



ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๑๑๒
๒๒ มี.ค. ๕๐

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

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

เตรียมเสปียงไว้เลี้ยงตัว

สารพันปัญหาและคำตอบ สำหรับ
คู่ที่มีแฟนศรัทธาต่างศาสนากัน

หน้า ๑๐

ไดอารี่หมอดู

พบกับการ “เปลี่ยนเป็นคนใหม่”
ที่เริ่มได้จากการเลือกคบเพื่อนดี
โดยมีจิตใจหนักแน่นเป็นฐาน

หน้า ๒๒

สัพเพเหระธรรม

สองการกระทำ สองรูปแบบความสุข
กับวิถีทางที่สุดแต่เราจะก้าวเดิน
ใน ความสุขสองขา

หน้า ๒๙

ธรรมะจากพระผู้รู้ ๓

- ▶ จิตที่เป็นสมถะจะสั่นแต่ว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นหรือเปล่า
- ▶ การดูจิตที่มีการพ่ายภาวะต่างๆไปด้วยนั้น ถูกต้องหรือไม่
- ▶ การนั่งสมาธิเพชร (คู่บัลลังก์) ดีกว่าท่าอื่นๆ หรือไม่

เตรียมเสียบังไว้เลี้ยงตัว ๑๐

- ▶ เป็นไปได้ไหมที่ทำบุญร่วมกันมา เป็นคู่กัน แต่ต่างศาสนากัน
- ▶ คุณแม่แฟนชวนแฟนเปลี่ยนศาสนามา ตอนแรกเขาไม่สนใจ และต่อต้าน แต่ต่อมาเขาเปลี่ยนใจหลังเจอปัญหาแก้ไม่ตก นี่เป็นกรรมร่วมกันมากับคุณแม่เขาใช่ไหม
- ▶ จะพูดอย่างไรจะไม่ผิดใจกับแฟน เมื่อมีศรัทธาต่างศาสนากัน
- ▶ อยากพ้นทุกข์ นับวันยิ่งเห็นการใช้ชีวิตคู่เป็นตัวอย่าง แต่เพราะใจเย็นและทำดีกับแฟน แฟนจึงติดหลงมาก มีกุศโลบายใดช่วยยี่ให้แฟนปล่อยวางบ้าง
- ▶ ทำองค์พระห้อยคอตกพื้น ไม่สบายใจมาก จะเป็นบาปมากไหม

เขียนให้คนเป็นเทวดา ๑๖

- ▶ วิธีเขียนเรื่องยากให้อ่านง่าย

ไดอารี่หมอดู ๒๒

กวีธรรม ๒๓

- ▶ ปัจจุบันยังมีพระอรหันต์อยู่ไหม

คำคมชวนคิด ๒๔

สัพเพหระธรรม ๒๕

- ▶ ความสุขสองขา

ธรรมะจากคนสู้กิเลส ๓๓

- ▶ จดหมายจากภูผาเหล็ก ฉบับที่ 5

ของฝากจากหมอ ๓๗

- ▶ เพชฌฆาตความเครียด vs. เคล็ดวิชารู้ตามจริง

แง่คิดจากหนัง ๔๐

- ▶ Charlotte's web – ปาฏิหาริย์มิตรภาพ

เรื่องสั้นอิงธรรมะ ๔๔

- ▶ คำนี้จะนอนไหน

ธรรมะปฏิบัติ ๕๑

- ▶ สวนท้อ

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จัดประกาย: ศรันย์ โมตรีเวช

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจ.ภ.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์

ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรืองมา

เตรียมเสียบังไว้เลี้ยงตัว: อนัญญา เรืองมา

เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรืองมา

ไดอารี่หมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สัพเพหระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะจากคนสู้กิเลส: นิตชนม ธาราภิบาล

ของฝากจากหมอ: พริม ท้ววงศ์

แง่คิดจากหนัง: เกสรา เดิมสินวาณิช

นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วอง

เที่ยววัด: เกสรา เดิมสินวาณิช

ธรรมะปฏิบัติ: ชนินทร์ อารีหนู

กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฏารักษ์

กาญจนา สิทธิแพทย์ • กานต์พัทธ์ รัชพันธุ์

เกสรา เดิมสินวาณิช • จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ชนินทร์ อารีหนู • อนุรักษ์ญา บุญมานันท์

