ้นไปสูงๆ แล้วเราอาจหลงทาง เราก็จะได้ย้อนกลับมาพิจารณาจากฐานได้ไง ละลูก

อันที่จริงรู้แค่สามตัวนี้ก็พอแล้ว คือ**สมาธิ จิต** แล้วก็**สติ** แค่นี้เราก็ทำกินได้แล้ว ผีก็สมาธิได้แล้ว ปฏิบัติได้แล้ว สบายหายห่วง

แต่ถ้าลูกคิดว่ายาก หม่าม้าอาจจะพูดในอีกมุมมองหนึ่งก็ได้นะ อาจจะมีชัดเจนขึ้น

ได้ **หม่าม้า เอาชนิดง่าย ๆ นะ** ศศิวิรุณรีบตอบรับ

ดูแค่สามตัวคือ **สมาธิ จิต** แล้วก็**สติ** สมาธิ จิต แล้วก็**สติ** สมาธิ จิต แล้วก็**สติ**

จำไว้แค่นี้ก็พอแล้ว สามตัวนี้มันพันกันยุ่งไปหมด แต่ถ้าเรานิ่งสมาธิจนได้ที่แล้ว เราจะสามารถแยกแยะออกจากกันได้ทั้งสามตัว

ลูกก็ทำได้ พอลูกฝึกหนึ่งไปสักพัก ลูกก็จะสามารถแยกแยะออกจากกันได้เหมือนกัน พอแยกออกจากกันได้แล้ว เวลาเราจะเอามารวมกัน เราก็สามารถนำเอามารวมกลับเข้าที่เดิมได้

เย็นจิตให้กำลังใจลูก

เหมือนตอนเรียนหนังสือ ครูให้สมการคณิตศาสตร์มาสมการหนึ่ง แล้วสั่งให้เราแยกสมการ เราก็แยกได้ แล้วสมการเดิมนั้นแหละ ถ้าครูสั่งให้รวมสมการ เราก็รวมได้

ถ้าเราทำถูกต้องตามวิธีแล้ว เราก็จะได้ผลลัพธ์เหมือนเดิม สมาธิ จิต แล้วก็**สติ** นี้ก็เช่นกัน

เราจะมาลองเริ่มต้นที่คำว่า**สมาธิ**ก่อนก็แล้วกัน

เย็นใจสรุป เพื่อที่จะได้ไม่เสียเวลาไปในการพูดมากเกินไป เพราะการ**ฝึกสมาธิ**จะเห็น
ไปใน**ทางปฏิบัติ**มากกว่า

ในทุกหน่วยของเวลาที่เสียไปนั้นหมายถึงชีวิตของเราจะสั้นลงหนึ่งหน่วยแล้ว นั่น
หมายถึงเวลาในการนั่งสมาธิของเราจะลดน้อยถอยลงตามไปด้วย

สมาธิคือความตั้งมั่นแห่งจิต ตาม**พจนานุกรม** หรือเราอาจจะแปลกลับเพื่อให้ง่ายขึ้น
ตามบริบทแห่งการฝึกสมาธิของเราว่า สมาธิ คือจิตที่ตั้งมั่น

นั่นหมายถึงว่า เมื่อไรที่**ตัวจิต**ของเรามัน**ตั้งมั่น** เมื่อนั้นเราก็บอกว่า **เรามีสมาธิ**

ตามตำราแล้ว สมาธิ เกิดขึ้นได้ 2 ทาง คือ**สมาธิที่เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ** และ**สมาธิ
ที่เราทำขึ้นหรือสร้างขึ้น**

สมาธิที่เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาตินั้น ทุกคนมีอยู่ในตัวของตัวเองอยู่แล้ว อย่างเช่น
นักเทนนิสอาชีพตอนเขาแข่งขันกัน พอเขาโยนลูกขึ้นไปบนอากาศเพื่อเสิร์ฟ เขาก็ต้องใช้สมาธิใน
การตีลูกให้ถูกตามเหลี่ยมตามมุมที่เขาต้องการ

ถ้าขณะเขาจะเสิร์ฟลูก มีคนดูเดินไปเดินมา เขาก็จะไม่เสิร์ฟ เขาจะหยุดรอจนกว่าคน
ดูจะนั่งเสียก่อน เขาจึงเริ่มเสิร์ฟ เพราะเขาบอกว่าเขาไม่สามารถใช้สมาธิได้

หรือเวลานัก**ยิงปืน** ตอนยกปืนขึ้นเล็งเป้า เขาก็ต้องใช้**สมาธิ** เพราะถ้าไม่ใช้สมาธิ เขา
ก็จะยิงไม่เข้าเป้า

หรือขณะเรา**อ่านหนังสือ** เขาก็ต้องใช้**สมาธิ**ในการอ่าน เราจึงอ่านได้รู้เรื่อง

ตัวอย่างทั้ง**สามกิจกรรม**ดังกล่าวมานี้ เราจะต้องใช้สมาธิในการทำงานทั้งสิ้น

ปกติแล้ว สรรพสิ่งต่างๆ เราจะต้องมีสิ่งใดเสียก่อน เราจึง**ใช้**สิ่งนั้นได้ เราต้องมีเงิน
ก่อน เราจึง**ใช้**เงินได้

คราวนี้ ถ้าเรา**ไม่มี** เขาก็ต้อง**ไปหามา** หรือ**ไปทำขึ้น** หรือ**ไปสร้างขึ้น** นี่เป็นหลักทั่วไป

เช่นเดียวกับสรรพสิ่งอื่นๆ สมาธิก็เช่นกัน เราจะต้อง**มีสมาธิ**ก่อน เราจึง**ใช้สมาธิ**ได้

จะเห็นได้ว่าสมาธิที่ใช้ในสามกิจกรรมที่กล่าวมาแล้วนั้น เป็นสมาธิที่มีมาโดยธรรมชาติ
หรือ**เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ** ซึ่งมีอยู่ในตัวของคนเราทุกคน

คราวนี้ในบางคน หรือในบางกรณีหรือในบางกิจกรรม สมภาที่เรามีอยู่โดยธรรมชาติ นั้น มันไม่เพียงพอ มันน้อยไป เราจึงจำเป็นต้องไปทำมันขึ้นมาใหม่หรือไปสร้างมันขึ้นมาใหม่

การสร้างสมาธิขึ้นมาใหม่ก็คือการฝึกสมาธิที่เรากำลังพูดถึงอยู่นี่เอง
จริงๆ แล้ว หลายคนเขาก็ทำกัน เพื่อพัฒนาสมาธิของเขาให้เพิ่มมากขึ้น
อย่างเช่นนักยิมนาสติกบางคนหนึ่ง ได้ให้สัมภาษณ์ว่าสมาธิของท่านไม่พอ ก่อน
ออกไปแข่งขันในต่างประเทศ ท่านต้องไปฝึกสมาธิก่อน เพื่อทำให้สมาธิเพิ่มมากขึ้น

ผลก็คือเมื่อท่านแข่งเสร็จ ท่านก็ได้เหรียญทองกลับมา
หรืออย่างลูกที่เรียนหนังสือได้คะแนนไม่ดี แสดงว่าลูกมีสมาธิไม่เพียงพอที่จะอ่าน
หนังสือให้รู้เรื่องได้

ดังนั้นลูกจึงต้องไปสร้างสมาธิขึ้นมาใหม่ เพื่อให้มีเพียงพอในการใช้อ่านหนังสือให้
รู้เรื่องได้ อย่างนี้เป็นต้น

เข้าใจแล้วหามาทำ เข้าใจแจ่มแจ้งชัดแจ้วเลยกับคำว่าสมาธิ

หนูทวนให้ฟังนะ คือมันต้องมีสมาธิก่อน แล้วเราจึงจะใช้สมาธิได้ ถ้าเรามีสมาธิที่
เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติในสต็อกของเราไม่พอเพียง เราก็ต้องไปสร้างมันเพิ่มเติมขึ้นมาอีก
เพื่อที่จะได้ใช้ทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งตามวัตถุประสงค์ที่เราต้องการ

การสร้างสมาธิเพิ่มเติมขึ้นมาใหม่นี้ก็คือ การฝึกสมาธินั่นเอง

แล้วคำว่าจิตกับสติละ อธิบายแบบง่ายๆ แบบมะกึ้นะหามาทำนะ

ศศิวิรุณเริ่มอ้อนถาม เพราะดูแล้วการฝึกสมาธิงวดนี้น่าจะพอกล่อมกลมไปได้ ไม่
ยากเกินไปนัก

บางสิ่งบางอย่างมันก็อธิบายแบบง่ายๆ ไม่ได้หรอกลูก มันต้องปฏิบัติเองหรือทำเอง
เราจึงจะรู้จักมัน คำว่าจิตกับสติก็เช่นกัน

ยกตัวอย่างนิดก็ได้

อย่างเช่น ลูกบอกว่าให้อธิบายคำว่าจิตแบบง่ายๆ นะ ว่าจิตมันคืออะไร อยู่ตรงไหน

ไหนละ ไหนละ จิต

อ้ายตัวที่ลูกคิดสงสัยว่า ไหนละ ไหนละ จิต นั้นแหละ

มันก็คือจิต

เพราะถ้าหนูย้อนกลับขึ้นไปดูคำจำกัดความของจิตที่หม่อม้าพูดถึงเมื่อกี้นี้ เขาได้ให้ความหมายไว้ว่า **จิตก็คือคิด**

ในที่นี้ก็คือคิดว่าจิตอยู่ตรงไหน นั่นเอง

งหรือเปล่าลูก

งสุดๆ เลย หม่อม้า

แล้วถ้า**จิตก็คือคิด**แล้วทำไมเขาบัญญัติศัพท์เป็นสองตัว ไม่ยุบรวมเป็นตัวเดียวละ หม่อม้า เพราะความหมายมันเหมือนกัน

มันไม่ใช่อย่างนั้น ความจริง**จิตมันมีหลายความหมายมากกว่านั้น**มาก หนูเคยได้ยินคำว่าจิตสงบไหม

เคยได้ยินค่ะ หม่อม้า

จิตสงบ นั่นก็คือ**จิตที่สงบอยู่** คือมันอยู่นิ่งๆ แต่มันก็เป็นจิต แต่มันกำลังจะเปลี่ยนไปทำหน้าที่อื่น

ทำหน้าที่อื่นนอกจากหน้าที่**คิด**เรียกว่า**จิต**ที่เล่ามาแล้ว ก็ยังมีทำหน้าที่**รู้สึก**

คือถ้ามันทำหน้าที่**รู้สึก**เราก็เรียกมันว่า**มโน**

หรือถ้ามันทำหน้าที่**รู้แจ้ง**ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราก็เรียกมันว่า**วิญญาณ** เป็นต้น

ดังนั้น ตัวคำว่า **จิต มโน วิญญาณ** ก็คือสิ่งๆ เดียวกัน แต่**ทำหน้าที่ต่างกัน**นั่นเอง

ความจริงแล้ว สิ่งต่างๆ เหล่านี้ มันเป็น**สันฐิติโก** คือ**สามารถรู้เห็นได้ด้วยตัวของตัวเอง** ตามบทสวดมนต์ที่เราสวดกันเป็นประจำนั้นแหละ แต่มีข้อแม้ว่าเราจะต้องฝึกสมาธิไปจนถึงจุดๆ หนึ่งก่อน

สรุปง่ายๆ ก็คือ **เราจะต้องฝึกสมาธิก่อน** แล้วทุกสิ่งทุกอย่างที่ลูกสงสัย จะหายสงสัยทันที รวมทั้งคำว่า จิต และสติ ด้วย

ถ้าอย่างนั้น**หนูจะเริ่มฝึกเลย** หนูพร้อมแล้ว

อานาปานสติ

หมำ้จะเล้าไปเรื่อยๆ นะ บางช่วงลูกก็ทำตาม

การฝึกสมาธิมีหลายแบบหลายวิธี

อย่างที่เราคู่นี้ๆ กันเช่น

วิธีบริกรรมพุทโธ หายใจเข้าพุท หายใจออกโธ

วิธีพองยุบ หายใจเข้าพองที่ท้อง หายใจออกยุบที่ท้อง

วิธีล้มมารทัง เพงลูกแก้วหรือองค์พระที่ศูนย์กลางกายเหนือสะดือ

วิธีอานาปานสติ คือการดูลม หรือสังเกตลมที่ผ่านปลายจมูกก็ได้ หรือดูลมยาวๆ ตามลมไปก็ได้ บางทีดูไปดูมา ดูตามลมจนเหนื่อย เราก็เลยดูมันที่จุด...จุดเดียว คือที่ปลายจมูก อย่างนี้ก็ได้

ท่านว่า **เหมือนเราไกวเปลเด็ก** ตอนแรกเรากลัวเด็กจะตกจากเปล เราก็เลยต้องดูเด็ก ไนเปลที่แกว่งไปไกวมาช่วยที่ขวาที่ แต่พอดูไปดูมา หันไปหันมาจนเมื่อยคอแล้ว เห็นว่าเด็กไม่ ตกจากเปลแน่แล้ว เรารู้จังหวัมนั่นแล้ว เราก็อาจจะดูมันที่จุดกลางเปลหรือจุดใดจุดหนึ่ง จุด เดียวก็ได้ เพราะเราดูจนรู้แน่ใจแล้วว่า **เด็กไม่ตกแน่ เลยดูมันอยู่ที่จุดๆ เดียวก็พอ**

เวลาดูลมของ**อานาปานสติที่จุดๆ เดียว**นี้บางที่เขาก็ดูที่ปลายจมูก เพราะเป็นทางผ่าน ของลมหายใจจากนอกร่างกายเข้าสู่ในร่างกาย ท่านบอกว่ามันเป็นต้นลม

ต้นลมมันอยู่ที่**ปลายจมูก** กลางลมมันก็**ที่หน้าอก** ปลายลมมันก็**ที่ท้อง** ท่านบอกว่า อย่างนั้น แต่ถ้าพูดแบบนี้เดี๋ยวคนฝึกของยุบจะต่อว่าเอา แล้วเลิกอ่านเลย เพราะพองยุบเขาดูที่ ท้อง ท้องมันก็ปลายลม

ถ้าอย่างนั้นขออนุญาตพูดใหม่เอาใจคนฝึกแบบพองยุบก็ได้ว่า **ท้องมันก็เป็นต้นลม** เหมือนกัน เพราะตอนเรา**หายใจออก** ท้องมันก็เป็น**ต้นลม** ลมออกที่**ที่ปลายจมูก** ปลายจมูกมัน ก็เป็น**ปลายลม**

ความจริงต้นลม กลางลม ปลายลมมันก็ลมเส้นเดียวกัน วิธีไหนก็ได้ ฝึกให้ที่ใดที่แล้ว มันก็จะเหลือจิตอยู่ตัวเดียว หรือจะสมมติชื่อให้เป็นอะไรก็ได้ **ตัวรู้ก็ได้**

ตัวรู้ตัวเดียวลอยอยู่ภายในร่างกายของเรา อย่างนี้ก็ได้

มันก็เหมือนกันกับตอนที่**เราหิว**อยาก**จะกินอาหาร** เราจะ**ใช้ตะเกียบกินก็ได้ ช้อนกินก็ได้** อืมเหมือนกัน อืมแล้วก็เอาเวลาที่เหลือไปทำการงานอย่างอื่นที่เป็นประโยชน์ต่อ

คงไม่มีใครมาเถียงกันว่า ใช้ช้อนกินอืมดีกว่าใช้ตะเกียบกิน หรือใช้ตะเกียบกินอืม ดีกว่าใช้ช้อนกิน

วิธีการฝึกจิตให้เหลือ**ตัวจิตดวงเดียว** หรือ**จิตที่มีสมาธิ**นี้ก็เหมือนกัน ปวการที่จะเถียงกันว่าวิธีไหนดีกว่ากัน พอฝึกได้วิธีใดวิธีหนึ่งจนถึงระดับหนึ่งแล้ว วิธีอื่นเราแอบไปทำแบบเดียวกันได้แล้ว เหมือนตอนเราฝึกกินช้อนเป็นได้ไม่นาน เราก็แอบไปฝึกกินตะเกียบเป็นภายในไม่นานเหมือนกัน

เป็นอันว่าเราจะทดลองฝึกวิธีกินช้อนกันก่อนก็แล้วกัน

สมมติว่าวิธีกินช้อนเป็นวิธีอานาปานสติ เพราะฉะนั้นหม่อม้าก็เลยจะเล่าให้ลูกฟังถึงวิธีฝึกสมาธิแบบที่เรียกกันว่า อานาปานสติ

ก่อนอื่นเราลองมาดูความหมายของคำก่อน

อานะ แปลว่า **หายใจเข้า**

อปานะ แปลว่า **หายใจไม่เข้า** อะ แปลว่าไม่ อปานะ แปลว่าหายใจไม่เข้า

ซึ่งก็คือ **หายใจออก**

ดังนั้น **อานาปานะ** ก็คือ **การหายใจเข้าและการหายใจออก**บวกกับคำว่า**สติ** เลยกลายมาเป็น **อานาปานสติ** แปลว่า **สติกำหนดลงไปทีลมหายใจเข้าลมหายใจออก** นี่เป็นการแปลคำมหารัตนตามแบบ**ฝ่ายพระสุต**

แต่ถ้าตามแบบคัมภีร์ของ**ฝ่ายพระวินัย**

เขาแปลคำว่า **อานะ**ก็คือ**ออก** และ **อปานะ**ก็คือ**เข้า** ดังนั้น **อานาปานสติ** ก็คือ**สติกำหนดลงไปทีลมหายใจออกลมหายใจเข้า**

หม่อม้าก็เดาต่อเอาไปตามความเห็นของหม่อม้าเลยว่า **เพราะเด็กเกิดมาจะร้องไห้**จ้าก่อนเลย แสดงว่าหายใจออกก่อน ชื่นหายใจเข้าก่อน เด็กก็คงหายใจเอาน้ำเข้าไปในปอดเป็นโรคปอดบวมแน่ อีกอย่างหนึ่ง เด็กก็คงต้องส่งอะไรที่มันยังค้างค้ำอยู่ในรูจมูกออกมาก่อนกระมัง แล้วจึงหายใจเข้า