ณัฐธิดา ปนิตานเด • ณัฐพร สกุลอุทัยศักดิ์

นิตชนม ธาราภิบาล • ทิวดี อังสนันรัตน์

ปรีชา ทิวพัฒนานนท์ • ปริญญาภรณ์ เจริญบุตร

พรดาราร ประจง • พรราวพรรณราย

มัลลิกาภรณ์ ทองเสียมมาศ • พริม ท้ววงศ์

พิจิตรา ไทวิวิญญ์ • พีรยสตร์ อุบลวัตร

มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร

เขยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี

วิภา คำทุก • วิมล ถาวรวิภาส

วิมุตติยา นิवादิงบงกช • ศदानัน จารุพูนผล

ศิราภรณ์ อภิรัฐ • สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

สารินี สาณะเสน • สิทธินันท์ ชนะรัตน์

สุปราณี วอง • อนัญญอร ยิงชล

อนัญญา เรืองมา • อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์

อลิสา ฉัตรานนท์ • อัชฌนา ผลานูวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: ผู้ออกแบบ คุณณชัยริชา

กาญจกัญ อักษรวงศ์ • สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ฝ่ายสื่อ Word และ PDF: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

กานต์ ศรีสุวรรณ • พีรยสตร์ อุบลวัตร

บุญยศักดิ์ ธีรวงศ์กิจ

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้

ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

สวัสดีค่ะ...

ฉบับนี้ขอขึ้นต้น “สวัสดี” แบบเรียกร้องความสนใจกันสักนิดนะคะ :)

ไม่รู้จะตะโกนเสียงดัง ๆ สะกิดเรียกคุณผู้อ่านผ่านตัวหนังสืออย่างไรดี

กลัวใครจะรีบพลิกหน้าหนีไปอ่านเนื้อหาข้างในกันเสียก่อน :)

ฉบับนี้ ทีมงานมีเรื่อง “สำคัญ” อยากแจ้งให้คุณผู้อ่านทุก ๆ ท่านทราบจริง ๆ ค่ะ

คือ ตั้งแต่ฉบับนี้เป็นต้นไป...

นิตยสารธรรมะใกล้ตัว จะขอปรับเปลี่ยนตัวเอง

จากนิตยสารรายสัปดาห์ มาเป็นรายปักษ์

คือสัปดาห์เว้นสัปดาห์ แล้วนะคะ

นั่นก็คือ คุณผู้อ่านจะได้รับนิตยสารธรรมะใกล้ตัว

ทุกพฤษภาคม เว้นพฤษภาคม เริ่มตั้งแต่ฉบับนี้เป็นต้นไปแล้วค่ะ

ไม่รู้จะเป็นข่าวดี หรือข่าวร้าย สำหรับใครบ้างเหมือนกันนะคะ :)

มีคุณผู้อ่านหลายท่านที่เดี๋ยวกะ ที่ฟีดแบ็กเข้ามาว่า

ด้วยปริมาณเนื้อหาของนิตยสาร ที่ได้รับกันทุกสัปดาห์ขนาดนี้

หลายท่าน... อยากอ่าน แต่อ่านกันไม่ทันค่ะ (-_-)

ยังไม่แนใจว่า เป็นเพราะเนื้อหาเยอะเกินไป ทีมงานผลิตนิตยสารกันถี่เกินไป

หรือคุณผู้อ่านทำงานกันหนักหักโหมเกินไป... :)

จริง ๆ แล้วเหตุผลหลัก ๆ ในการปรับเปลี่ยน ก็คงประกอบกันทั้งสองด้านนี้ละคะ

คือ คุณผู้อ่านที่ต้องทำงานและอาจจะไม่ค่อยมีเวลา ก็จะได้มีเวลาอ่านเนื้อหาได้มากขึ้น

และในส่วนของทีมงานเอง รวมทั้งนักเขียนคอลัมน์ประจำ

ก็จะได้ทำงานกันอย่างหายใจหายคอได้คล่องขึ้นในระยะยาวด้วย

ซึ่งก็คงจะช่วยให้ทีมงานได้มีเวลาในการคัดสรรบทความคุณภาพ ผลิตงานอันประณีต รวมทั้งคิดหาอะไรใหม่ ๆ เพื่อพัฒนารูปแบบของนิตยสารให้ตรงใจคุณผู้อ่านมากขึ้นด้วยค่ะ

ไม่น่าเชื่อเลยนะคะ.... ไฉนเหมือนเพิ่งกระพริบตาไป ๓ ที่
ตอนนี้ นิตยสารธรรมะใกล้ตัวมีอายุได้ ๓ เดือน หรือครบไตรมาสแล้ว :)

นอกจากนี้ ก็มีข่าวดีอีกข่าวหนึ่งมาแจ้งให้ทราบกันด้วยค่ะ
สำหรับท่านที่ชื่นชอบผลงานการเขียนของ **คุณดังตฤณ**
ซึ่งก็เป็นนักเขียนคอลัมน์ประจำ ใน **เตรียมเสปียงไว้เลี้ยงตัว**
และ **เขียนให้คนเป็นเทวดา** ของนิตยสารฯ ด้วย

โครงการ “ผู้จัดการสุขภาพ” ได้เชิญคุณดังตฤณไปร่วมเสวนา
ใน งานอุทยานอนุรักษ์สุขภาพ ครั้งที่ ๒๙
ใน วันอาทิตย์ที่ ๒๕ มีนาคม นี้ เวลา ๑๓.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.
ณ บ้านเจ้าพระยา (อาคารอนุรักษ์) ถนนพระอาทิตย์
ในหัวข้อเรื่อง “๗ วิธีตายอย่างสบายใจ” ค่ะ

ใครสนใจ ก็สามารถไปร่วมฟังด้วยได้นะคะ
ก่อนที่จะรู้สึกว่ เสียตาย...คนตายไม่ได้ฟัง :)

แวะหยิบแผนที่ได้ที่นี้เลยคะ

http://i7.photobucket.com/albums/y292/alisawww/map_ban_chaopraya.jpg

ถ้าใครยังไม่เคยไปแถวนั้น

ต้องขอบอกกันไว้ก่อนล่วงหน้าเลยนะคะว่า หากที่จอดรถค่อนข้างยากทีเดียว
โดยเฉพาะ.... ประมาทไม่ได้เลยคะ กับกลุ่มแฟน ๆ หนังสือของคุณดังตฤณ
ออกงานที่ไหน รถติดที่นั่น... :) (อันนี้ บ.ก. อาจจะเวอร์ไปเอง... : <
แต่ครั้งนี้ มีสนามหลวงอยู่ใกล้ ๆ ทั้งผืนเลย น่าจะรองรับได้สบาย ๆ นะคะ) ;)

แต่ถ้าใครไม่สะดวกไปจริง ๆ ก็ยังมีโอกาสชมรอฟังที่หลังได้อยู่นะคะ
เพราะทางโครงการฯ เขาจะบันทึกเทปไว้ เพื่อนำไปแพร่ภาพทาง ASTV อีกครั้งด้วยค่ะ

สำหรับคอลัมน์ **เขียนให้คนเป็นเทวดา**

ฉบับที่แล้ว คุณดังตฤณได้แนะนำ “วิธีเขียนเรื่องยากให้อ่านง่าย” ตอนที่ ๑ ไปแล้ว ฉบับนี้ คุณดังตฤณก็ได้เขียนกลเม็ดเด็ดพรายมาให้หัดลับฝีมืออีกนับต่อคะ โดยได้ปรับปรุงเนื้อหาเพิ่มเติม พร้อมกับได้รวมเอาเนื้อหาจากฉบับที่แล้ว มาขมวดรวมกับเนื้อหาที่เขียนใหม่ล่าสุด ลงเป็นตอนเดียวในฉบับนี้ให้แล้วคะ

การสื่อสารเรื่องยาก ๆ ให้เข้าถึงคนอ่านได้นั้น ไม่ใช่เรื่องที่ทำกันได้ง่ายจริง ๆ นะคะ แต่ก็ไม่ใช่เรื่องที่เลืวิสัยจนเกินไปหากรู้แนวทาง และหมั่นฝึกปรือกันจริง ๆ โดยเฉพาะ “ธรรมะ” นั้น หากเป็นผู้ปฏิบัติและศึกษาหาทางออกจากทุกข์ จนเข้าใจแจ่มแจ้งถูกต้องด้วยตนเอง แล้วฉลาดในการนำความรู้นั้นไปเผยแพร่ต่อ ด้วยความตั้งใจในการสรรหาวิธีถ่ายทอด และด้วยเจตนาจะให้ผู้อื่นได้รู้ได้เข้าใจตามด้วยแล้ว ก็นับเป็นธรรมทานอันยิ่งใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่หลวงเกินประมาณคะ