แปลกันละลูก **เด็กเกิดมาพร้อมเสียงร้องไห้**เลย

แสดงว่า**เศร้าใจ**ที่ต้องเกิดมา เพราะเกิดมางวอดนี้มีความทุกข์รออยู่เบื้องหน้าจมเลย แต่**ผู้ใหญ่ที่อยู่รอบๆ ที่เป็นกองเชียร์กลับชอบใจ** หัวเราะกันใหญ่ คงดีใจจัง ที่มีเพื่อนมาร่วมแบกทุกข์อีกคนหนึ่ง

ถ้าเด็กไม่ร้องไห้ผู้ใหญ่ก็ต้องรีบตีเด็กใหญ่ เพื่อให้เด็กร้องไห้ ถ้าเด็กไม่ยอมร้องไห้จริงๆ เพราะซีก็เลยเกิดมาแบกทุกข์ **ผู้ใหญ่ก็เลยต้องร้องไห้แทน** เพราะเสียใจที่เด็กได้ตายไปเสียแล้ว

โลกนี้มักจะมีอะไรแปลกๆ เสมอ **ร้องไห้ท่ามกลางเสียงหัวเราะ หัวเราะท่ามกลางเสียงร้องไห้** โลกมันจึง ซูลมุนซูลเก ยุงเหมือนยุงติ๊กนอยู่แบบนี้

ว่าแล้วหม่าม๊าาก็กลับมาซ้ำเรื่อง การกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ของเรากันต่อดีกว่า

“เราจะกำหนดลมหายใจเข้าก่อนหรือกำหนดลมหายใจออกก่อน ก็แล้วแต่ความถนัดของแต่ละคน แต่ในช่วงที่เริ่มฝึก เพื่อความสะดวกที่จะได้ทำไปพร้อมๆ กันอย่างมีระบบระเบียบ เราอาจทำแบบง่ายๆ ตามแบบที่ครูบาอาจารย์หลายท่านแนะนำกันต่อๆ มา นั่นก็คือ**การหายใจเข้าก่อนแล้วจึงหายใจออกก็แล้วกัน** ง่ายดี”

หม่าม๊าแนะนำ

เอาเลย ฝึกเลย ฝึกเลย ฝึกเดี๋ยวนี้เลย เอาที่ปัจจุบันนี้เลย **ธรรมะเป็นเรื่องของปัจจุบัน ที่นี่และเดี๋ยวนี้ พิสูจน์ได้ทันทีเลย** เพราะมันเป็นวิทยาศาสตร์

แล้วปกติเราก็ต้องหายใจอยู่แล้ว ไม่ต้องหาอุปกรณ์อะไรเพิ่มเติมอีก ฝึกกันได้แบบง่ายๆ ทุกคนเลย

ผู้หญิงก็ฝึกได้ ผู้ชายก็ฝึกดี ใครว่าผู้หญิงฝึกได้ไม่ดีเท่าผู้ชาย อย่าไปเชื่อ ใครๆ ก็ฝึกได้ดีหมด เหมือนกันทุกคน

ไม่ว่าเป็นคน**ผิวขาว ผิวดำ ผิวเหลือง** ทุกสีผิวฝึกได้หมด ไม่ว่าจะนับถือศาสนาไหนๆ ลัทธิใดๆ ก็ฝึกได้หมดเหมือนกัน เพราะทุกคนต้องหายใจอยู่แล้ว

เอาละ เราจะจัดการพิสูจน์เดี๋ยวนี้เลย เอาให้รู้เรื่อง**เดี๋ยวนี้**เลย

ช่วงชีวิตที่ผ่านมาของเราจนถึง**เดี๋ยวนี้** เราได้ทำประโยชน์ให้กับคนอื่นมา ก็มากแล้ว เราจะมาลองทำประโยชน์ให้กับตัวเองบ้าง ชักห่านาที่สิบนาที่ จะเป็นไรไป เป็บเดียวเท่านั้นเอง

“แบบเดียวที่ว่านี้ บางทีเราอาจจะได้รับประโยชน์คุ้มค่าเกินกว่าที่เราคิดก็ได้ **มันอาจจะเปลี่ยนชีวิตแบบเดิมๆ ของเรา ให้เป็นชีวิตใหม่ที่จับกว่าเดิมก็ได้** ถ้าเราทำถูกต้อง ถ้าเราหายใจถูกต้อง แล้วก็หายใจถูกวิธี”

หม่อม้าพยายามโหม่น้ำ

“ลองหายใจเข้าดูซิ หายใจเข้า...ก็สบายยยย....ลองใหม่ ลองใหม่..”

หายใจเข้า ก็สบายยยย....นี่ก็เอาไว้ก่อนว่าสบาย....นี่ก็เอาไว้ก่อนว่าสบาย....

หายใจออก ก็สบายยยย....นี่ก็เอาไว้ก่อนว่าสบาย....นี่ก็เอาไว้ก่อนว่าสบาย....

“แล้วหายใจเข้าทำไมมันถึงสบาย”

ก็เพราะเราหายใจเอาออกซิเจนเข้าไปในร่างกาย

มันก็เลยสบาย.....

ในร่างกายเรามีออกซิเจนเป็นตัวขับเคลื่อน เราได้รับออกซิเจนมากๆ มันคืออยู่แล้ว **เพราะออกซิเจนมันเป็นปรารถนาที่ให้เราสามารถมีชีวิตอยู่ได้** เราไม่ต้องไปสูดออกซิเจนหรือสูดอากาศถึงชายทะเลหรือในป่าเขา นั่งอยู่ตรงเนี่ยะ ถ้าหายใจถูกวิธี มันก็เป็นการหายใจอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ได้ปริมาณออกซิเจนเหมือนในป่าในเขาหรือชายทะเลเลย

มันก็เลยสบายยย...

“หายใจออกก็สบาย แล้วทำไมมันจึงสบาย”

ก็เพราะเราหายใจเอาคาร์บอนไดออกไซด์ที่เป็นของเสียในร่างกายออกไป

มันก็สบาย.....

“หายใจเข้า มันก็เลย...สบาย...หายใจออก มันก็เลย.....สบาย....”

“หายใจเข้า สบายยยย....หายใจออก สบายยยย...”

เอาละ เราจะเริ่มฝึกแล้วนะ **ตั้งใจดี..ดี...** แล้วมันจะได้สิ่งดี..ดี..กลับมาเอง แต่เราก็ไม่ต้องไปหวัง ไม่ต้องไปอยากว่ามันว่าจะดี ทำดีแล้วมันก็จะ ดี...ดี...ดี... ในขณะที่ทำนี่แหละ

เคล็ดลับข้อแรกคือ อย่าได้ไปหวัง อย่าได้ไปอยากว่าจะดี แต่ถ้าเราทำถูกต้องแล้วมันก็จะดีเอง

อยากมันเป็นนิเลส ถ้าเราไปอยากมันเมื่อไรเราจะปฏิบัติให้ถึงจุดหมายได้ซักมาก นี่คือเคล็ดลับที่นักปฏิบัติทุกคนรู้แจ้งอยู่แก่ใจ แต่ตอนปฏิบัติ คือตอนทำ เราก็ต้องทำให้ดี..ดี..

ตอนเป็นนักเรียน ถ้าเรา**ทุ่มเวลา**ให้กับการอ่านหนังสือให้ดี..ดี มันก็เข้าใจ พอไปสอบก็จะได้คะแนนดี..ดี ไปเองโดยอัตโนมัติ เราไม่ต้องไปหวังไม่ต้องไปอยากว่าจะได้คะแนนดี..ดี **มันได้มาเอง** สอบเสร็จจนร้องเพลงรอกเรตดี..ดี ได้เลย

ตอนเราจะเริ่มฝึกสมาธิ **เราก็จะต้องตั้งใจฝึกให้ดี..ดี** เราจะทุ่มเวลาให้มันสักแบบหนึ่งนี่แหละ ทำให้ดีๆ แล้วเราก็จะได้อะไรที่ดีๆ ออกมาเอง เอาใหม่....เอาใหม่

หายใจเข้า **สบายยยย....** หายใจออก **สบายยยย....**

“ได้เรื่องแล้ว ชักจะได้เรื่องแล้ว พร้อมยัง ทำให้เต็มทีนะ ทำให้เต็มที ทำให้ดีที่สุด ที่นี้และเดี๋ยวนี้ **เอาที่ปัจจุบันให้ดีที่สุด**”

หม่อม้ากระตุ้น

เอาตอนนี้เลย นั่งตัวตรง..ตรง ยืดตัวตรง..ตรง ดำรงสติให้มัน.....แล้วหายใจเข้าให้ **ลึกก.....ลึกก.....** ลองทำดู ลองทำดู เอาเลย.... เอาเลย

“**หายใจเข้าให้ลึกก.....ลึกก.....ให้เต็มปอดเลย.....แล้วก็หายใจออกให้.....**

ยาวว.....ยาวว.....ให้หมดปอดเลย ออกทางจมูกก่อนนะ อย่าออกทางปาก เข้าก็ทางจมูก แล้วก็ออกก็ทางจมูก เข้าให้ลึกๆ นี่ใช้เวลาเท่าไรก็ได้ ยิ่งนานยิ่งดี ออกให้ยาวๆ ก็เหมือนกัน นานเท่าไรก็ได้แต่ยิ่งนานก็ยิ่งดี ทำใหม่ ทำใหม่”

หายใจเข้าให้ **ลึกก.....ลึกก.....** หายใจออกให้ **ยาวว.....ยาวว.....**

หายใจเข้าให้ **ลึกก.....ลึกก.....** หายใจออกให้ **ยาวว.....ยาวว.....**

“เห็นอะไรเปลี่ยนแปลงหรือเปล่า... เห็นอะไรเปลี่ยนแปลงมั๊ย....”

ไม่เห็นมีอะไรเปลี่ยนแปลงเลย.....

“อ้าว แล้วกัน...ความจริงเราว่ามีอะไรเปลี่ยนแปลงนะ...แต่ลูกไม่รู้เรื่อง..”

หม่อม้าบอก...

“คือตอนที่เราหายใจเข้า เรา**รับรู้**ว่าเราหายใจเข้า ตอนที่เราหายใจออกเราก็**รับรู้**ว่าเราหายใจออก”

ปกติเราจะรู้ว่าคนที่เสียชีวิต ต้องหายใจ มันเป็นปรารถ มันเป็นลมปรารถที่มีออกซิเจนอยู่ มันทำให้เราดำรงชีวิตอยู่ได้ อย่างที่ได้เล่าไปแล้ว

“แต่เรา..ไม่รู้ลึกรู้ว่าเราหายใจ..ใช่หรือไม่..”

เรารู้ว่าคนเราต้องหายใจ.....แต่เราไม่รู้ลึกรู้ว่าเรากำลังหายใจในช่วงเวลาปกติ

เอ..แปลกดีนะ..พูดไป...งง...งง..

เอาใหม่ หายใจเข้าใหม่...ทำเลย...ทำเลย..

หายใจเข้าให้ ลึกกก...ลึกกกกก.....หายใจออกให้..ยาววว.....ยาววว.....

หายใจเข้าให้ ลึกกก...ลึกกกกก.....หายใจออกให้..ยาววว.....ยาววว.....

ฮั่นแน่...เริ่มรู้สึกตอนเราหายใจเข้า หายใจออกแล้ว

แล้วไง...รู้ก็รู้ซี้.....

แต่เมื่อก่อนที่เราจะพูดคุยกันนั้น เราไม่รู้ลึกรู้เลยว่าเรากำลังหายใจ แสดงว่าตอนนี้เรามีความรู้เพิ่มขึ้นมาอีกนิดหนึ่งแล้ว ใช่หรือไม่

เรารู้ว่าเรามีการหายใจ เพราะเรารับรู้ได้จาก....ลมหายใจ.....ของเราเอง

การหายใจ กับลมหายใจมันคนละตัวกัน

การหายใจเป็นกริยา เป็น Verb เป็นกริยาอาการ แต่ ลมหายใจ เป็น Noun หรือเป็นนาม ที่เราจับต้องได้ด้วยประสาทสัมผัสที่มันมาสัมผัสกับรูจมูกของเรา การหายใจทำให้เกิดลมหายใจ

ตัวลมหายใจที่มันเป็นโพรงโพรง คือสิ่งที่มากระทบผิวหนัง มันก็เป็นอายตนะภายนอก

อายตนะภายนอกก็มี 6 สิ่ง สิ่งที่มีมันมาสัมผัสร่างกายเราเรียกมันว่าโพรงโพรง ส่วนภายในที่นั่นก็คือผิวหนังมันเป็นอายตนะภายในโพรงโพรงเป็นอายตนะภายนอก สำหรับ 5 คู่ที่เหลือก็คือ ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส และใจกับธรรมารมณ์

อายตนะภายนอกพวกนี้ ถ้าเรานั่งสมาธิแล้วเพ่งมัน มันก็จะกลายเป็นอารมณ์ (Object) ที่ถูกเราเพ่ง หรือพูดให้ง่ายที่สุดก็คือ ถ้าเราเพ่ง (Meditate) ที่ลมหายใจมันก็จะเป็นการนั่งสมาธิโดยมีลมหายใจเป็นอารมณ์

ทำไมจึงต้องมีลมหายใจเป็นอารมณ์ ก็เพราะลมหายใจตัวนี้สติของเราไปกำหนดไว้ ตามความหมายของวิธีการฝึกอานาปานสติที่ว่า เอาจิตไปกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก เมื่อเราเอาจิตไปกำหนดอยู่ที่ลมหายใจ สติมันก็ไม่หนีไปไหน มันก็อยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก **ลมหายใจมันก็เลยเป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวสติไว้**

คำว่า **สิ่งที่ยึดเหนี่ยวนี้** เราอาจเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **อารมณ์ก็ได้** เพราะในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถานปี 2542 ให้ความหมายของคำว่าอารมณ์ไว้ว่า

อารมณ์เป็นคำนาม แปลว่าสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตโดยผ่าน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เช่น รูป เป็นอารมณ์ของตา **โผฏฐัพพะ เป็นอารมณ์ของกาย** เป็นต้น ในบริบทนี้อารมณ์ไม่ได้เป็นคำ วิเศษณ์ที่แปลว่ามีอรรถาัย เช่น มีอารมณ์เยือกเย็น ดังนั้น ห้ามเรานำมาปนกัน ไม่งั้นเราจะงงเอง

เราจะต้อง**ยึดเหนี่ยวอะไรไว้สักอย่างหนึ่งเวลานั่งสมาธิ** เพราะถ้าเราไม่ยึดเหนี่ยวอะไรไว้เลยมันก็จะลอยไปลอยมา กลายเป็น**นั่งใจลอยไม่ใช้การนั่งสมาธิ**เป็นแน่

ตัวที่เราจะยึดเหนี่ยวเอาไว้ได้ดีที่สุดก็คือลมหายใจของเราแหละ เพราะมันเป็นวัตถุ หรือเป็น Object **ที่มันวิ่งเข้ามาชนโครม...โครมเข้ากับรูจมูกของเราอย่างสม่ำเสมอตลอดเวลา** ตอนเราสูดลมหายใจเข้า สูดลมหายใจออก ขณะที่เรานั่งสมาธิ

เห็นไหม เมื่อก่อนเราไม่รู้จึกกับ...ลมหายใจ...แต่ตอนนี้เรารู้จึกกับ...ลมหายใจ...ของเราแล้ว...โดยที่เราเพิ่งที่ตัวลมหายใจ แล้วถ้าเราทำติดต่อกันไปเรื่อยเรื่อย...แบบกตัตติไม่ปล่อย...**จนเรารู้จึกกับลมหายใจของเรานาน...นานแล้ว** ได้เรื่องเลย **เราจะรู้จึกกับสติ**

แล้วถ้าเราทำต่อไปเรื่อยเรื่อย...**เราก็จะรู้จึกกับจิต...แต่ตอนนี้ข้างมันก่อน.....**เขาเป็นว่าตอนนี้เรารู้จึกแต่เพียง..**ลมหายใจ...แค่นี้ก็เจ๋ง สุด สุด แล้ว**

อ้าว...**เพ็ย..เพ็ย.....ลมหายใจของหนูหายไปไหนแล้วเนี่ยะ.....**หม่าม๊าหลอกให้หนู ฟังเพลินไปหน่อย ลมหายใจมันเลยหายไปไหนแล้วก็ไม่รู้

หายใจเข้าให้ ลึกกก...ลึกกกก.....หายใจออกให้..ยาววว.....ยาววว.....

หายใจเข้าให้ ลึกกก...ลึกกกก.....หายใจออกให้..ยาววว.....ยาววว.....

อ้อ อ้อ ...ยังอยู่...อิ..อิ.. เผลอแป็บเดียว **ไม่รู้วาลมหายใจหายไปไหนซะแล้ว**

ลมหายใจนี่ก็ช่างอะไรเลย ชอบหนีศศิรุงไปเที่ยวอยู่เรื่อยเลย....

จิตเหมือนวัวป่า

คราวที่แล้ว हमามาได้คุยให้ลูกฟังถึงเรื่อง การหายใจกับลมหายใจ แล้วก็ให้ลูกทำความเข้าใจกับลมหายใจ จนเราคุ่นเคยกับลมหายใจดีแล้ว

คราวนี้เราน่าจะมาทำความเข้าใจกับจิตกันบ้างก็ถ้าจะดี

วิธีที่จะทำความเข้าใจกับจิต และเข้าใจจิตแบบง่ายๆ ก็คงจะต้องใช้วิธีสื่อผ่านนิทานเช่นที่มีชื่อเรื่องว่า **จิตเหมือนวัวป่า**

วัวป่าที่ว่านี้ ชื่อมันก็สื่อความหมายในตัวอยู่แล้วว่า เป็นวัวที่เกิดในป่าอันเป็นถิ่นที่อยู่อาศัยของมัน

คราวนี้เมื่อมันเกิดมาแล้ว มันก็วิ่งกันไปวิ่งกันมาอยู่ในป่าเขาตามธรรมชาติของมัน กิจกรรมหลักของมันหลังจากกินเสร็จมันก็ถ่ายของเสียออกมา แล้วก็กินต่อ ถ่ายของเสียต่อ แล้วก็วิ่งต่อไปในสถานที่ต่างๆ ในป่าเขานั้นแหละ

ตัวมันไม่ค่อยได้ทำประโยชน์อะไรมากนัก เป็นเรื่องของการระเห็จเตร็ดเตร่ท่องเที่ยวหากินไปตามเรื่องตามราวของมันมากกว่า

ว่าโดยสรุปก็คือ วันๆ มันก็วิ่งวุ่นไปวนมาอยู่ในป่า ตามวิถีชีวิตประจำวันของมัน จนกระทั่งมันตายไป

จิตของเราก็เหมือนกัน คิดโน่นคิดนี่ แร่ไปวนมา ทั้งเรื่องโน้นทั้งเรื่องนี่ คิดได้คิดดี คิดวนไปเวียนมาทั้งวัน จนสิ้นไปหมด

บางเรื่องที่เราคิดไปนั้นก็ไม่ค่อยจะมีประโยชน์อะไรมากนัก ครั้นพอเรามีความจำเป็น จะให้มันคิดแบบเป็นเรื่องเป็นราวก็คิดไม่ได้ เพราะมันหมดพลังไปกับความคิดที่ฟุ้งซ่าน ที่เราไม่อยากจะคิดเหล่านั้นไปเสียแล้ว

แม้ขณะนี้เกิด กำลังอ่านเรื่องจิตกับวัวป่าอยู่ดีๆ อ้าว ความคิดแว๊บไปถึงไหนแล้ว

กลับมาเร็ว กลับมาเร็ว จิตจำจิต มาอยู่ที่เรื่องวัวป่านะ

เจ้าวัวป่าที่ว่านี้ความจริงมันก็เชื่อว่าไม่มีประโยชน์เอาเสียเลยทีเดียวนะ ถ้าเรารู้จักใช้มัน

ด้วยเหตุนี้ก็เลยมีคนฉลาดต่อคุณหนึ่งคิดว่า **เอ ถ้าเราไปไล่จับเอาวัวป่าที่มันมีแรงมากมายกายกองเหล่านี้มาใช้งานได้ มันก็น่าจะดีนะ** เขามาฝึกทำไร่ไถนาลากเกวียนให้เราได้ มันก็จะทำประโยชน์ให้กับเราแน่ๆ ดีกว่าที่จะปล่อยให้มันวิ่งวุ่นไปเวียนมาอยู่ในป่าเขาตามธรรมชาติของมัน แล้วมันก็ตายไป

แต่เราคงจะต้องจับวัวป่ามาให้ได้เสียก่อน **วิธีการจับเรื่อก็คงจะต้องไปหาเชือกมาลัดเส้นหนึ่ง แล้วก็เอาเชือกนี้แหละไปคล้องคอวัวป่ามันมาให้ได้**

เมื่อคล้องวัวป่ามาได้แล้ว เราก็จะได้ทำการฝึกวิธีทำไร่ไถนาให้มัน แล้วเราก็สามารถทำให้มันเป็นประโยชน์ได้

ตัววัวป่าเองมันก็มีมูลค่าประโยชน์ แล้วก็กำลังสำคัญในการทำมาหากินของเรา
สืบต่อไป

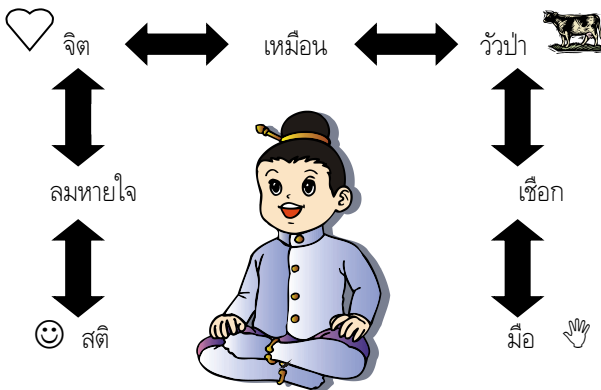
ดีทั้งตัววัวป่า ดีทั้งตัวเรา ที่ไปจับมันมา

จิตของเราก็เหมือนกัน มันวิ่งไปวิ่งมาคิดโน่นคิดนี่จนเปลี่ยไปหมด

ถ้าเราสามารถจับมันไว้ได้ เราก็คงสามารถนำพลังจิตอันมากมายก่ายกองของมันนี้ ไป
ใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างมากมายมหาศาล

การจับวัวป่าเราก็ใช้มือกับเชือกไปคล้องมันมาไว้เพื่อใช้งาน แล้วการจับจิตเล่า เราใช้
อะไรไปคล้องมัน

ความจริงแล้ว วิธีจับจิตมาไว้ใช้งานนั้นมีหลายวิธี แต่วิธีที่ง่ายและสะดวกวิธีหนึ่งก็คือ
วิธีที่เรียกว่า อานาปานสติ คือสติกำหนดลงไปที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก



ลมหายใจนั้น ในบทที่ผ่านมา เรา รู้จักกับมันแล้ว เราคุ้นเคยกับมันแล้ว เรา รู้ว่ามันอยู่ที่ตัวเรานี่แหละ

ถ้าเรา **หายใจเข้าให้ ลึกกกก...ลึกกกกกก.....หายใจออกให้ ยาวววว...ยาวววว...เรา** ก็ จะพบ จะเห็น แล้วก็ รู้จักกับลมหายใจของเรา

อ้างอิงย้อนกลับไป ถึงคำจำกัดความของอานาปานสติ ที่กล่าวไว้ว่า **อานาปานสติ** ก็คือ **สติกำหนดลงไป ที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก**

ลมหายใจเรา รู้จักแล้ว แล้ว **สติ** นั้นเล่า คืออะไร อยู่ที่ไหน

เมื่อวานนี้ นะ หม่าม้า เดินออกจากบ้าน จะไป ขึ้นรถเมล์ หม่าม้า เริ่มเล่า

พอเดินออกมา ได้ซักประมาณ 400 เมตร เห็นจะได้ นึกสงสัยขึ้นมาว่า เอ..ตอนที่ หม่าม้า ออกจากบ้านมา นี้ หม่าม้า ลืดอกกุญแจที่ ประตูบ้าน หรือ ยังนี้....

นึกเท่าไรเท่าไร ก็ นึกไม่ออก เลย โหมโหย อยู่ในใจ แล้ว บ่นกับตัวเองว่า ว้า **หม่าม้า นี้ไม่มีสติ** **เอาเสียเลย** มันน่าเขกหัวตัวเอง นะก เขียว

ว่าแล้ว หม่าม้า ก็ เดินย้อนกลับไป ดูที่ ประตูบ้าน อีกครั้ง **ปรากฏว่า กุญแจ ล็อค** **เรียบร้อยแล้ว** หม่าม้า ลืดอกมันเอง หม่าม้า ทำไป โดยอัตโนมัติ อย่างงั้นแหละ จำไม่ได้ ให้ออกว่า หม่าม้า ทำไปแล้ว

เออ นี่หม่าม้า ถ้าจะ ไม่มีสติจริงๆ

วันนี้ หม่าม้า เลยเอาใหม่ เข้าตื่น ขึ้นมา หม่าม้า ก็ นึกเอาไว้อย่างไร คราวนี้แหละ หม่าม้า จะ ไม่ให้ขาดสติแบบเมื่อวานอีกแล้ว

พอออกจากบ้านแล้ว ลืดอกกุญแจ บ๊ีบ **หม่าม้า ก็ นึกไว้เลยว้า**

ลืดอกแล้ว...ลืดอกแล้ว...ลืดอกแล้ว... **นึก** ไปเรื่อยๆ ว่า

ลืดอกแล้ว...ลืดอกแล้ว...ลืดอกแล้ว... **นึก** ไปจนถึง จุดๆ เดิมที่ 400 เมตร ที่เดียวกับเมื่อวาน นี้แหละ แล้ว หม่าม้า ก็ นึกออกเลยว้า **อ้อ หม่าม้า ได้ ลืดอกกุญแจ บ้าน เรียบร้อยแล้ว**

งวดนี้สบายเลย ไม่ต้องเดินกลับไป ดูกุญแจ บ้าน เหมือนเมื่อวานนี้ อีกแล้ว แล้วก็ ไม่ ต้อง โหมโหยตัวเองว่า **ขาดสติ** อีกด้วย

เพราะฉะนั้น **สติก็คือตัวนึก**นั่นเอง ช่วงเวลาที่หมำ้**นึก..นึก..นึก..อยู่** ช่วงเวลานั้นก็คือช่วงเวลาที่หมำ้**มี สติ..สติ..สติ..อยู่**

ดังนั้น การฝึกอานาปานสติของลูกก็ไม่ต้องทำอะไรมาก **เพียงแต่นึกลงไปทีลมหายใจก็พอ**

นึก..นึก..นึก..ลงไปทีลมหายใจเข้า นึก..นึก..นึก..ลงไปทีลมหายใจออก

หรือจะพูดอีกอย่างหนึ่งก็ได้ว่า สติอยู่ที่ลมหายใจเข้า สติอยู่ที่ลมหายใจออกหรือ สติจับอยู่ที่ลมหายใจเข้า สติจับอยู่ที่ลมหายใจออก ก็ได้

แต่ก็ต้องนึกให้มันติดต่อกันให้ตลอดนะ จะไปนึกลงไปทีลมหายใจมั่ง แล้วไปแอบนึกถึงเพื่อนมั่ง นึกถึงว่าวันนี้จะไปกินอะไรดีมั่ง อย่างนี้ไม่ได้ ต้องนึกแต่ลมหายใจอย่างเดียว แล้วลูกก็จะจับตัวจิตของลูกเอาไว้ได้

ฟังๆดูแล้วมันง่าย พอลูกนึกไปที่ลมหายใจแล้ว ลูกก็จะจับตัวจิตได้ แล้วเอาจิตไปใช้งาน แต่ในทางปฏิบัติแล้วมันคงจะไม่ง่ายอย่างนั้น

เพราะจิตมันเหมือนวัวป่า

วัวป่าเวลาลูกเอาเชือกไปคล้องมันจะ**จับมัน** มันยอมให้ลูกคล้องไหม **มันก็ไม่ยอม** มันก็ต้องดิ้นต้องพยายามหนีลูก ลูกก็ต้องจับเชือกไว้ให้แน่นๆ

โดยทฤษฎีแล้ว ลูกไม่ให้เชือกหลุดมือเป็นใช้ได้ ลูกจะสามารถจับมันได้ แต่ถ้าเชือกหลุดมือแล้ววัวป่ามันก็จะหายไปพร้อมเชือกเลย

จิตของลูกก็เหมือนกัน ลูกจะจับมัน ลูกก็ต้องนึกลงไปทีลมหายใจของลูกนี่แหละ **ลมหายใจมันคล้ายเชือก**ที่ลูกคล้องวัวป่า

นึกลงไปทีลมหายใจเหมือนลูกเอามือไปจับที่เชือก อย่าให้มันหลุดมือไป นึกให้มันติดกับลมหายใจให้ตลอด แล้วลูกจะจับตัวจิตได้

แต่ถ้านึกไม่ติดกับลมหายใจแล้วมันหลุดออกไปตอนวิกฤติแล้วแยเลย ลูกจะตามหา**มันยากมาก** เพราะมันตกใจที่มีคนไปจับมัน มันก็เลยวิ่งเตลิดหนีหายไปลิบเลย

มันก็เหมือนกันกับวัวป่าที่ปกติมันก็วิ่งไปวิ่งมาอยู่ในป่า ผลอๆ มันอาจจะวิ่งผ่านหน้าลูกไป ผ่านหน้าลูกมาเป็นปกติ แต่มันบางครั้งมันอาจจะเอียงคอหยุดดูลูกด้วยความสงสัย

แต่วันดีคืนดีลูกเอาเชือกไปคล้องคอมันจนมันตกใจแล้วตื่นใหญ่ ถ้าลูกจับมันไว้ไม่ได้แล้วมันตื่นหลุดหนีไปได้ คราวนี้แหละยากมากเลย

ถึงแม้ลูกจะพยายามหาตัวมันจนพบ แต่การที่จะได้มีโอกาสไปอยู่ใกล้ๆ กับมันเพื่อเอาเชือกไปคล้องคอมันนั้น มันเป็นเรื่องยากเย็นแสนเข็ญเสียนี้กระไร

เพราะตอนนี้วัวมันไม่ไวใจลูกเสียแล้ว

นี่เป็นจุดเปลี่ยนสำคัญของคนเรミングสมาธิ

อย่าให้เหมือนหมาฆ่า ตอนที่หมาฆ่าฝึกนั่งสมาธิใหม่ๆ ก็นึกลงไปทีลมหายใจเข้า นึกลงไปทีลมหายใจออกแบบนี้แหละ

นึกไปนึกมานึกจนจิตซัดจะสงบ จนเห็นแสงไฟมันสว่างวูบวาบไปหมดแล้วตัวหมาฆ่ามันซัดจะเบาขึ้นๆ ตัวมันกำลังจะลอย แล้วลมหายใจมันหายไปไหนก็ไม่รู้

หมาฆ่าก็เลยตกใจกลัวตายขึ้นมา รีบลืมตาขึ้นมามาทันทีเลย

แล้วนานเลย กว่าหมาฆ่าจะได้เห็นอาการแบบนี้เกิดขึ้นอีก เพราะจิตมันตกใจหนีหายไปแล้ว เหมือนวัวป่าที่มันตกใจหนีหายไปอย่างนั้นแหละ

ตอนหลังหมาฆ่านึกทบทวนดู เลยพบว่า ตอนนั้นหมาฆ่าเอาสติไปนึกอยู่ที่ลมหายใจ แล้วตัวลมหายใจมันก็ไปคล้องตัวจิตได้มาแล้ว เหมือนหมาฆ่าเอามือไปจับเชือกแล้วไปคล้องวัวป่าเอาไว้ได้แล้ว

ตอนนั้นวัวป่ามันยังไม่เชื่องมันก็ตื่น เหมือนจิตตื่นนี่แหละ จิตตื่นจนหมาฆ่านึกรู้สึกกับลมหายใจไม่ซัด เหมือนวัวตื่นสะบัดเชือกไปสะบัดเชือกมาจากหมาฆ่ามองเห็นเส้นเชือกไม่ซัดอย่างนั้นแหละ

ย้ำอีกครั้ง แม้มลมหายใจจะไม่ซัด แต่มันก็ยัง มีอยู่... มีอยู่... มีอยู่.....

อย่าไปตกใจกับมัน เพราะว่า ความจริงแล้ว เชือกมันยังมีอยู่ ลมหายใจมันก็ยังยังมีอยู่เหมือนกัน

กรณีเชือกพันกันไปพันกันมา สะบัดไปสะบัดมาอย่างนี้ พรานผู้เชี่ยวชาญในการจับวัวป่าเขาทำอย่างไร

เขาก็ต้องมีวิธีการของเขา เช่น **ผ่อนสั้นผ่อนยาวเชือกเส้นนั้น** อาจจะผ่อนเชือกให้มันยาวออกไปให้มากขึ้น จนมันเหนื่อยแล้วดึงสู้กับมัน หรือจับเชือกไว้แน่นๆ หรือวิธีอื่นๆโดยอาศัยประสบการณ์ของเขา

ในกรณีจับจิตของลูกก็เหมือนกัน **ลูกก็ต้องจับลมหายใจ หรือนิ่งลงไปที่ลมหายใจ** จนได้ประสบการณ์จับตัวจิตของตัวเอง

เช่น การสวลมหายใจเข้าไปให้ลึกก...ลึกก...ออกให้ยาว...ยาววว..หรือคอยผ่อนลมหายใจให้มันสั้นๆ

หายใจเข้าไปให้สั้นๆ หายใจออกให้สั้นๆ เพื่อเป็นการผ่อนสั้นผ่อนยาวให้จิตมันหายพยศ แล้วมันก็จะอ่อนเปลี้ยเพลียแรงไปเอง

ถึงตอนนั้นลูกก็จะจับจิตมันมาใช้งานได้ คราวนี้แหละ พอลูกจับมันได้แล้ว **ลูกก็จะสามารถนำเอามันมาฝึกใช้งานให้ลูกได้** เหมือนฝึกวัวป่าไว้ใช้งาน จนได้ก็ฉนั้น

ที่สำคัญลูกจะต้องนิกอยู่ที่ลมหายใจอยู่ตลอดเวลา

นิกให้หนักๆ นิกให้เห็นลมหายใจเหมือนเป็นแท่งเลย

แท่งสี่อะไรก็ได้ ขนาดไหนก็ได้ แล้วแต่ธาตุของแต่ละคน มันอาจจะไม่เหมือนกัน

สมมติเห็นเป็นแท่งสีขาวๆ สีๆ เย็นๆ ก็แล้วกัน

นิกเข้าไป... นิกเข้าไป.... นิกเข้าไป.... อย่าให้หลุด

ถ้านิกหลุดจากลมหายใจแล้ว มันก็เหมือนลูกทำเชือกหลุดจากมือตอนวัวป่าเดิน แล้ววัวป่ามันตกใจวิ่งหนีหายไป อย่างนั้นแหละ

ดังนั้นวิธีที่จะจับจิตเอามาฝึกไว้ เพื่อใช้งาน **ให้ลูกทำอยู่อย่างเดียว ก็คือนิกไม่ให้หลุดไปจากลมหายใจ**

อ้าว...ทำเลย ทำเลย ลึกให้มากที่สุด ยาวให้มากที่สุด **เหมือนสร้างเชือกให้ยาววว..... ที่สุด** เป็นทวนไว้ต่อสู้กับวัวป่า

เพื่อเวลาลูกต่อสู้กับวัวป่า **ลูกก็จะได้ปล่อยให้วัวป่ามันดึงกองเชือก กองโต..โต ไปเรื่อย..เรื่อย ไม่สุดซักที** อย่างนี้ก็ได้อีก ส่วนเราไม่ต้องออกแรงดึงเชือกสู้กับมันเลย วัวป่าจะอีก มันจะเหนื่อย แล้วก็ยอมสยบเรา

หายใจเข้าให้ลึก...ลึกกก.....หายใจออกให้ยาว...ยาววว...
หายใจเข้าให้ลึก...ลึกกก.....หายใจออกให้ยาว...ยาววว...
นึกเข้าไปที่ลมหายใจ...นึกเข้าไปที่ลมหายใจ..... แล้วก็
หายใจเข้าให้ลึก...ลึกกก.....หายใจออกให้ยาว...ยาววว...
หายใจเข้าให้ลึก...ลึกกก.....หายใจออกให้ยาว...ยาววว...
นึกเข้าไปที่ลมหายใจเข้า.....นึกเข้าไปที่ลมหายใจออก.....
นึกเข้าไปที่ลมหายใจเข้า.....นึกเข้าไปที่ลมหายใจออก.....
อ้าว..หลับตา..หลับตา...ปิดเปลือกตาให้เบาเบา อย่าให้แน่น...แล้วก็...
นึกเข้าไปที่ลมหายใจเข้า.....นึกเข้าไปที่ลมหายใจออก.....
นึกเข้าไปที่ลมหายใจเข้า.....นึกเข้าไปที่ลมหายใจออก.....
อ้าว...ลืมตาแล้วหรือ...เนี่ยะ...ทำไปหยั่งเจี๊ยะ อีกไม่นานลูกก็จะจับตัวจิตได้
หม่อม้าขออนุโมทนากับลูกด้วยนะ..