แต่พูดอย่างนี้ ก็ไม่ได้หมายความว่า การเผยแพร่ธรรมะทุกเรื่องจะดีไปเสียหมดนะคะ สิ่งที่ต้องระวังกันมาก ๆ ก็คือ ขอให้แน่ใจว่าธรรมะที่เรามีส่วนเผยแพร่บอกต่อคนอื่นนั้น เป็นธรรมะที่ถูกต้องตรงทาง อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสสอนไว้จริง และเราถ่ายทอดได้ถูกต้อง โดยไม่ใส่ความเห็นของเราให้คลาดเคลื่อนหรือผิดเพี้ยนไป เพราะการบอกทางผิด บอกทางอ้อม ให้กับผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้าง ความเข้าใจผิดให้เกิดกับคนหมู่มากนั้น ย่อมส่งผลให้เราเป็นผู้หลงทาง อยู่บนเส้นทางที่อ้อมค้อม และเสียเวลานั้นซ้ำเช่นเดียวกันคะ

สำหรับฉบับนี้ มีเรื่องเล่าน่าสนใจใน สัพเพพระธรรม จากคุณ mari เรื่อง **ความสุขสองขา** ที่อ่านเพลิน ๆ แล้วก็พลอยทำให้เห็นภาพตามไปกับสิ่งที่เราเรียกกันว่า “ความสุข” อันมีความละเอียดภายในที่ต่างไปเป็นลำดับขั้น จากภาพทั่วไปที่เราอาจหลงลืมมองข้าม ความสุขวันนี้ อาจมีความสุขที่ยิ่งกว่ารออยู่ คุณหาวิธีไปถึงจุดนั้นเจอแล้วหรือยังคะ...

ถึงยุคนี้ ไม่ว่าใครจะยังเชื่อเรื่องของกรรมวิบากอยู่หรือไม่ “กรรม” ก็ยังคงเป็นเงาติดตามรอให้ผลแก่เราเสมอ

ดังที่พระพุทธเจ้าท่านได้ทรงตรัสบอกไว้ว่า

เราทุกคนต่างมีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย

คุณค่ากลาง ส่งได้ส่งเรื่องสั้นประจำฉบับเรื่อง **คำนี้จะนอนไหน**

มาเป็นข้อเตือนใจอีกเรื่อง ให้เราไม่ประมาทพลาดหลังกับการทำกรรมอันเป็นอกุศลค่ะ

บทกวีธรรมะฉบับนี้ คุณตรงประเด็นหยิบข้อสงสัยของคนในยุคนี้มาร้อยเรียง

เป็นกลอนเรื่อง **ปัจจุบันพระอรหันต์ยังมีอยู่ไหม**

หากใครได้ลองเริ่มต้นปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์ให้ประจักษ์ด้วยตนเองในเบื้องต้นแล้ว ก็คงไม่สงสัยในคำที่พระพุทธเจ้าท่านได้ทรงตรัสไว้เลยล่ะค่ะ

ตราบไต่ ที่ยังมีผู้เดินตามหนทางอันประเสริฐ คืออริยมรรคอันมีองค์แปด

ตราบนั้น โลกนี้จักไม่ว่างจากพระอรหันต์ _/_

ใครเคยดูรายการ “เพชรฆาตความเครียด” ทางโทรทัศน์เมื่อหลายปีก่อน

คงพอจำได้ว่า รายการนั้นทำเอาเราหัวร่ออหายนหรืออึ้งมึนจนลืมความเครียดได้จริง ๆ

แต่ความจริงก็คือ ยาบรรเทาทุกข์ชนิดนั้นให้ผลอยู่ได้เพียงชั่วคราว

คุณหมอติ (จิตแพทย์) มีคำแนะนำที่ดีกว่า เพื่อการเป็นอิสระจากความเครียด

และความทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นเคล็ดลับตรงจากตำราของพระพุทธเจ้าทีเดียว ติดตามอ่านได้ใน