เจอจิตแล้ว

หนูเจอแล้ว...หนูซึกจะทำได้แล้ว รู้จักกับลมหายใจแล้ว รู้จักกับสติแล้ว ไม่ยากเลย
หนูก็ทำตามที่ทำมามาแล้วนี่แหละ ที่ขออนุญาตให้หนูไปปลีกวิเวกอยู่ในที่เงียบๆ
คนเดียว ปฏิบัติคนเดียว อาทิตย์เดียวก็รู้เรื่องเลย อ้อจิตมันอยู่ที่นั่นเอง
จิตมันก็อยู่ในเส้น..เส้นเดียวกันกับลมหายใจแล้วก็สติ นั่นแหละ เหมือนกันกับวัวป่า
ที่มันอยู่บนเส้นเชือกเส้นเดียวกันกับมือที่เราถือเชือก

“แล้วจิตมันมีรูปร่างลักษณะรายละเอียด เป็นอย่างไร”

นั่นสิ ศศิวิรุณซึกลังเล เพราะแอบไปฝึกอาทิตย์เดียว แม้จะรู้ว่าจิตมันอยู่ที่นั่น แน่ แน่
เลย แต่ก็ยังมองเห็นไม่ค่อยชัดเจนเท่าไรเลย

“ตอนเราจะไปจับวัวป่านั้น เราดูรูปร่างลักษณะวัวป่าในส่วนที่เป็นรายละเอียดหรือไม่”
หม่ามั่งตั้งคำถามให้ศศิวิรุณขบคิด

“เราเห็นแต่**มือแล้วก็เชือก**เท่านั้น สองอย่างนี้เราเห็นมัน รู้ลักษณะของมัน”

แล้วหม่ามั่งก็วิเคราะห์ต่อให้ศศิวิรุณฟังว่า

**“แม้เราจะรู้ว่าวัวป่ามันมีรูปร่างอย่างไร แต่ลักษณะที่เป็นรายละเอียด เช่น สีคล้ำมาก
คล้ำน้อย เขียวมากขาวน้อย มีจุดดำขาวที่จุด ขนยาวหรือขนสั้น เป็นวัวป่าที่เป็นโรคปากและ
เท้าเปื่อยหรือไม่ ต่างๆ เหล่านี้เป็นรายละเอียดที่เราไม่รู้.....”**

แต่ถ้าเราจับมันมาได้แล้ว ผีก็จนเรื่อง แล้วเราได้พิจารณามันใกล้ๆ **เราก็จะรู้ลักษณะที่เป็นลายละเอียดของมัน”**

จิตก็เหมือนกัน

ตอนแรกเรายังไม่รู้ลักษณะที่เป็นรายละเอียดของมัน เรารู้แต่ลมหายใจแล้วก็สติ ลมหายใจมันก็เหมือนเชือก สติมันก็เหมือนมือ ดังนั้นถ้าเราเอาสติกับลมหายใจไปคล้องจิตมาได้ แล้วค่อยๆ พิจารณามัน คราวนี้แหละ **เราก็จะรู้ลักษณะที่เป็นรายละเอียดของจิต** เหมือนเรารู้ลักษณะที่เป็นรายละเอียดของวัวป่าวอย่างนั้นแหละ

แต่ **ปัญหาในการปฏิบัติของนักปฏิบัติที่มักจะพบเห็นกันเกือบทุกคน** ก่อนจะเจอกับตัวจิตก็คือ **เรื่องของลมหายใจ**

ดังนั้น ถ้าเราพบปัญหานี้ เราก็อาจจะนึกถึงเรื่องการจับวัวป่าก็ได้ เพราะลมหายใจมันเหมือนเชือก

เรื่องก็คือ ในบางช่วงเรามองไม่เห็นเชือก เราก็วิเคราะห์ว่า ก็เพราะวัวป่านั้นเชื่องแล้ว **เราก็เลยสามารถเอามือไปจับตัววัวป่าได้** เชือกมันก็เลยไม่ถึง อาจห้อยอยู่ระหว่างมือที่จับเชือกกับวัวป่า **มือมันก็เลยบังเชือกไว้** หรือถ้าเรามองมาจากด้านตรงข้ามของวัวป่า หรืออีกด้านหนึ่งของวัว ตัววัวมันก็จะบังเชือกอยู่มันเลยคล้ายกับไม่มีเชือก

ลมหายใจก็เหมือนกัน

พอจิตใจเราขงสงบ **ตัวสติกับตัวจิตมันก็จะอยู่ใกล้กัน** ลมหายใจมันก็เลยเบามาก คล้ายไม่มีลมหายใจ

อย่างงี้ดี เราเรียกว่า**จิตเริ่มมีสมาธิแล้ว**

เอ..ใช่ซี แล้วคำว่าสมาธิเนี่ยะ **หนูเคยได้ยินเขาพูดกันบ่อย มันหมายความว่าอย่างไรกัน** ทำอย่างไรหนุจึงจะรู้ว่าหนูได้สมาธิหรือยัง แล้วมันไปถึงระดับไหนแล้ว

“ศัพท์คำว่า **สมาธิ** ในภาษาไทยเราสามารถแยกแยะออกได้เป็น 2 ความหมายใหญ่ๆ เหมือนกันกับคำว่า**แกงอย่างนั้นแหละ**”

หม่าม้าไซ่ขอขังใจให้ศศิธรุณ

“ถ้าเราพูดถึงแกงเราจะต้องพูดให้ชัดๆ ลงไปว่าเราจะไปแกง หรือเราจะไปเอาแกงที่
เราแกงเสร็จแล้วมากิน

ถ้าเราไปแกงก็หมายถึงกริยาอาการที่เราเข้าไปปรุงเพื่อให้เกิดแกงขึ้นมา ปรุงแกง
เพื่อที่จะได้แกง ทำแกงเพื่อให้เกิดแกง”

คำว่า**สมาธิ**ก็เหมือนกัน มันมี 2 ความหมาย

คือ**ไปทำสมาธิ**

หรือ**ไปใช้สมาธิ**ที่เราทำมาแล้ว

การที่เราจะไปทำแกงเพื่อให้เกิดแกงที่มีสูตรอร่อย มันก็ต้องมี**หลายเหตุ หลายปัจจัย**
หลายสิ่ง

มันต้องมี**อุปกรณ์**การปรุงที่ดี มี**เครื่องปรุง**ที่ดี แล้วก็**เทคนิคการปรุง**ที่ดี รวมทั้งต้อง
มี**เวลา**ให้มัน

เราก็หัดปรุงของเราไปเรื่อยๆ ครั้งแรกๆ อาจจะไม่ได้อร่อย กินบ้างทิ้งบ้าง แต่ถ้า
เราทนฝึกไปเรื่อยๆ ในที่สุดเราก็จะได้แกงสูตรอร่อยเข้าสักวันหนึ่งจนได้

ถ้าได้**แกงสูตรอร่อย**แล้ว เราก็เอาแกงไปใช้งานได้ดีก็แล้วกัน จะใช้งานอย่างไรมันก็
แล้วแต่วัตถุประสงค์ของเรา เช่น

เราจะเอามา**กินเองมันก็อร่อย**

จะเอาไปให้**คนอื่นกิน คนอื่นก็ว่าอร่อยด้วย**

ถ้าเอาไปขายก็**ขายดิบขายดี** เพราะเราปรุงได้แกงสูตรอร่อย

พอเราฝึกแกงจนได้แกงสูตรอร่อยของเราแล้ว เวลาเราต้องการจะใช้งานมันอีกครั้ง
เราก็ใช้เวลา**ปรุงแบบเดียว** เราก็ได้**แกงที่อร่อยเหมือนเดิม** พอเพื่อนอยากจะกินเราก็วิ่งหายเข้า
ไปในครัวเดี่ยวเดียว เราก็ได้แกงสูตรอร่อยมาเลี้ยงเพื่อนแล้ว ชินมัวไปฝึกทำแกงเพื่อให้ได้แกง
สูตรอร่อยใหม่คงไม่ทันกาล เพื่อนหนีหมด

สมาธิก็เช่นกัน เราจะต้อง**ฝึกทำสมาธิก่อน**เพื่อให้ได้สมาธิมาใช้งาน

ช่วงการฝึกก็อาจจะยากหรือใช้เวลาเหมือนการฝึกแกง แต่**ถ้าฝึกจนได้สมาธิแล้ว** ครั้ง
ต่อไปเราก็สามารถเรียกสมาธิสูตรเก่งที่เราเคยฝึกมาแล้ว เอามาใช้งานได้เลย

แกงสูตรอร่อยเวลาเรากินมันก็รู้สึกว่ามันอร่อยดี พอเอาไปให้เพื่อนกินเพื่อนก็ชมใหญ่
พอเราเอาไปขายก็ขายดิบขายดี เราก็เลยมั่นใจว่านี่แหละเป็นแกงสูตรอร่อยของเรา

“แล้วสมามิสสูตรเก่งที่ว่าเป็น มันเป็นอย่างไร” ศศิวิรุณชักจะสงสัย

สมามิสสูตรเก่งเราก็ต้องวัดเอาเอง เราก็ต้องประเมินผลเอาเอง จะให้คนอื่นประเมินผล
หรือให้คนอื่นชิมแบบชิมแกงมันไม่ได้ เพราะมันเป็นเรื่องของสันทิฏฐิโก (สันทิฏฐิโก) ที่แปลว่ารู้
เห็นได้ด้วยตนเอง

แต่มันก็ต้องมี**เคำ**กลางให้เราเห็นบ้างเล็กน้อยว่า นี่มันเป็นสมามิสสูตรเก่งแล้วหรือยัง

จิตที่เป็นสมามินั้น ตามหลักทฤษฎีเขากล่าวไว้ว่าจะต้องประกอบด้วยอาการ 3 อย่างนี้

คือ

ปริสุทธี ตั้งมั่น แล้วก็**พร้อมใช้** หรือ

ปริสุทโท สมာหิตโต กัมมณีโย หรือ

Purity Steadiness Activeness ก็ได้ ความหมายเหมือนกัน เพียงแต่สื่อกันคนละ
ภาษาเท่านั้น

จิตปริสุทธีหรือ**ปริสุทโท** นั้น มัน**ปริสุทธี**เพราะไม่มีอะไรบวกรวม เมื่อไม่มีอะไรบวกรวม
มันก็ตั้งมั่นอยู่ได้ เหมือนน้ำถ้า**ปริสุทธี**มันก็ตั้งมั่นเป็นน้ำอยู่ได้ แต่ถ้าเราเอาดินไปใส่น้ำตั้ง
มากมายก่ายกอง มันก็เลยกลายเป็นโคลน ไม่สามารถตั้งมั่นเป็นน้ำอยู่ได้

จิตก็เหมือนกัน มันต้อง**ปริสุทธี** **มันจึงตั้งมั่น**

พอจิตมันตั้งมั่นหรือสมาหิตโตแล้ว เราก็ทำอะไรได้หลายอย่างหลายชนิด กองทหาร
ที่ตั้งมั่นอยู่ในที่ตั้ง เขาก็ทำอะไรได้หลายอย่าง เช่นช่อมรบ ผีกแถวทหาร เลิกแถวทหาร หรือ
อื่นๆ เพื่อการพัฒนาความพร้อมของกองทหาร

จิตก็เหมือนกัน พอตั้งมั่นแล้ว เราก็อาจใช้จิตที่มีพลังมากมายก่ายกองนี้ทำอะไรได้
หลายอย่าง เช่น

เราเห็นแสงสว่างอยู่ทั่วไปหมดตอนเราหลับตานั่งสมาธิ **เราก็อาจจะเคี้ยวให้แสงสว่าง**
นี้มันชั้นจนมันเข้ามารวมศูนย์อยู่ที่จุดๆ เดียวก็ได้ หรืออาจจะพูดอีกภาษาหนึ่งเราก็อาจจะกล่าว

ว่า เราจะ Concentrate มั่นคงไปให้มันรวมศูนย์เลย เราจะเคียวมันให้มันเข้มข้นขึ้นจนเกิดสมาธิเลย อย่างนี้ก็ได้อ

นี่เป็นคุณสมบัติของจิตที่เป็นสมาธิ

หรือเราเบื่อกัน เราก็อาจจะขยับจุดที่วุ่นนี้เคียวต่อ ให้มันเข้มข้นสุดๆ แบบเอาเลนส์**นูน**มารองรับแสงแดดโฟกัสให้มันสว่างลุกพริบขึ้นใหม่เลย อย่างนี้ก็ได้อ

หรือพวกที่ชอบเย็นๆ หนาวเย็นๆ อาจจะโฟกัสจุดจุดใดก็ตามที่ตนถนัดให้เข้มข้นขึ้นเรื่อยๆ จนกลายเป็น**น้ำพุพุ่งขึ้นไปบนฟ้า** แล้วตกลงมา แล้วบังคับให้มันพุ่งขึ้นไปใหม่ อ้าว เมื่อก็น้ำพุ่งขึ้นไปทางซ้ายหรือ เอาใหม่ เอาใหม่ คราวนี้ให้มันพุ่งขึ้นไปทางขวา หรือให้มันพุ่งขึ้นไปกลางกระหม่อมเลย อย่างนี้ก็ได้อ แล้วแต่คนถนัด เพราะคนเราชอบมีทั้งธาตุน้ำธาตุไฟธาตุอื่นๆ หลายธาตุตามที่ได้อกล่าวมาแล้ว นี่เป็นวิธีการพัฒนาความพร้อมของจิต

อันสุดท้ายที่ทำให้เรารู้ว่าจิตของเราเป็นจิตที่เป็นสมาธิก็คือ **จิตพร้อมใช้**หรือกัมมณีโย กัมมณีเยะ แปลว่า เหมาะสมที่จะทำหน้าที่การงาน

เหมือนหัวป่าที่เราจับมันมาได้แล้ว แต่มันยังไม่เชื่อง เมื่อเราต้อนมันให้เข้าไปอยู่ในฐานที่ตั้ง หรือให้มันตั้งมั่นแล้ว **เราก็เริ่มฝึกให้มันทำอะไรไหนงานมันชำนาญ พร้อมใช้งานได้เลย** ฝึกเสร็จมันนอนต่อ แต่พอจะให้มันไหนงานมันก็พร้อมใช้งานได้เลย ใถ้ได้เลย

เหมือนจิตเราตอนที่มันตั้งมั่น เราก็ฝึกพวกแสงไฟพวกน้ำพุ หรือบางคนก็ทำดิ่งเลย คือดิ่งลงไปลึก...ลึก...ให้เสียงสังต์เลย วางสบายภายในร่างกายของเราเลย อย่างนี้ก็ได้อ ตามถนัดของแต่ละคน **พอฝึกได้ที่เราก็พร้อมใช้งานได้เลย** นี่เป็นลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิแล้ว เหมือนสูตรแกงที่อร่อยแล้ว รอกการใช้งานจากเราได้เลย

เอ้า....

ตั้งกายตรง ดำรงสติให้มัน (อุซุง กายัง ปะณิธายะ, ปริมุขัง สะติง อุပ္ปัลลูปะตวา : ตั้งกายตรง ดำรงสติให้มัน)...ทำเลย..ทำเลย...

ตั้งกายตรง ดำรงสติให้มัน.....หายใจเข้าให้ลึกกก..ลึกกกกก..... เอาใหม่!.. เอาใหม่!

หายใจเข้าให้ลึกกก...ลึกกกก.....หายใจออกให้ยาววว....ยาววววว...

หายใจเข้าให้ลึกกก...ลึกกกก.....หายใจออกให้ยาววว....ยาววววว...

นึกเข้าไปที่ล้มหายใจด้วย...นึกเข้าไปที่ล้มหายใจด้วย..แล้ว..หลับตา..หลับตาเบาเบา..

หายใจเข้าให้ลึกก...ลึกกก.....หายใจออกให้ยาวว.....ยาววว.....

หายใจเข้าให้ลึกก...ลึกกก.....หายใจออกให้ยาวว.....ยาววว.....

เห็นการเปลี่ยนแปลงไหม...เห็นอะไรเปลี่ยนแปลงไหม...

“...ถ้าไม่เห็น...ไม่เป็นไร ทำต่อไปเรื่อยๆ จะหนึ่งวัน หรือหนึ่งเดือน หรือหนึ่งปี หรือหลายปีก็แล้วแต่ ทำต่อไปเรื่อยๆ แล้วเราก็จะเห็นการเปลี่ยนแปลงแน่ๆ ของอะไรที่เราชอบมัน ครัทธมัน แล้วเรามีเวลาให้มัน เราทำสำเร็จแน่ ขอให้มีสองสิ่งนี่คือชอบมัน แล้วก็ให้มัน เราทำสำเร็จแน่”

หม่อม่าพูดให้กำลังใจศศิธร

“แต่ถ้าลูกเห็นการเปลี่ยนแปลงแล้ว เอาใหม่ เอาใหม่ ทำขึ้นสูงแบบมีอาชีพเขาทำกัน เลย.....มันเป็นที่เรียนลัด ที่จะทำให้ลูกบรรลุถึงเป้าหมายได้เร็วๆ ึง...”

หม่อม่าเป็นคนประเภท สัมฤทธิ์คตินิยม หรือ Pragmatism คือทำให้มันง่าย ๆ แล้วเห็นผลทันทีเลย ดีกว่า ยังไม่ต้องประดีประดอย คือให้มันสัมฤทธิ์ผลเอาไว้ก่อน

เหมือนกับสมัยก่อนคนเค้าจะกินกาแฟ เค้าอาจจะต้องไปต้มกาแฟกิน มันจึงช้า กว่าที่เราจะได้นั่งกินนาน เมื่อเป็นอย่างนี้ก็เลยมีคนบางคนคิดกาแฟพร้อมดื่มหรือพวก Instance coffee ทั้งหลายขึ้นมา ต้มกาแฟใส่ถ้วย ใส่น้ำตาล เทน้ำร้อนที่ต้มเดือดแล้วลงไป กินได้เลย ยิ่งเดี๋ยวนี้ยิ่งเร็วใหญ่มีแบบซองที่มีทั้งกาแฟ น้ำตาล แล้วก็ครีม พอฉีกใส่ถ้วยเทน้ำเดือดลงไป กินได้เลย

คนเรากินกาแฟก็มีวัตถุประสงค์เพื่อแก้ง่วงหรือเพื่อให้กระปรี้กระเปร่า กินพวก Instance นี้...ให้ผลทันทีเลย ทันทีทั้งได้กิน ทันทีทั้งแก้ง่วง แล้วเราก็ไปทำงานต่อได้เลย ได้งานเพิ่มขึ้นอีกตั้งมากมาย เก็บไว้ตอนที่เรามีเวลาว่างจากการทำงาน แล้วเราอยากจะทำกาแฟที่อร่อยกว่า เราอาจจะไปเอาเครื่องต้มกาแฟมาต้ม จะเลือกกาแฟชนิดไหนก็ได้ จะให้อร่อยแบบไหนก็ได้ เพราะงานเราทำเสร็จแล้ว

สูตร นี้ไม่ใช่เลย ที่หม่อม่าจะเล่าให้ฟังนี้ ก็เป็นการทำแบบง่ายๆ แต่เป็นการทำสมาธิที่ ให้ผลได้อย่างเฉียบพลันทันที

ลองทดลองเทียบ**ความเย็นร้อน** ของลมหายใจเข้า กับลมหายใจออกดูว่า ลมหายใจเข้ากับลมหายใจออก อันไหนมันเย็นร้อนกว่ากัน

โดยปกติแล้วลมหายใจเข้ามันจะเย็นกว่าลมหายใจออก แล้วเราก็สังเกตไปเรื่อยๆ เราจะเรียนลัดแล้ว.....เราจะเรียนลัดแล้ว.....

เข้า...ทำเลย...ทำเลย..

เข้า...เย็นนน.....ออก...ร้อนนน.....

เข้า...เย็นนน.....ออก...ร้อนนน.....

เห็นข้อแตกต่างยัง เห็นความแตกต่างยัง ถ้ายังไม่เห็น ทำต่อ ทำต่อไปเรื่อยๆ เต็มวามันก็เห็นเอง.....

เข้า...เย็นนน.....ออก...ร้อนนน.....

เข้า...เย็นนน.....ออก...ร้อนนน.....

ถ้าเห็นแล้ว **เอาตัวเย็นร้อนที่สัมผัสมาได้นั้นแหละมาทำเชื้อ** แล้วทำต่อเลย ทำต่อเลย ใกล้ความจริงแล้ว เอาเลย.... เอาเลย....

นึกเข้าไปที่ลมหายใจเข้า...แล้วรู้ว่ามันเย็นนนนนนนนน

นึกเข้าไปที่ลมหายใจออก...แล้วรู้ว่ามันร้อนนนนนนนนน

รู้สึกชนลูกไม้.....รู้สึกชนลูกไม้.....

นึกเข้าไปที่ลมหายใจเข้า...แล้วรู้ว่ามันเย็นนนนนนนนน

นึกเข้าไปที่ลมหายใจออก...แล้วรู้ว่ามันร้อนนนนนนนนน

ช่างมัน ช่างมัน **ชนลูกไม้ลูกช่างมัน** อย่าไปสนใจอะไรมันมาก มันอยากจะลูกก็ลูกมันไม่อยากลูกก็ไม่ลูก ถ้าลูกก็ดี ไม่ลูกก็ดี มันเป็นอาการตามธรรมชาติของมันเท่านั้น

เอาใหม่.....เอาใหม่.....

หลับตา หลับตา หลับตาเบาเบา**ดูความเย็นกับความร้อน...ของลมหายใจ**

นึกเข้าไปที่ลมหายใจเข้า...แล้วรู้ว่ามันเย็นนนนนนนนน

นึกเข้าไปที่ลมหายใจออก...แล้วรู้ว่ามันร้อนนนนนนนนน

ทำไปเรื่อยๆ จนรู้ว่าเมื่อไรที่เรารู้สึกเย็น นั่นหมายถึงเราหายใจเข้า เมื่อไรที่เรารู้สึกร้อน นั่นหมายถึงเราหายใจออก

ทำไปเรื่อยๆ จนความเย็นความร้อนมันอยู่ในระดับใกล้เคียงกันมากๆ แล้วมาลอยคลอเคลียรอความสมดุลอยู่ที่ปลายจมูกของเราเอง หรือที่ไหนก็ได้แล้วแต่ๆ ละคน แล้วคราวนี้แหละเสร็จเรา

เมื่อความเย็นความร้อนมันใกล้เคียงกันมาก มันก็ใกล้ๆ หนึ่งเดียวขึ้นมาทุกที เมื่อมันเป็นหนึ่ง เราก็สามารถจะโน้มเคลื่อนมันไปไหนก็ได้หรือให้หยุดนิ่งก็ได้ แล้วแต่วัตถุประสงค์ของเรา หรือจุดมุ่งหมายของเรา แต่ทั้งหมดทั้งสิ้นนั้นมันก็จะไม่พ้นจุดมุ่งหมาย 4 อย่างนี้ คือ

เพื่อทิวภูษะธรรมิกสุข หรือเพื่อความสุขทันตาเห็น อันที่สองก็คือเพื่อญาณทัสสนปฏิภาณายะที่เป็นเหตุพิพัตถิพยอันที่สามก็คือเพื่อความสมบูรณ์แห่งสติสัมปชัญญะ อันสุดท้ายก็คือ เพื่อสิ้นอาสวะ

เพื่อความสุขทันตาเห็น

หรืออาจเรียกว่าความสุขในปัจจุบันก็ได้ อันนี้อาจจะไม่ยากนัก ทำตามที่เราเล่ามาจนรู้สึกว่าการหายใจมันเหลือน้อยที่สุดก็ใช้ได้แล้ว พอลมหายใจเหลือน้อยก็แสดงว่าเราใช้ลมหายใจน้อย ใช้ออกซิเจนน้อย ดังนั้นถ้าเราสูดลมหายใจเบาๆ เพิ่มขึ้นอีกนิด อีกนิดหนึ่งจริงๆ อาจขยับลมหายใจที่มันลอยๆ อยู่ที่ปลายจมูกซักครึ่งฟองที่ลอยอยู่ก็พอ แต่เอ๊ะ ครึ่งฟองมันมองไม่เห็นภาพ นั้นครึ่งซ็อนซาก็ได้ มันก็จะทำให้เรามีความสุขเพิ่มขึ้นอีกตั้งมากมายกายกอง มากกว่าสุขจากลมหายใจที่เราสูดตามปกติร้อยเท่าพันเท่า โอ้ นี่ก็คือความสุขทันตาเห็น แต่ต้องเป็นอย่างนี้นานๆ นะ ไม่ใช่มีความสุขแบบเดียว แล้วก็ต้องรีบลืมตาขึ้นมานั่งหอบเป็นชั่วโหม่ง เพราะมันขาดอากาศหายใจ แบบนี้ต้องฝึกใหม่ ฝึกให้มากขึ้นกว่าเดิมอีก

เพื่อญาณทัสสนะ

อันนี้เป็นพวกเหตุพิพัตถิพย มันวิเศษน่าอัศจรรย์ หรืออาจใช้ในทางรักษาโรคภัยไข้เจ็บก็ได้ หรือที่ศศิวิรุณอยากจะได้เรียนเก่งให้ได้ก็เกียรตินิยม ก็อยู่ในขั้นนี้แหละ นั่งประคองสมาธิ

ให้ดีกว่า แล้วก็เอากระจกส่องตามที่อาจารย์หนูปอก หรือถ้าไม่ถนัด ก็ทำแบบสั้นก็ได้ ไม่ใช่สั้นแบบ
เจ้าเข้านะ ดูภายนอกคล้ายๆ เรา นั่งเฉยๆ แต่ภายในตรงสมองเราดูอาการที่มันลั่นหรือกระเพื่อม
แล้วก็ให้มันกระเพื่อมอยู่ด้านหลัง หัวดีแน่ อย่าคิดว่าพูดเรื่อยเปื่อย มันลั่นหรือกระเพื่อมได้
จริงๆ เพราะร่างกายของเรามันก็กระเพื่อมอยู่แล้วเพราะเราหายใจเข้าไป แล้วลมหายใจมันเข้าไป
ทำการสันดาป (Metabolism) ในร่างกาย แต่เราไม่รู้รู้สึก เพราะเรามัวเดินไปเดินมา

แต่ถ้าเมื่อไร ที่เรา นั่งเฉยๆ มีสมาธิ แล้วเราจะรู้สึกได้ หรือถ้าไม่ทำแบบนี้เราจะทำ
แบบอื่นก็ได้ แล้วแต่วัตถุประสงค์ของเรา ที่เราจะฝึกมัน แล้วก็แล้วแต่ที่เราจะชอบหรือไม่ ถ้า
เราชอบก็ฝึกในสาขาที่เราชอบ เหมือนตอนสมัยที่เรา ยังไม่ได้เข้าโรงเรียน เรียนหนังสือ เราก็ไม่รู้
หรอกว่าในโรงเรียนมีการสอนวิชาเลข วิชาเคมี วิชาชีวะ จนเราเข้าเรียน เราจึงรู้ว่ามีวิชาเหล่านี้
แล้วเราก็ดูว่าเราชอบสาขาอะไร เราก็ศึกษาหลักสูตรในสาขาวิชานั้นเพื่อเป็นวิชาชีพ สมาธิก็
เช่นเดียวกัน พอเราฝึกแล้วเราก็รู้ว่ามันมีสาขาย่อยๆ ที่ให้เราเลือกฝึกตามความชอบใจของเรา
มากมาย ถ้าเราชอบในสาขานั้นๆ แล้วเราก็จะฝึกได้ดี

เพื่อความสมบูรณ์แห่งสติสัมปชัญญะ

อันนี้เราก็กำหนดของเราไป อย่างเช่นเวทนาเกิดขึ้นอย่างไร ตั้งอยู่อย่างไร ดับลง
อย่างไร คอยติดตามต่อไปเรื่อยๆ เหมือนเราคอยติดตามลมหายใจอย่างที่เคยทำมาอย่างนั้น
แหละ เมื่อเราคอยติดตามทำมันอยู่อย่างนั้นอยู่ตลอดเวลา แบบกัดไม่ปล่อย สติสัมปชัญญะมัน
ก็จะไม่หนีไปไหน ฝึกเสร็จเวลาเราจะเรียกใช้ เราก็เรียกสติสัมปชัญญะที่เราเคยฝึกมาแล้ว
ออกมาใช้ได้เลย หรือบางทีมันก็ออกมาเองตามธรรมชาติ แล้วแต่สถานการณ์ในช่วงนั้นๆ ว่ามัน
เป็นอย่างไร

เพื่อสิ้นอาสวะ

ก็คือการพิจารณาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของเบญจขันธ์ (ขันธ์ 5) ที่เป็นอุปาทาน
ขันธ์ ที่เราไปยึดถือว่ามีเป็นตัวเรา ของเรา หรือยึดถือว่าเป็นตัวกู ของกู ซึ่งพอเราพิจารณาไป
ปรากฏว่ามันไม่ใช่ เพราะมันก็มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปตลอด ก็เลยตกผลึกออกมาว่าทุก

สิ่งเป็นอ้อมมยตา แปลว่ากูไม่เอากับมึงแล้วโว้ย เป็นอันว่าจบกัน จบหลักสูตรแล้ว หลุดพ้นแล้ว
...บรรลุถึงปลายทางของพุทธศาสนาแล้ว

วรรณคดีขำๆนี้ หม่อมเจ้าจะขอยกนิทานบาลีเรื่อง **อลวนอลเวงกับสัตว์ทั้ง 5** มาเล่าสู่กัน
ฟัง เผื่อว่าลูกจะได้ใช้เกร็ดเล็กเกร็ดน้อยจากนิทานเรื่องนี้ เป็นแรงบันดาลใจ เสริมความเพียร
พยายามในการฝึกอานาปานสติเพิ่มเติมต่อไป เรื่องก็มีอยู่ว่า

ถ้าจับนกใหญ่ งู เขี้ย สุนัขจิ้งจอก แล้วก็เต่า อย่างละตัว ผูกเชือกตัวละเส้นแล้วเอา
ปลายเชือกทั้ง 5 มามัดติดกัน

พอเราปล่อยมือจากปลายเชือกเท่านั้นเอง สุนัขจิ้งจอกใหญ่ นกก็จะบินขึ้นฟ้า งูก็จะเข้าไป
โผลง เขี้ยก็จะลงน้ำ (ว่า...ชื่อไม่ไพเราะเลยนะลูก น่าจะเปลี่ยนชื่อเป็นตัวเงินตัวทองเสียมากกว่า
แต่จะเปลี่ยนชื่อก็เกรงว่าเจ้าของตำราที่หม่อมเจ้าไปลอกเขามา จะต่อว่าเอา ก็เลยต้องปล่อยเลย
ตามเลย ตั้งชื่อมันว่าเขี้ยเหมือนเดิมก็แล้วกัน)... เจ้าสุนัขจิ้งจอกก็จะไปป่าช้า เจ้าเต่าก็จะไปที่
สระน้ำ มันก็เลยตั้งกันใหญ่

สมมติว่าตัวหนึ่งชนะไปแล้ว มันก็เลยหมดแรง จะขวิดเอาแรงลักพัก.....

อ้าว... เขี้ย...ตัวอื่นมีแรงขึ้นมากอีกแล้ว มันตั้งกลับไปอีกแล้ว...

เลยผลัดกันแพ้ผลัดกันชนะอยู่อย่างนี้แหละ **ไม่มีความสุขเลย ไม่มีความสุขเลย**

เหมือนกัน เรามีตา หู จมูก ลิ้น แล้วก็กาย **รวม 5 สิ่ง** ส่วนเจ้าใจเราที่เป็น**สิ่ง 6** นี้ก็
มักจะอ่อน ชอบ เออ ออ ห่อหมกไปตามความต้องการของพวกเขาเจ้าพ่อทั้ง 5 สิ่งนี้ ไปพบเห็น **สิ่ง**
ในแต่ละวัน ตาเราก็จะวิ่งไปหารูปที่มันชอบ หูก็จะวิ่งไปหาเสียงที่มันชอบ จมูกก็จะวิ่งไปหากลิ่น
ที่มันชอบ ลิ้นก็จะวิ่งไปหารสมันชอบ กายก็จะวิ่งไปหาสัมผัสที่มันชอบ **มันก็เลยซัดคะเยอกัน**
ใหญ่ เต็มใจก็อยากกินไอศกรีม เต็มใจก็อยากจะไปซอปปิ้งดูของสวยๆ **คิดดูก็แล้วกัน ใจมันจะ**
ไม่มีวันนิ่ง มันจะไม่มีความพบกับความสุขเอาเสียเลย ในแต่ละวัน เพราะมันร้อนรนไปหมด

แล้วเราจะแก้ไขอย่างไร ศศิธรุณซัดกสงสัย หม่อมเจ้าเล่นเล่าแต่ปัญหา ไม่เห็นเล่าถึง
วิธีแก้ไขเลย

“อานาปานสติช่วยได้...”

หม่อมเจ้าสรุป

“เฮ้อ..เตรียมตัว เตรียมตัว.....”

หายใจเข้า...รู้ว่าเย็นนหนาว...เอ๋ใหม่...นึกเข้าไปที่ลมหายใจด้วย...เอ๋ใหม่...เอ๋ใหม่...

หายใจเข้า...รู้ว่าเย็นนหนาว.....หายใจออก...รู้ว่าร้อนนหนาว.....

หายใจเข้า...รู้ว่าเย็นนหนาว.....หายใจออก...รู้ว่าร้อนนหนาว.....

หลับตา.....หลับตาเบาเบา.....

เย็นนหนาว.....ร้อนนหนาว

เย็นนหนาว.....ร้อนนหนาว

เย็นนหนาว....ร้อนนหนาว

เย็นนหนาว...ร้อนนหนาว

เย็นน.....ร้อนน

เย็น.....ร้อน

เย็น...ร้อน

เย็นร้อน

OOO

OO

O

เอกสารนำอ่านต่อ

ชาติรี แซ่บั้ง. คีษาคัมภีร์เต๋าเต๋อ. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ, 2543.