ของฝากจากหมอ ตอน **เพชรฆาตความเครียด vs. เคล็ดวิชารู้ตามจริง** ค่ะ

แล้วพบกันอีกครั้ง **วันพฤหัสบดีที่ ๕ เมษายน** นะคะ

เว้นพักค้นฉบับไปสองสัปดาห์ ระหว่างนี้ คุณผู้อ่านท่านใดอ่านจบเร็วแล้วเริ่มเหงา :)

ก็เขียนเข้ามาพูดคุย หรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมกับเนื้อหาในคอลัมน์ต่าง ๆ

ได้เช่นเคยที่ กระดานคำแนะนำดีชม ที่ <http://www.dungtrin.com/forum> นะคะ

แล้วพบกันพฤษภา น้า... นะคะ :)

สวัสดีค่ะ

กลางชล

สารบัญ ←

ถาม - จิตที่เป็นสมณะนั้นจะต้องไม่ยินดีในร้ายกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นหรือเปล่า
อารมณ์ใดๆ เกิดขึ้นไม่ว่าจะสุข หรือทุกข์ใดๆ ก็สักแต่ว่ารู้หรือเปล่า

อันนี้ไม่ใช่สมณะครับ

สมณะนั้น จิตเพียงแต่สงบตั้งมั่น

เกาะเกี่ยวเคล้าเคลียอยู่กับอารมณ์อันเดียวโดยต่อเนื่องเท่านั้น

๑๓ ก.ค. ๒๕๔๒

สันตินันท์

(พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช ในปัจจุบัน)

ถาม - กำลังเริ่มฝึกดูจิต เมื่อจิตถูกระทบจนเกิดภาวะต่างๆ ก็เฝ้าสังเกต และ
วินิจฉัย คอยพากย์บอกกับจิตตัวเองว่าอันนี้เป็นราคะ อันนี้เป็นโทสะ อันนี้เป็น
พุ่มชาน อยากทราบว่า การตามรู้ตามดูจิตแล้วพากย์ไปด้วยแบบนี้ จะถูกต้องหรือ
เปล่า

ที่จริงในเบื้องต้นที่หัดนั้น จิตมันอดพากย์ไม่ได้หรอกครับ

แม้ไม่ตั้งใจจะคิดจะพากย์ มันก็อดวินิจฉัยไม่ได้ว่า

“สิ่งนี้ชื่อนี้ เมื่อรู้สิ่งนี้แล้ว ควรทำอย่างนี้ๆ”

เพียงแต่เราควรทราบไว้ว่า

ความรู้ที่เกิดจากการพากย์และการสรุปประเด็น

ไม่ใช่จุดมุ่งหมายที่เราปฏิบัติ เพราะสิ่งที่ได้คือ “องค์ความรู้”

ซึ่งเมื่อถึงจุดหนึ่งมันจะกลายเป็นสัญญา คอยรบกวนการปฏิบัติในขั้นละเอียด

เมื่อปฏิบัติซ้ำกันนานๆไป เราจะเห็นเพียงสภาวะที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับ
จิตไม่สนใจพากย์ เพราะการพากย์นั้นก็เป็นการทำงานของจิต
เป็นภาวะ เป็นทุกข์ ยืดยาวออกไปอีก

ถึงจุดที่รู้สึกว่ารู้อาการธรรมที่กำลังปรากฏนั้น
บางครั้งเราจะเกิดความลังเลใจขึ้นมา เพราะเกรงว่าจะสรุปความรู้ไม่ได้
หรือกลัวว่าจิตจะไม่มีองค์ความรู้นั่นเอง
อันนี้เป็นธรรมชาติของปัญญาชนทั้งหลาย ผมเองบางทีก็เป็นอย่างนั้น
ที่จริงเราปฏิบัติไม่ใช่เพื่อเอาความรู้ แต่ปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ของจิต
โดย จิต มีปัญญา ไม่ไปยึดอารมณ์ที่กำลังปรากฏ
ไม่ใช่โดย เรา มีความรู้

๑๖ ก.ค. ๒๕๕๒

สันตินันท์

(พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺสี ในปัจจุบัน)

ถาม - นั่งคู่บัลลังก์คืออะไรครับ ใช้การนั่งขัดสมาธิเพชรหรือเปล่า แล้วการทำ
สมาธิโดยการนั่งวิธีนี้ ดีกว่าวิธีอื่นๆ หรือไม่ครับ?