เดล คาร์เนกี. วิถีชนะมิตรและจูงใจคน. แปลโดย อาษา ขอบจิตต์เมตต์. พระนคร: ห้างหุ้นส่วน
จำกัดรวมสาส์น, 2514.

ตฤตา. จิตแจ่มใส ใจสบาย ด้วยปลายจมูก. เอกสารโรเนียวแจกฟรี. ไม่ปรากฏสำนักพิมพ์
และปี ที่พิมพ์

ทวีวัฒน์ ปุณฺทริกวินวัฒน์. ศาสนาและปรัชญาในจีน ทิเบต และญี่ปุ่น. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ,
2545.

ประดิษฐ์ มีสุข. เคมีชีวิต: ชีวิตเคมีเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2524.

ปัญญาชนทมิฬ. นานาจิตตัง. อ่านได้ในอินเทอร์เน็ตที่

<http://www.panya.iirt.net/read/all-html/130816.html>

พระครูเกษมธรรมทัต. หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน4. วัดมเหยงคณ์
จังหวัดอยุธยา. กรุงเทพมหานคร: โอเอส. พรีนติ้งเฮ้าส์, 2546.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม(ฉบับเดิม). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท
สหธรรมิกจำกัด, 2544.

พระธรรมวิสุทธิกวี. บทอบรมสมาธิภาวนาหลักสูตรขั้นต้น. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วน
จำกัด โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2543.

พุทธทาสภิกขุ. ไกวัลยธรรม. อ่านได้ในอินเทอร์เน็ตที่

<http://www.angelfire.com/ego/self0/kaival/kaival1.html>

พุทธทาสภิกขุ. ปรมัตถสภาวะธรรม. สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ, 2543.

พุทธทาสภิกขุ. คู่มือปฏิบัติอานาปานสติฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, 2543.

พุทธทาสภิกขุ. ธรรมะเล่มเล็กจากสวนโมกข์ ไผ่สามขา. กรุงเทพฯ : ไพลิน. 2549.

พุทธทาสภิกขุ. สูตรของเว่ยหล่าง. กรุงเทพฯ: สำนักหนังสือธรรมบุชา ของคณะเผยแผ่
วิธีการดำเนินชีวิตอันประเสริฐ(พชป.). 2525.

พุทธทาส อินทปัญโญ. ธรรมกถาสังคายนาม. ปทุมธานี: สำนักพิมพ์สยามประเทศ, 2538.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์
พับลิเคชันส์, 2542.

โลเวลล์, เอ็ดเวิร์ด เอ็มฮัล. กล้าให้อภัย. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน, 2552.

วคิน อินทสระ. หลักธรรมอันเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
ธรรมดา, 2548.

อรุณ รักธรรม. ทฤษฎีองค์การและพฤติกรรมองค์การ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เสมาธรรม
, 2541.

Kuhn, Thomas S. (1962). *The Structure of Scientific Revolutions* (1st ed.)

University of Chicago Press. p. 172.

K-Expert. ออมเงินอย่างไรวินัยตั้งแต่วันนี้เพื่อชีวิตวัยเกษียณที่สุขสบาย. อ่านได้ในอินเทอร์เน็ต
ที่ https://kexpert.askkbank.com/KnowledgeResources/Articles/Pages/Retire_A012.aspx

Machiavelli. The Prince. อ่านได้ในอินเทอร์เน็ตที่
http://en.wikipedia.org/wiki/The_Prince

ปกิณกคดีเกี่ยวกับผู้เขียน

จบการศึกษาปริญญาตรีทางด้านวิทยาศาสตร์ จากมหาวิทยาลัย * ตี๊ด * ซึ่งเป็นหนึ่งในห้าของมหาวิทยาลัยที่เก่าแก่ของรัฐ ที่ตั้งอยู่ในเขต กทม. [เสียง*ตี๊ด*นี้ ผู้เขียนขออนุญาต เซ็นเซอร์ ฮะ ขอประทานโทษทุกท่านด้วย ฮะ]

จบการศึกษาปริญญาตรีทางด้านนิติศาสตร์ จากมหาวิทยาลัย * ตี๊ด ตี๊ด * ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยของรัฐที่ตั้งอยู่ใน เขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล [ตี๊ด อีกแล้ว ตี๊ดยันเลย คือผู้เขียนพิจารณาแล้วเห็นว่างานเขียนเล่มนี้เป็นงานเขียนนอกแนวธรรมชาติ อันที่จริงการเขียนหนังสือแนวธรรมะมันก็เป็นเรื่องปกติ แต่หนังสือเล่มนี้รู้สึกว่ามันจะออกแนวประหลาดๆ ไม่เหมือนชาวบ้านเขา เลยกลัวว่า มหาวิทยาลัยเขาจะว่าเอาได้ว่า ไม่ได้คิดที่จะผลิตบัณฑิตที่เขียนเรื่องเขียนราวอะไร แผลง แผลง แบบนี้ เลย]

จบการศึกษาปริญญาโททางด้านศิลปศาสตร์จากมหาวิทยาลัย * ตี๊ด * ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยเอกชนที่ตั้งอยู่ในเขต กทม. [ถูกดูดไปแล้วฮะ ชื่อของมหาวิทยาลัย คือหม่าม้า ของผู้เขียนไม่ได้เรียนหนังสือ ท่านเลยอยากจะให้ผู้เขียนเรียน ท่านบอกว่าเรียนไปเฮอะ จะได้ไม่ต้องทำงานหนักประเภทต้องแบก ต้องหาม ต้องคาน ต้องคอน อะไรพวกนี้ยะ ตอนนั้นผู้เขียนก็ไม่ค่อยมีความเข้าใจเหมือนกันว่า ถ้าต้องทำงานประเภทต้องแบก กับไม่ต้องแบก นี่มันหนักหนาสาหัสมากกว่ากันอย่างไร เพราะยังไม่เคยทำงานแบบใดเลย ได้แต่เรียน แต่เมื่อให้เรียนผู้เขียนก็ชอบฮะ เพราะตอนไปโรงเรียนก็ได้ไม่ถูกใช้ทำโน่นใช้ทำนี่ ใช้ทำงานกระจุกกระจิกทุกเรื่อง คือไม่ต้องทำงานบ้านว่ำนั่นหะอะ ไม่ต้องทำงานยังไม่พอ บางทีก็เอางานที่ทำไม่ได้จากโรงเรียนมา

ฝากให้หม่ามี้ทำอีกต่างหาก หม่ามี้ก็ไม่ว่าอะไร ก็เห็นช่วยทำ ผู้เขียนก็เลยเรียนไปเรื่อยๆ ไม่ค่อยเดือดร้อนอะไรนักในตอนเรียน ชีวิตของผู้เขียนตอนเรียนก็เลยเรียบง่ายๆ เพราะมีคนสนับสนุน ผู้เขียนซะอีกที่ตอนจบก็อยากจะทำแบบได้คะแนนดีๆ แต่ตอนครูให้ทำการบ้าน ให้ท่องหนังสือ ผู้เขียนก็ขี้เกียจทำการบ้าน ขี้เกียจท่องหนังสือ จะให้ท่องทำเดียว ผู้เขียนก็เลยท่องมั่ง ไม่ท่องมั่ง แล้วก็จำได้มั่ง จำไม่ได้มั่ง มันก็เลยเรียนจบแบบทุลักทุเลแบบนี้แหละ ถ้าจะให้ย้อนอดีตแล้ว คือมันเป็นไปไม่ได้ แต่มันเป็นเพียงความคิดของผู้เขียนเองเท่านั้น ถ้าย้อนเวลาหาอดีตได้แล้ว ตอนนั้นผู้เขียนจะขยันทำการบ้าน ขยันท่องหนังสือให้มากกว่านี้ เพื่อที่จะได้ทำให้หม่ามี้ของผู้เขียนชื่นใจมากกว่านี้]

จบการศึกษาปริญญาโททางด้านรัฐประศาสนศาสตร์จากสถาบัน*ตัด ตี้อด*ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยของรัฐที่ตั้งอยู่ในเขต กทม. [ถูกตัดเลยกกลายเป็นเรื่องปกติตามฟอร์ม ฮะ ผู้เขียนก็ศึกษาตามแบบที่เขาเรียกกันว่าการศึกษาในระบบ เพื่อเอากระดาษแผ่นหนึ่งที่เขากำหนดเอาไว้ว่า เวลาเราจะไปทำงาน เขาก็เอากระดาษแผ่นนี้แหละมากำหนดค่าตัวของเรา คือกำหนดเงินเดือนเริ่มต้นให้เราตามแบบของมนุษย์เงินเดือนนะฮะ ซึ่งผู้เขียนก็ต้องเห็นพ้องตามสมมติอยู่แล้ว ไม่งั้นอยู่ในโลกนี้ลำบาก แต่ก็มีความเห็นเพิ่มเติมหนึ่งว่า เราอาจจะยืดหยุ่นเล็กน้อยว่า ขึ้นตอนก่อนที่จะได้กระดาษแผ่นนี้มา ไม่ต้องท่องตามครุมากก็ได้ ถ้าเข้าหลักเข้าเกณฑ์ก็ได้คะแนนเพื่อผ่านวิชานั้นด้วยเหมือนกัน คือพูดง่ายๆ ว่า Think out of box ได้ หรือคิดนอกกรอบได้ นะฮะ อ้าว ทั้งอังกฤษ ทั้งไทย ทั้งบาลี มั่วซั่วกันไปหมด ผิดมั่งหรือเปล่าก็ไม่รู้ ถ้าผิดท่านผู้อ่านช่วยตักเตือนด้วยนะฮะ จะขอบพระคุณเป็นอย่างสูงเลยฮะ คืออยากได้ส่วนที่ผิดเพื่อจะได้ปรับปรุงแก้ไขตัวเองได้ฮะ กลับเรื่องเดิมต่อดีกว่า คืออัยคิดนอกกรอบนี้ มันก็ต้องแล้วแต่ลักษณะโครงสร้างเนื้อหาในวิชานั้นๆ ด้วย แล้วครูก็ต้องเก่งและทันสมัยอยู่ตลอดเวลา เพราะเดี๋ยวนักเรียนไปเปิดอินเทอร์เน็ตเจอเรื่องใหม่ๆ ส่งครู แล้วครูไม่ให้คะแนนเพราะยังไม่รู้เรื่องเลย อย่างนี้ครูถูกนักเรียนไล่ทุบหัวแน่ ฮะฮะ ฮะฮะ

ความจริงแล้ว การศึกษาในระบบตามรูปแบบก่อนเข้ามหาวิทยาลัยคือโรงเรียน แล้วก็ระบบในมหาวิทยาลัยอย่างนี้ มันมีกันทั่วโลกมานานแล้ว อย่างมหาวิทยาลัยนาลันทานี้ก็มีมาเป็นพันปี มันเป็นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ให้มันดีขึ้น ให้มันเติบโตขึ้น ให้สมองมันเจริญขึ้นควบคู่กันกับการเจริญเติบโตทางร่างกาย แล้วมันก็จะได้ทำงานดีขึ้น ทำงานมีประสิทธิภาพประสิทธิผลมากขึ้น เมื่อทำงานดีขึ้น ทำงานมีประสิทธิภาพ ประสิทธิภาพมากขึ้น มันก็ได้อยู่แล้ว แสดงว่าเรามีธรรมชาติ เพราะท่านอาจารย์พุทธทาส แห่งสวนโมกขพลารามท่านเทศน์เอาไว้ว่า การทำงานคือการปฏิบัติธรรม เมื่อเราทำงานดีก็แสดงว่าเราปฏิบัติธรรมดีไปด้วย เรื่องการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่ว่านี้ มันก็อยู่ในส่วนของจัดการทรัพยากรมนุษย์ ที่บางทีพวกฝรั่งเขาเรียกว่า Human Resource Management หรือ HRM แล้วบางท่านเขาก็แบ่งไว้ว่ามันอาจทำได้ 3 แนวทาง ซึ่งแนวทางที่ว่านี้เขาออกว่าเป็นแนวทางที่เรียกว่า การให้การศึกษ (Education) ซึ่งก็เป็นแนวทางที่ผู้เขียนศึกษามาแล้วตั้งแต่เด็กนั่นแหละ คือเริ่มศึกษาตั้งแต่ประถมปีที่ 1 แล้วศึกษามาเรื่อยๆ เพื่อวัตถุประสงค์ในการทำงานในอนาคต (Focus on a future job for the learner) ตามที่เราต้องการ]

เคยทำงานในรัฐวิสาหกิจสังกัดกระทรวง*ตุ๊ก*ปฏิบัติงานที่จังหวัดนครราชสีมา [ถูกดูถูกเหมือนกัน เพราะขึ้นไม่ดูตู่ท่านจะว่าเอาว่า ออกไปแล้วยังมาอ้างถึงอีก ช่วงเวลาที่ทำงานอยู่ก็ไม่เห็นทำประโยชน์อะไรให้หน่วยงานดีขึ้นเลย ความจริงท่านจะว่าหรือเปล่านั้นไม่ทราบ หรือว่าเราคิดฟุ้งซ่านกินปูนร้อนท้องไปเอง สรุปก็คือเคยทำงานที่นี้มาก็แล้วกัน คือผู้เขียนก็เหมือนคนอื่น ๆ ท่านอื่นๆ นั่นแหละซะ พอจบก็ต้องหางานทำ เมื่อหางานได้แล้วก็ต้องทำงาน จะมาแบมือขอตั้งจากหม่าม้าไม่ได้แล้ว จบแล้ว ชีวิตสบายๆ ที่อยู่ในมหาวิทยาลัย มีคนเขาเคยทำการวิจัยมานานแล้วว่า ในช่วงชีวิตของคนเราที่สบายที่สุดก็คือ ช่วงที่อยู่ในมหาวิทยาลัยนี่แหละ เวลาตอนเรียนก็ไม่ถูกบังคับให้อยู่ในกฎระเบียบมากเหมือนตอนอยู่โรงเรียน ดังนั้น ก็ทำอะไรต่อมิอะไรได้อย่างสบายๆ แถมไม่ต้องหาเงินเอง ขอลูกเดียว จึงใช้เงินได้อย่างสบาย แต่ตอนเรียนผู้เขียนก็ไม่ได้

ใช้เงินฟุ่มเฟือยนะ คนส่วนใหญ่จะบอกว่าผู้เขียนนี้เหินหว ผู้เขียนก็ฟังไปเรื่อยๆ พอฟังไปได้บ่อยๆ มันก็คงจะเก็บกตมั่ง โอ้โฮ ตอนมาทำงานทำนั่นแหละ หาเงินได้เองเท่านั้นแหละ ผู้เขียนใช้เงินใหญ่ ภูหนี่ยมลินยุงไปหมด พอเงินเดือนออกแทนที่เราจะไปได้ใช้ กลับถูกเขาหักหนี้ไปเกือบหมดแล้ว นี่หมายถึงหนี้ในระบบนะฮะ ฮันแน่ ใช้คัฟท์ทันสมัยซะด้วยคือหนี้แบบกู้ยืมเงินสวัสดิการจากหน่วยงานอะไรแบบเนี้ยะ ตอนใช้หนี้เขาก็หักเอาจากเงินเดือนนี้แหละตั้งแต่ก่อนจะถึงมือเรา พอถึงมือเราก็เลยเหลือนิดเดียว ไม่พอกินไม่พอใช้ อ้าว แล้วทำไงละ มันก็ต้องไปกู้หนี่ยมลินมาจากแหล่งนอกระบบนะซี ก็กู้หมุ่ไปหมุ่มาอยู่อีนุงตุงนังไปหมด ไม่คิดต่อดีกว่า คิดแล้วผู้เขียนปวดหัว ฮะ ฮะ

เคยรับราชการในกระทรวง *ตุ๊ก*ฮันแน่ รุ้ณะ ตุ๊กเสียงเดียวกันกับกระทรวงที่ผ่านมาเลยแสดงว่าต้องเป็นกระทรวงเดียวกัน คือพี่ชายอยากให้รับราชการ บอกว่ามันเหมือนน้ำซึมบ่อทราย แม้จะทีละไม่มากแต่ก็ซึมออกมาเรื่อยๆ ไม่อดตาย ทำนางั้น พอพูดถึงพี่ชายคนนี้แล้วก็เลยนึกถึงเทียนไข พี่ชายคนนี้เปรียบได้เลย กับเทียนไขที่ยอมเผาตัวเองเพื่อให้เกิดแสงสว่างส่องทาง ให้ผู้อื่นก้าวเดินต่อไปข้างหน้า มิใช่ว่าใครจะเพียรพยายามตามไปลบเศษของเปลวเทียน ที่ตกลงสู่พื้นทิ้งเพื่อทำลายหลักฐาน แล้วบอกกับคนอื่นว่าฉันเดินมาได้ด้วยความสามารถของตนเองนะ แต่พี่ชายคนนี้ยังมั่นคงไม่หวั่นไหว ยังคงพยายามที่จะเผาตัวเองเพื่อส่องทางให้ผู้อื่นต่อไปอย่างไม่สะทกสะท้านเห็นแล้วน่าเลื่อมใส ความจริงแล้วผู้เขียนไม่ค่อยชอบรับราชการเท่าไร แต่ก็ต้องยอมเออ ออ ห่อหมกด้วย ตามแบบวัฒนธรรมไทยๆ ที่นับถือพุทธศาสนากัน แล้วคนส่วนใหญ่เขาก็ทำกันแบบนี้ คือถือเอาความกตัญญูกตเวทียี่เป็นที่ตั้ง กตัญญูแปลว่ารู้คุณท่าน กตเวทียี่แปลว่าสนองคุณท่าน สรุปรึก็เลย ทำก็ทำ ดีเหมือนกันไม่ต้องหางานใหม่ ก็ทำไปเรื่อยๆ ไม่ค่อยเจริญรุ่งเรืองเท่าไรหรอกฮะ ก็เป็นข้าราชการชั้นผู้น้อยมาเรื่อยๆ แต่ก็ เอ ไม่ทราบนะฮะ ว่าคิดเองเออเอง เข้าข้างตัวเอง ยกหางตัวเองหรือเปล่า คือว่าผู้เขียนก็ทำไปเรื่อยๆ ก็คิดว่าพยายามทำให้ดีที่สุด ให้คุ้มกับภาษีอากรของ

ประชาชนนะฮะ พวกข้าราชการนี่เค้า อยู่ได้ด้วยภาษีอากรของประชาชนที่เขาจ่ายให้รัฐ แล้วรัฐก็จ่ายมาเป็นเงินเดือนของข้าราชการอีกทีหนึ่ง]

เคยเป็นอาจารย์พิเศษและอาจารย์ผู้สอนวิทยาลัยนันทนศึกษา ที่มหาวิทยาลัย * ดิง * ซึ่งเป็นหนึ่งในห้าของมหาวิทยาลัยที่เก่าแก่ของรัฐที่ตั้งอยู่ในเขตกรุงเทพฯ และ ปริมณฑล [หนึ่งในห้าของมหาวิทยาลัยที่เก่าแก่ของรัฐ ..หนึ่งในห้าของมหาวิทยาลัยที่เก่าแก่ของรัฐ...อ้อ.. คนละเสียงดูด้วยกันกับมหาวิทยาลัยแรกโน้น แสดงว่าคนละที่กัน]

ประกาศนียบัตร การจัดการฐานข้อมูลเพื่อการวิเคราะห์ทางด้านบัญชี จากสถาบัน*เต็ด* ซึ่งเป็นสถาบันนานาชาติที่ตั้งอยู่ในประเทศไทย [สมัยนั้นเขาบอกว่าจะคำนวณอะไรจะต้องใช้เครื่องคอมพิวเตอร์หมด จะมันมันนั่นนั่นม้อหรือใช้กระดาษชด บวกลบคูณหารกัน อย่างนี้ใช้ไม่ได้ ไม่ทันสมัย ไม่รวดเร็ว คนอื่นเขาทำเสร็จก่อนเราแล้วก็เอาผลที่ได้ไปใช้ก่อนเรา จึงประสบผลสำเร็จก่อนเรา แล้วเราก็เลยไล่ตามเขาไม่ทัน แนวคิดในการบริหารองค์กรสมัยใหม่เพื่อให้บริการแก่ผู้รับบริการนั้น เขาบอกว่าผู้รับบริการต้องการสิ่งที่เรียกว่า Better Cheaper Faster เขาว่าจ้าง ผู้เขียนก็เลยต้องไปฝึกอบรมวิธีการจัดการฐานข้อมูล คือเอาข้อมูลที่เป็นตัวเลขมาๆ มารวมกันไว้ที่ฐานฯ หนึ่งในที่นี้ก็คือในเครื่องคอมพิวเตอร์ แล้วก็จัดระบบให้มันดีๆ เวลาเรียกมันขึ้นมาใช้งานจะได้เรียกง่ายๆ แล้วก็ใช้เวลาไม่มาก เหมือนกับเราจัดหนังสือในห้องสมุดหรือตู้หนังสือบ้านเราอย่างนั้นแหละ จัดให้มันเข้าที่เข้าทางเข้าฐาน จะได้ไม่กินเนื้อที่มาก เวลาเรียกใช้มันจะได้รวดเร็ว ผู้เขียนก็เลยต้องไปฝึกทำฐานข้อมูล (Database) พวกนี้ตามๆ เขาไป เพราะตอนนั้นเราเลิกเรียนแบบศึกษา (Education) แล้ว ความรู้ที่เรียนๆ มาชักหมดแล้ว หรือไม่ทันสมัยแล้ว เขาก็เลยต้องให้ไปฝึกอบรมเพิ่มเติม แล้วเอามาใช้งานได้เลย คือตอนเรียนมันเป็นการเรียนแบบกว้างๆ เพราะมหาวิทยาลัยที่เขาสอนผู้เขียน เขาก็ไม่รู้เหมือนกันว่าผู้เขียนจะไปทำงานนั้นหนักไปในด้านใดหน่วยงานเขาก็เลยต้องส่งไปฝึกอบรม การทำแบบนี้ ตามตำราภาษาฝรั่งเขาก็ออกไป Training เป็นการทำให้วัตถุประสงค์ เอามาใช้งานตอนทำงานนี้แหละ (Focus

on the present job for the learner) บางท่านแยกย่อยลงไปอีกว่า อย่างเจี๊ยะ เป็น Off the job training สรุปลึคือ แบบนี้เป็นอีกวิธีหนึ่งของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์]

ประกาศนียบัตร การสำรวจเพื่อการวิเคราะห์ภาวะเศรษฐกิจและสังคมครัวเรือน จากสถาบัน *เด็ต เด็ต* ซึ่งเป็นสถาบันนานาชาติที่ตั้งอยู่นอกประเทศไทย [เรียกว่าสมัยใหม่เขาจะวิเคราะห์กันไปหมด คือวิเคราะห์ทั้งภาวะทางด้านเศรษฐกิจ แล้วก็ภาวะทางด้านสังคม แต่บางครั้งภาวะทางด้านสังคมก็ไม่ค่อยจะได้วิเคราะห์กันเท่าไร แต่ไปเน้นการวิเคราะห์ทางด้านเศรษฐกิจกันใหญ่ คือว่าอยากให้เห็นรอยๆ กันโดยถ้วนหน้า วางั้นเถิด จริงๆ แล้ว รอยๆ มันก็คืออยู่ แต่วิธีการที่จะได้มาซึ่งความรอยนะซิ ทำได้ไม่กี่คน เพราะโดยหลักแล้วทรัพยากรมันมีจำกัด แต่ใจเรามันก็อยากจะได้โน่นได้นั้นกันแยะๆ เกือบทุกคน แถมถูกกระตุ้นโดยการโฆษณาผ่านสื่อต่างๆ ด้วยแล้ว ยิ่งไปกันใหญ่ (Endless demand... Limited resource) เมื่อมันเป็นอย่างนั้นมันก็ต้องมีการแย่งชิงกัน เมื่อมีการแย่งชิงกัน มันก็ต้องมีคนที่ยแย่งชิงเขามาได้ แล้วก็ต้องมีคนถูกเขาแย่งชิงไป คนที่ไปแย่งชิงเขามาได้เขาก็จะมีอำนาจเพิ่มขึ้น แล้วก็ไปแย่งชิงต่อไปได้อีกเรื่อยๆ แล้วก็กำลังเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทำไปทำมาเลยเหลือคนที่ไปแย่งชิงเขามาได้อยู่ไม่กี่คน เป็นเจ้าพ่ออยู่ไม่กี่คน นอกนั้นเป็นคนถูกแย่งชิงหมด เรียกว่าเหลือคนรอยๆ อยู่ไม่กี่คน ไม่กี่ตระกูล สภาพเศรษฐกิจที่เราเห็นจนเจนตามันเป็นอย่างนี้ แล้วถ้าเราย้อนกลับไปดูทฤษฎีทางเศรษฐศาสตร์ ที่เราใช้กันอยู่ในปัจจุบันแล้ว มันก็มาจากปรมาจารย์ทางเศรษฐศาสตร์ท่านหนึ่ง อย่านไปเอ่ยถึงชื่อท่านเลย ท่านเขียนไว้ในหนังสือเมื่อปี ค.ศ. 1776 กล่าวถึงแนวคิดและทฤษฎีของท่านที่จะทำให้ประเทศร่ำรวยเศรษฐกิจจะเฟื่องฟู มันก็จะมีวิธีการต่างๆ อยู่หลายอย่างก็แล้วกัน อย่างน้อยๆ ก็ต้องมีการผลิตกันขนานใหญ่ แล้วก็บริโภคกันขนานใหญ่ มันจึงจะบรรลุเป้าหมายตามทฤษฎีนี้ คือต้องผลิตวัตถุดิบให้มากๆ แล้วก็บริโภควัตถุดิบให้มากๆ เรียกว่าเป็นวัตถุนิยมกันให้เต็มสูบ นิยมแปลว่า กำหนด คือใช้วัตถุดิบตัวกำหนดการดำเนินชีวิตของ

เรามันจึงจะดี เห็นไม้ ตอนนั้นแนวคิดของท่านผู้ที่ใช้กันอยู่แพร่หลายทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทยด้วย ก็เห็นใช้กันอย่างสนุกสนาน แต่ถ้าย้อนกลับไปดูแนวคิดของท่านก่อนที่จะเขียนออกมาเป็นหนังสือที่เป็นตำราหลักของวิชาเศรษฐศาสตร์ที่ทั่วโลกใช้กันอยู่ในปัจจุบันนี้เห็นชื่อน่าตกใจ ท่านบอกไว้ว่า พื้นฐานของคนเรามันมีความละโมภแล้วก็เห็นแก่ตัวอยู่แล้ว(Wealthy = Greedy + Selfish) ถ้าส่งเสริมให้แต่ละคนแสดงสันดานดิบของตัวเองแย่งชิงทรัพยากรกัน แต่ละคนก็จะได้รวยๆ กัน มาก มาก แล้วถ้าเอาความร่ำรวยของแต่ละคนมารวมๆ กัน เป็นภาพรวมของประเทศ ก็จะกลายเป็นขนาดจีดีพี (GDP) ของประเทศนั้น ประเทศไหนที่มีขนาดจีดีพีใหญ่..ใหญ่..ประเทศนั้นก็จะร่ำรวยมาก แล้วทุกๆ ประเทศก็จะได้ร่ำรวยกันโดยถ้วนหน้าทั่วโลกถ้าแย่งชิงกัน เขาวางั้น ดังนั้น โลกยุคหลังๆ ของเราเลยมีคนที่มีความมั่งคั่งน้อยลงไปกว่าสมัยโบราณมาก เพราะแย่งกันรวย รวยจริงรวยปลอมก็ไม่รู้ บางคนหน้าจากรวยหลังจากนั้น ผู้เขียนเลยคิดว่า น่าจะใช้วิธีนี้ซึ่งสมารถตามตีฝักมาข้างต้นนี้แหละ ฝักให้หนักจนถึงจุดๆ หนึ่ง ที่จิตใจเราเกิดสมมูล แล้วเราก็จะได้ไม่เกิดความละโมภ แต่ก็ไม่ใช้ไม่ละโมภแล้วจะขี้เกียจทำงานนะ มันก็ยังทำงาน แต่ทำงานเพื่องาน ไม่ได้ทำงานเพื่อเงิน เพราะร่างกายมันสมมูลแล้ว เรารู้แล้ว ทำงานเพื่องานนี้มันได้งานมากกว่าทำงานเพื่อเงินซะอีกจริงๆ นะ จะบอกให้อ้ออิ]

เคยปฏิบัติงานเป็นหัวหน้าคณะผู้วิเคราะห์ทางด้าน*ต้อง*ในโครงการ*ต้องต้อง* ซึ่งเป็นโครงการเงินให้ (Grant) ที่จังหวัดต่างๆ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (คือในโลกมันก็มีหลายประเทศ บางประเทศก็มีเงินมาก บางประเทศก็มีเงินน้อย ประเทศที่มีเงินมากเขาก็บริจาคเงินให้ประเทศที่มีเงินน้อย ในรูปโครงการช่วยเหลือต่างๆ ตามที่ประเทศที่มีเงินน้อยจะเขียนโครงการขอไป ในโครงการที่ว่านี้เป็นของฝรั่ง เจ้าของโครงการเขาให้เงินครั้งหนึ่ง แล้วให้รัฐบาลไทยออกสมทบอีกครั้งหนึ่ง พอเขาให้มาแล้วก็เป็นไปไม่ได้ที่เขาจะให้เงินมาเฉยๆ ให้เราเอาเงินมาถลุงกันเล่นๆ อย่างสบายอุรา เพราะมันไม่ใช่เงินบาทสองบาท เขาก็ต้องบริหารจัดการให้บรรลุวัตถุประสงค์ของเขาละ ดังนั้นเขาก็

ต้องวิเคราะห์ประเมินผลกันมากมายหลายด้าน ผู้เขียนจับปลัดจับผลูทำไหนดอย่างไรก็ไม่ทราบ ต้องไปวิเคราะห์เพื่อประเมินผลด้าน *ต้อง* ที่ถูกดูตไปนี้กับเขาด้วย อ่านมาถึงตอนนี้ก็เห็นว่าท่านผู้อ่านรำคาญปาหนังสื่อเล่มนี้ทิ้งแน่ เพราะยิ่งอ่านยิ่งงง ไม่รู้ว่าเขียนเรื่องอะไร คือว่า ในโครงการหนึ่งๆ มันก็จะมีการวิเคราะห์ประเมินผลในเรื่องต่างๆ อาทิ เช่น การผลิต การบัญชี การส่งเสริม หรือพวกวิเคราะห์เศรษฐกิจต่างๆ อะไรพวกนี้ยะ ผู้เขียนก็จับปลัดจับผลูไปกับเขาเรื่องหนึ่งก็แล้วกัน หุ หุ]

เคยเป็นนักวิชาการในโครงการ * ตึก ตึก * ซึ่งเป็นโครงการเงินให้ (Grant) ที่รัฐบาลไทยให้แก่รัฐบาลประเทศอื่น [เขียนถึงโครงการเมื่อกี้นี้ไปแล้ว นึกขึ้นมาได้ว่าเขียนแบบนี้มีหวังถูกต่อว่าเอาแน่เลยว่ะ ไม่จริง ไม่จริง เอาอะไรมาพูด ประเทศเราพัฒนาแล้ว ตึกรามบ้านช่องออกใหญ่โตเต็มบ้านเต็มเมือง แล้วทำไมต้องไปรับเงินช่วยเหลือจากต่างประเทศ ความจริงแล้ว เขาให้เรากี่มี แล้วเราก็ให้เขาก็มีเหมือนกัน อย่างเช่นโครงการที่วานี้ แต่โครงการนี้ผู้เขียนทำงานเป็นทั้งนักวิชาการ และเป็นคนคอยหิ้วกระเป๋ากะ ชงกาแฟให้หัวหน้าด้วย ดั่งนั้นพอหัวหน้าสั่งให้ชงกาแฟ ผู้เขียนก็ชงตามสั่ง ถ้าหัวหน้าบอกว่าหวานไป ผู้เขียนก็ลดน้ำตาลลงนิดหนึ่งตามสั่งอีกเหมือนกัน เพราะถ้าขึ้นไปใส่น้ำตาลเพิ่มมีหวังวงแตก ถูกโลกลับกลางคันแน่ๆ แหะ แหะ]

ได้รับเหรียญพิทักษ์เสรีชนชั้น 2 จากโครงการพัฒนาตาม * แต่ง * ในกาปฏิบัติงานที่จังหวัดเพชรบูรณ์และปราจีนบุรี [สรรพลีสิ่งทั้งหลายในโลกมันก็มีการพัฒนาในตัวของมันเองอยู่แล้ว มันมันไปตามหลักธรรมชาติ อย่าไปพัฒนาเพื่อเพิ่มกิเลสมากเป็นใช้ได้ สำหรับโครงการนี้ก็ได้ไปพัฒนาเพื่อเพิ่มกิเลส คือให้อยู่กันแบบธรรมชาติให้มากที่สุด เพราะธรรมชาติคือธรรมชาติ พัฒนาให้มันมันไปตามธรรมชาติให้มากที่สุด แม้หัวเผือกหัวมันที่มันอยู่ในดินมันก็ต้องพัฒนาตัวมันให้ โตขึ้นๆ อยู่แล้วตามหลักธรรมชาติ พัฒนา แปลว่า เจริญขึ้นหรือภาษาฝรั่งเขียนว่า Development ภาษาบาลีเขียนว่า ภาวนาตัวเดียวกันหมด สมมติชื่อต่างกัน เจริญขึ้นตามแบบหัวเผือกหัวมัน มันเป็น

การเจริญขึ้นตามแบบที่เรามองเห็นเป็นรูปธรรมเลย แต่ของเราหรือของมนุษย์เรา หรือในหนังสือเล่มนี้จะเน้นไปที่ส่วนของนามธรรม คือการพัฒนาจิตหรือจิตภาวนามากกว่า]

นักธรรมตรี จากสำนักเรียน * ดิ่ง ดิ่ง * ที่ตั้งอยู่ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี [คือทำงานไปทำงานมา มันก็เป็นทุกข์อยู่ดี ไม่ใช่ทำงานแล้ว มีเงินใช้แล้ว ไม่ทุกข์ ก็ไม่ใช่ เลยคิดศึกษาธรรมะกับเขาบ้าง ก็รู้สึกดีขึ้นมากเลย ไม่ใช่งาน งาน งาน อยู่อย่างเดียว มันก็ต้องมีอย่างอื่นบ้าง ก็เหมือนกันทุกตำราว่าจะต้องเป็นแบบนี้ ตำราฝรั่งที่ว่าด้วยการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ก็เหมือนกัน เขาบอกว่าจะต้องเรียน เพื่อไปทำงานทำ พอทำงานทำได้แล้ว จะทำงานจริงๆ ในรายละเอียดบางครั้งทำไม่ได้ ก็ต้องไปฝึกอบรมเอา มันก็ทำได้แล้วงานทุกชนิด คราวนี้พอทำงานแล้วบางทีมันก็ต้องมีเบื่อๆ เซ็งๆ มั่ง อาจจะต้อไปดูหนังฟังเพลง หรือพักผ่อน หรือเจ็บป่วยก็ไปหาหมอ ก็จะทำให้สุขภาพกาย สุขภาพใจแข็งแรงขึ้น ว่างั้นเถิด เขาเลยเรียกมันว่าเป็นการพัฒนาตัวมนุษย์นี้แหละ (Development) อย่างพวก ส่งเสริมสุขภาพให้ดีขึ้น โดยให้ไปออกกำลังกาย หรือไปพักผ่อนนั้นหนทางการบ้าง แล้วถ้าเจ็บป่วยก็ไปหาหมอทั้งป่วยกายและป่วยใจ การพัฒนาแบบนี้มันไม่เกี่ยวกับตัวงานที่ทำ (Not focus on any job) แต่มันก็ทำให้สุขภาพดี แล้วส่งผลต่อมาให้ประสิทธิภาพการทำงานของเราดีขึ้นด้วย สรุปก็คือ ตำราฝรั่งบางเล่มเขาบอกว่า Human Resource Management มันอาจแบ่งเป็นสาม Approach คือ Education, Training แล้วก็ Development แต่ตัวที่เราต้องการจะพูดถึงจริงๆ ก็คือ ตัว Development นี้แหละ เพราะตัวนี้พระพุทธเจ้าทำมาก่อนเป็นพันๆ ปีแล้ว Development แปลว่าพัฒนา หรือภาวนา หรือเจริญขึ้น พวกนี้ความหมายเดียวกันหมด พระพุทธเจ้าท่านทำอานาปานสติภาวนามาตั้งแต่สมัยก่อนบวช ตอนตามเสด็จพระราชบิดาไปในพิธิแรกนาขวัญแล้ว คือภาวนา หรือ Development มานานแล้ว เราอาจทำตามแบบพระพุทธเจ้า คือพอต้องการพักผ่อนก็ทำอานาปานสติซะเลย ไม่ต้องไปดูหนังฟังเพลงที่ไหน หาที่เหมาะๆ