เรื่องการขัดสมาธิเพชรนั้น

หลวงปู่สิม พุทธาจาโร แห่งถ้ำผาปล่อง ท่านชอบมากครับ
เวลาไปนั่งฟังธรรมของท่านก็ดี ไปนั่งปฏิบัติต่อหน้าท่านก็ดี
ท่านชอบแนะนำให้ขัดสมาธิเพชร
เพราะมีข้อดีหลายอย่างครับ คือทำให้ไม่นั่งหลังง่ายๆ
และจิตใจก็จะเข้มแข็งมาก สมชื่อสมาธิเพชรทีเดียว
เนื่องจากเป็นท่านนั่งที่ทรมาณมากกับคนที่ไม่คุ้นเคย

คราวหนึ่งพาเพื่อนที่เรียนในสถาบันจิตวิทยาความมั่นคงด้วยกัน
ขึ้นไปกราบท่านบนถ้ำผาปล่อง เชียงดาว เชียงใหม่

แต่ละท่านเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ในวงการต่างๆ ทั้งนี้
พอไปถึงหลวงปู่ก็แสดงธรรม โดยให้นั่งขัดสมาธิเพชร
ท่านเทศน์ไปสักพักก็มีคนแอบเปลี่ยนท่านั่งเป็นสมาธิราบข้าง พับเพียบข้าง
มีผู้เขียนกับผู้ใหญ่ของการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคอีกท่านหนึ่ง ที่ท่านนั่งได้จนท่านเทศน์จบ

พอท่านเทศน์จบท่านก็ยิ้ม บอกว่า “ยังงี้ นั่งกันไม่ไหวเลยหรือ”
เพื่อนที่ทนนั่งได้ตลอดก็กราบเรียนท่านว่า “โอยแยะครับหลวงปู่ ปวดขาเหลือเกิน”
หลวงปู่มองหน้าด้วยความเมตตาอย่างยิ่ง แล้วถามว่า
“ขา มันบอกว่า มันปวดหรือโยม”
เพื่อนก็ตอบว่า “ครับ ขามันปวดมากเลยครับ”

สรุปแล้ว เพื่อนไม่เข้าใจที่ท่านสอน
คือท่านสอนให้พิจารณาต่อไปว่า ขาเป็นเพียงธาตุที่ไม่รู้จักเจ็บปวด
ความเจ็บปวดเป็นเวทนาที่แทรกอยู่ในกายเท่านั้น
แต่ทั้งขาและเวทนามก็ไม่เคยบ่นว่าปวด
คนที่เราร้อนโอดโอยแทนขา คือจิตของเราเองต่างหาก

สำหรับท่านั่งสมาธินั้น นอกจากคำว่า “คู้บัลลังก์” แล้ว
ยังมีภาษาเก่าที่ตายไปแล้วอีกคำหนึ่ง
คือคำว่า “นั่งพะเนางเชิง”
“เชิง” คือเท้า “พะเนาง” คือ ทับ ซ้อน
ต่อมาคนรุ่นหลังออกเสียงเพี้ยนไปเป็นคำว่า พนัญเชิง
เวลานี้เหลือที่ใช้คำนี้อยู่แห่งเดียว คือวัดพนัญเชิง กับหลวงพ่อพนัญเชิง
เคยอ่านพบว่า ที่เรียกท่านว่าหลวงพ่อพะเนางเชิง
ก็เพราะท่านเป็นพระนั่งสมาธิขนาดใหญ่องค์แรกของอโยธยา (ก่อนอยุธยา)
ในขณะที่พระขนาดใหญ่ก่อนหน้านั้น นิยมสร้างเป็นพระนั่งห้อยพระบาท

๑๙ ก.ค. ๒๕๔๒

สันตินันท์

(พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโธ ในปัจจุบัน)

สาธุ 

ถาม – แพนเป็นคนต่างศาสนา ค่อยๆทะล่อมดิฉันให้ไปโบสถ์ด้วยกัน แล้วตามมาด้วยการอ่านพระคัมภีร์ จากนั้นก็เริ่มแสดงท่าไม่พอใจหากดิฉันไม่ค่อยกระตือรือร้น สิ่งที่ยากถามคือตามหลักของกรรมวิบากแล้ว เป็นไปได้ไหมคะที่ทำบุญร่วมกันมา มาพบกัน รักกันอีก แต่เป็นคนต่างศาสนา