หลับตาทำอานาปานสติ พอติดปั๊บ อยากจะดูหนังฟังเพลงอย่างไรก็จัดการไปตาม
แบบของ อานาปานสติของเราได้เลย อย่าหัวเราะผู้เขียนนะ คือมันทำได้จริงๆ
ผู้เขียนไม่โกหกหรอก เพราะโกหกนั้นมันผิดศีลข้อมุตสา ผู้เขียนฝึกสมาธิ ถ้าผิดศีลแล้ว
มันก็นั่งสมาธิไม่ได้เรื่องหรอก เพราะมันต้องเริ่มตั้งแต่ ศีล สมาธิ แล้วก็ปัญญา
ดังนั้นพอเราอยากจะทำหนังฟังเพลงอย่างไร เราก็ไม่ต้องไปตอนอยู่ในอานาปานสตินี้
แหละ ไม่ต้องเสียสตางค์ด้วย แล้วพอออกจากอานาปานสติปั๊บ ก็สดชื่นแจ่มใสทันที
เลย สดชื่นแจ่มใสกว่าไปดูหนังฟังเพลงเสียอีก เพราะเรากับหนังได้เอง อืออิ

ประกาศนียบัตร ครูสมาธิจากวัด * แต่ง * ซึ่งตั้งอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร [นักธรรมนี้
มันเป็นการศึกษาแบบปริยัติ คราวนี้เลยต้องมาแบบปฏิบัติมั่ง ปฏิบัติมั่งก็มีหลาย
อย่าง นั่งสมาธินี่ก็เป็นการปฏิบัติแบบหนึ่ง สมาธิเรายังไม่พอ เราก็ต้องไปสร้างมัน
เพิ่มเติมขึ้น เพราะการนั่งสมาธิมันก็เป็นการสะสมพลังจิต คือว่าคนเรานี้มันอาจแบ่ง
ได้เป็นสองส่วนใหญ่ๆ คือกายกับจิต เราจะสะสมพลังกาย เราก็ไปออกกำลังกาย วิธี
ไหนก็ได้ สมมติวิ่งจ็อกกิ้งก็แล้วกัน วิ่งเสร็จพลังกายมันก็นั่งจะสะสมอยู่ในร่างกาย
เราแหละ อย่างเช่น วันแรกเราทดลองออกไปวิ่งออกกำลังกายแบบจ็อกกิ้ง พอวิ่งไป
ได้ 500 เมตร ก็หอบ แส็ก แส็ก แส็ก แล้วไม่ไหวแล้ว เลิกกิจการดีกว่า แต่ถ้าวินดี
คืนดีเราฮึดสู้ หนอบ แส็ก แส็ก แส็ก คือไปวิ่ง 500 เมตร ให้มันหอบ แส็ก แส็ก
แส็ก ต่ออีกสักอาทิตย์ เราก็หอบ แส็ก แส็ก น้อยลง เหลือเพียงสองแส็ก แดมเรา
สามารถวิ่งเพิ่มเป็น 600 เมตร 700 เมตร ได้สบาย อย่างนี้เป็นต้น เพราะร่างกายมัน
สะสมพลังกายเอาไว้ เหมือนกัน พลังจิตก็เหมือนกัน เราก็นั่งสมาธิเพื่อสะสมพลังจิต
ของเราไปเรื่อยๆ วันหนึ่งได้ซัก 10 นาที หนึ่ง 10 นาทีไปซักอาทิตย์สองอาทิตย์ มัน
ก็นั่งเพิ่มขึ้นมาเรื่อยๆ เป็น 20 นาที 30 นาที ไปเรื่อยๆ เคยได้ยินคนถามพระ
อาจารย์ท่านหนึ่งที่เป็น ปริมาจารย์ในการสอนคนนั่งสมาธิว่า ท่านนั่งสมาธิวันละกี่
ชั่วโมง ท่านตอบว่า ก็นั่งให้นานที่สุดเท่าที่จะนั่งได้ ท่านไม่ได้บอกว่าจะให้นานเท่าไร แต่
ก็เดาเอาว่าท่านต้องนั่งนานแน่ๆ เพราะท่านได้สะสมพลังจิตเอาไว้มากแล้ว อย่า

กระนั้นเลย ผู้เขียนเลยเอาอย่างมั่ง พยายามนั่งให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ แต่ ไม่
บอกก...ว่านั่งนานเท่าไร อออิ มันอายุ เตี้ยผู้อ่านจะรู้ความล้มเหลวว่า
นักกระจอกยังไม่ทันกินน้ำเลย เมื่อยแล้ว เลิกนั่งแล้ว ไม่ได้เรื่อง]

ปัจจุบัน เป็นนักเขียนอิสระ เขียนหนังสือแล้วพิมพ์แจก ปกติก็เป็นงานเขียนนอกแนวธรรมะที่
เน้นให้ผู้อ่าน อ่านแล้วปฏิบัติได้จริงขณะอ่าน อย่างเช่นงานเขียนเล่มนี้แหละ สาเหตุที่
ผู้เขียนถนัดเขียนหนังสือออกแนวนี้ก็เพราะ ผู้เขียนไม่ต้องมีความรู้ความสามารถ
อะไรมากมายนักก็เขียนได้ ผู้เขียนกับผู้อ่านมีความรู้เท่ากัน ผู้เขียนเขียนว่าสุดลม
หายใจเข้า แล้วปฏิบัติตาม ผู้เขียนก็รู้สึกตัวเองว่าผู้เขียนกำลังสุดหายใจเข้า ผู้อ่าน
อ่านว่าสุดลมหายใจเข้า ผู้อ่านอ่านแล้วปฏิบัติตามก็จะรู้สึกตัวได้ว่าผู้อ่านกำลังสุด
หายใจเข้าเหมือนกัน เมื่อมันเหมือนกันเลยเข้าใจตรงกันไม่ขัดแย้ง เกิดความเข้าใจได้
ง่ายด้วยกันทั้งสองฝ่าย ถ้าเป็นงานเขียนที่สลับซับซ้อนต้องการความรู้ในการวิเคราะห์
วิจัยหลายชั้นหลายตลบ ผู้เขียนก็คงไปไม่รอดอาจจะต้องลาโรง อันที่จริงแล้ว งาน
เขียนเล่มนี้แม้จะเขียนได้ไม่สู้ดีนัก ในทัศนคติของบางท่าน แต่ผู้เขียนก็ได้ใช้ความ
พยายามอย่างเต็มที่ตามความรู้ความสามารถอันน้อยนิดนี้แล้ว ดังนั้น ถ้าผิดพลาด
พลั้งไปก็ขออภัยให้กับลูกข้างด้วยก็แล้วกัน แะ แะ ที่ใหม่โรงร้ายยาวมานี้ก็เพราะ
อยากจะเรียนท่านผู้อ่านว่า คนเราเขียนหนังสือก็อยากให้มีคนอ่านงานของเรา มันเป็นเรื่อง
ธรรมดาของโลก งานเขียนเล่มนี้ก็เช่นกัน แม้แนวจะออกมาประหลาดๆ อยู่บ้าง
แต่ก็อยากให้ท่านผู้อ่านได้อ่านเสริมเป็นทางเลือก ที่ต่างมุมไปจากหนังสือธรรมะ
เล่มหลักของท่านผู้อ่าน ดังนั้น ถ้าผู้อ่าน จ๊ะเอ๋ เอากับหนังสือเล่มนี้ แล้วเปิดพลิกไป
พลิกมา แล้วตีต่างว่า ไปเปิดเจอเอาหน้าทีพุดถึงการปฏิบัติ ก็อาจอ่านควบคู่ไปกับการ
ปฏิบัติ อย่างนี้ผู้เขียนก็จะแทบกราบกรานเอาเลยที่เดียว หรือถ้ายังเปิดไม่เจอ แต่ไป
เจอเอาพวกน้ำท่วมทุ่งผักบุ้งโหรงเหรง ก็พลิกต่อไปอ่านตอนปฏิบัติ หรือบท
ที่เขียนไว้ว่าอานาปานสติก็ได้ เพราะฝึกปฏิบัติแล้ว มันให้ผลทันตาเห็น รู้จากการ
ปฏิบัติ หรือรู้จากการชิมเองนี่มันสุดยอดที่สุด แคบอกกันว่า ความรู้หรือสิ่งที่เรียกว่า

โนแลจ (Knowledge) นี่มันมีที่มาหลายทาง อย่างเช่น รู้จากการฟัง พอฟังเราก็จะมีความรู้เพิ่มขึ้น ตอนเด็กๆ เรายังไม่รู้เรื่องอะไรเลย ก็ฟังจากพ่อแม่ แล้วเราก็ได้ความรู้เพิ่มขึ้น เป็นต้น แบบที่สองก็คือการอ่าน คือบางที่เราฟังเข้ามาแล้วอยากรู้อะไรละเอียดเพิ่มขึ้นไปอีก แทนที่เราจะเข้าชื่อถามคนอื่นให้เสียอารมณ์กันทั้งสองฝ่าย เราก็ไปหาอ่านเอาเอง ชื่อตามร้านหนังสืออ่านก็ได้ หาอ่านตามห้องสมุดก็ได้ หรือเดี๋ยวนี้ยิ่งสบายใหญ่ คลานขึ้นมาจากเตียง ขึ้นไปนั่งที่โต๊ะคอมพิวเตอร์ข้างๆ เตียงนั่นแหละ เปิดอินเทอร์เน็ตดู ก็รู้หมดว่าเรื่องโน้นเรื่องนี้คนอื่นเขาว่าอย่างไร นี่เป็นความรู้ที่ได้มาจากแบบที่สอง คือรู้ได้จากการอ่าน แต่ความรู้ทั้งสองแบบนี้ก็ยังไม่รู้สึกเท่าความรู้ที่ได้มาจากสิ่งที่เราเรียกว่า สันทิภูลฺโลโก (สันทิภูลฺโลโก) ซึ่งก็คือ รู้เห็นได้ด้วยตัวของตัวเอง อย่างเช่น นาย ก ไข่ เคยกินแต่เกลือ ถ้าพูดถึงความเค็มก็นึกถึงแต่เกลือ ในขณะที่ นาย ข ไข่ เคยกินแต่น้ำปลา ถ้าพูดถึงความเค็มก็นึกถึงแต่น้ำปลา คราวนี้ถ้า นาย ค ควาย พูดถึงความเค็ม นาย ก ไข่ ก็จะไปนึกมโนภาพไปถึงความเค็มแบบเกลือ ในขณะที่ นาย ข ไข่ ก็จะนึกมโนภาพไปถึงความเค็มแบบน้ำปลา ทั้งสองคนหนีอธิบายกันด้วยปาก ให้อีกคนหนึ่งเข้าใจไม่ได้ว่า เค็มแบบเกลือมีรสเค็มแบบไหน เค็มแบบน้ำปลามีรสเค็มแบบไหน ผลอ้อ อาจจะทะเลาะกันเองเพราะอธิบายกันไม่เข้าใจ จะไปหาอ่านเอาจากอินเทอร์เน็ต ไม่ว่าของประเทศไหนก็ไม่มีย่ออธิบายไว้ แต่ถ้า นาย ก ไข่ ไปชิมน้ำปลาดู หรือนาย ข ไข่ ไปชิมเกลือดู ต่างคนต่างร้อง อ้อ กันเลยว่า ตถตา มันเป็นอย่างนี้เอง มันเค็มเช่นนี้เอง เค็มแบบนี้เอง เค็มแบบที่มีเหตุปัจจัยของเกลือปรุงแต่ง กับเค็มตามแบบที่มีเหตุปัจจัยของน้ำปลาปรุงแต่งนี่มันต่างกัน เรียกว่าบรรลฺลธรรมะเลย คือมันต้องชิมเองว่างั้นเถิด หนังสือเล่มนี้ก็เช่นกัน ชิมได้เลย รีบเปิดไปที่หน้า 58 ที่เขียนไว้ว่า อาณาปานสติ แล้วทำตามเลย ใช้เวลาไม่นานก็จะจับตัวจิตได้เลย พอจับตัวจิตมาได้แล้วคราวนี้เราจิตไปใช้งานอะไรก็ได้ อย่างผู้เขียนนี่เมื่อก่อนซีโรค แล้วก็นอนไม่ค่อยหลับ ก็เลยไปจับจิตมาฝึกใช้งาน แล้วก็ใช้งานมันให้มันไปบอกอภัยจิตนั่นแหละ ให้ไปรักษาโลกให้หน่อย มันก็ไปรักษาโรคให้ พอไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมันก็หลับสบาย ครอกพรี...ครอกพรี...ตื่นขึ้นมาก็จิตแจ่มใส....ใจก็สบาย....ด้วย

อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ที่เกิดขึ้นจากปลายจมูกของเราตัวเองแฮะ..แฮะ.....มี
ครัทธาอยากจะฝึกสมาธิยังอะ ผู้เขียนอยากจะให้ท่านผู้อ่านฝึกนะอะ เลยพาล่ามใหญ่
ยังไม่มีครัทธา ยังไม่ประทับใจยังไม่อยากจะฝึก ไม่เป็นไรขออนุญาตพูดใหม่ ขอพูด
ใหม่ ขอต่อใหม่อีกครั้งว่า ลมหายใจมันเป็นจุดเริ่มต้นของชีวิตเรา ดีไม่ตีมันอยู่ที่ลม
หายใจของเรานี้แหละ ชีวิตของเราที่มันโหดร้าย ชุมมนุชุลแก๊สทั้งกายและจิตก็เพราะเรา
สูดเจ้าลมหายใจเข้าไป แล้วเจ้าร่างกายของเราเนี่ย เอาออกซิเจนที่ติดไปกับลมหายใจ
ไปใช้อย่างไม่มีประสิทธิภาพนั่นเอง คือสูดเข้าไปเท่าช่วงแต่ใช้เท่าหมด เกี่ยวกับหรือ
เปล่าเนี่ยะ สรุปลก็คือสูดเข้าไปมากแต่ใช้น้อยก็แล้วกัน คราวนี้ถ้าเราปรับลมหายใจของ
เราให้ดีๆ ให้เหมาะสม ร่างกายของเราจะใช้ออกซิเจนได้มากกว่า ใหม่ๆ ที่สูดลม
หายใจเข้าไปเท่าเดิม เราก็เลยยั้งนั่งลมหายใจก็ยิ่งเบาลงเรื่อยๆ คือออกแรงน้อยได้
ของเท่าเดิมว่านั่งดีกว่า ดังนั้น หนังสือเล่มนี้ทั้งเล่ม ก็จะเน้นเขียนแต่เรื่องนี้แหละอะ
คือใช้จมูกสูดลมหายใจเข้าไปให้ถูกวิธี ชีวิตของเราจะดีขึ้นเอง เรียกว่าใช้มนต์จาก
ปลายจมูกของเราเองนี่แหละ เสกชีวิตของตัวเองขึ้นมาใหม่ ให้มันพิชิตโรค อัน
เนื่องมาจากการนอนไม่หลับทั้งหลาย หรือโรคอื่นๆ หลายโรค จาระไนไม่หมดอะ
ยกตัวอย่างดีกว่า อย่างเช่น โรคเกี่ยวกับความคิดที่คิดวกไปเวียนมาว่า เอ เราเกิดมา
ทำไมหนอ มันจึงต้องมาทนแบกทุกข์จนหลังแอ่นอยู่คนเดียว คนอื่นไม่ยกกะช่วยเรา
มั่ง ไม่เห็นใจเรามั่งเลย โรคอย่างนี้..รับรองนั่งสมาธิแล้วมันหายวับไปกับตาเลย
... หุหุ เรียกว่าวิธีฝึกสมาธิแบบสูตรสนุก ทำให้เรามีความสุขทุกวี่ทุกวัน นี่มันดี
จริงๆ เลย เรื่องของเรื่องก็คล้ายกับว่าผู้เขียนไปเจออาหารสูตรอร่อย แล้วผู้เขียนกิน
แล้วก็อร่อย เลยอยากเชิญชวนให้คนอื่นมากินมั่งเท่านั้นแหละไม่มีอะไรมาก ออิ

ดังนั้น วัตถุประสงค์ของการเขียนหนังสือเล่มนี้ก็คือเจ้าพ่อคุณณณณ..... ขอให้
ทุก..ทุก..ท่านฝึกสมาธิกันให้.... มาก... มากกกก มาก... มากกก มากกกก
เท่า.. พี่..... เลี้ยยยย.....

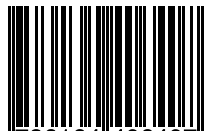
หม่อม้าเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ว่า
การทำงานทุกชนิด ถ้าเราชอบมัน แล้วก็มีเวลาให้มัน
มันต้องสำเร็จแน่ มันมีสองอย่างนี้ คือชอบมัน แล้วก็มีเวลาให้มัน

เลียงผา

liangpha@hotmail.com



ISBN: 978-616-440-640-7



9 786164 406407