พระพุทธเจ้าตรัสว่าองค์ประกอบของรักแท้ที่ตั่งมั่น ได้แก่ศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญา หากมีองค์ประกอบเหล่านี้ครบถ้วนบริบูรณ์ ฟังหวังว่าจะครองรักกันตลอดชาติ นี้ และได้ไปพบกันอีกในชาติต่อไป แต่หากองค์ประกอบข้อใดข้อหนึ่งพร่องไป ก็ไม่อาจเป็นประกันว่าจะเกิดอะไรขึ้นทั้งปัจจุบันและอนาคต โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าขั้นต้น มามีศรัทธาต่างกัน ก็นับว่าขาดองค์ประกอบระดับหัวหน้าของรักแท้ไปแล้ว

ศรัทธาในหลักการดำเนินชีวิต หรืออารมณ์ทางศาสนาของคนเรานั้น มีอยู่สองประเภทใหญ่ๆ หนึ่งคือเข้ามาเต็มตัวถอยยาก สองคือครึ่งๆกลางๆพร้อมจะถอย หากต่างฝ่ายต่างมีศรัทธาที่ตั่งมั่นแล้วไปคนละทิศทาง โอกาสจะครองรักด้วยกันได้ตลอดรอดฝั่งคงยาก ไม่ต้องพูดถึงว่าชาติหน้าจะกลับมาพบกันอีกหรือไม่

ในความเป็นจริง ไม่ว่าจะคนของศาสนาไหน มักมาได้แค่ต้นทางหรือครึ่งทาง หมายความว่าศรัทธายังอาจกลับเปลี่ยน หากมีเหตุผลทางความคิดหรือเหตุผลทางอารมณ์แรงพอ ก็พร้อมจะถอย เช่นถ้าอำนาจความรักแรงเกินความศรัทธาในหลักศาสนาเดิม ก็พร้อมจะโอนอ่อนผ่อนตาม ติดตามไปทำบุญตามความเชื่อของคนรักได้เสมอ

เมื่อตามใจคนรัก บางทีก็อาจเห็นข้อดี บางทีก็อาจไปคลิกเข้ากับวาทะเด็ดประจำศาสนา แล้วเกิดความเลื่อมใสขึ้นมาจริงๆ อยากประพฤติปฏิบัติตนตามที่เห็นดีเห็นงามจริงๆ อันนั้นก็ป็นอันจบปัญหา ศรัทธาลงกัน ก็เหมือนเริ่มต้นดี เมื่อเริ่มต้นดี ความรักก็ได้ใบรับประกันความเจริญงอกงามไปกว่าครึ่ง

คนเราลงถ้ำศรัทธาต่างกันเสียแล้ว แม้รักกันก็มองอะไรๆต่างกัน และเมื่อมองอะไรต่างกัน อยู่ด้วยกันนานๆก็ไม่มีตัวเชื่อมโยงให้เข้าถึงกัน ความตึงเครียดระหว่างเพศหรือความว้าวุ่นอันเกิดจากฤทธิ์ของบุญเก่าใดๆที่ทำร่วมกันมา ก็ย่อมจืดจางลงตามกาล ความรักก็มีอายุไม่ยืนก็เพราะความต่างกันนี้แหละ

อย่าไปคิดถึงคำพูดสวยๆ ทำนองว่าความรักไม่ต้องการสายตาที่ตรงกัน แต่ต้องการหัวใจเป็นอันเดียวกัน ปรารถนาแสนหวานทำนองนี้จะติดตรึงใจแค่ไม่นาน ชีวิตคู่อันเต็มไปด้วยแรงกระทบกระทั่งทางความเชื่อต่างหากที่อยู่กับคุณจริง และจะทำให้คุณระอากับความขัดแย้งทางความคิดมากขึ้นทุกวันครับ

ถาม – เดิมทีแฟนเป็นพุทธ แต่คุณแม่ของเขาเปลี่ยนศาสนาแล้วมาชวน ซึ่งแรกๆเขาก็ไม่สนใจ กลับจะต่อต้านด้วยซ้ำ แต่ต่อมาเขาเกิดปัญหาแก้ไม่ตก แล้วก็เกิดนึกถึงที่พึ่งที่อบอุ่น เลยเปลี่ยนใจไปทางนั้น นี่เป็นกรรมร่วมกันมากับคุณแม่เขาใช่ไหม?

เท่าที่สังเกตนะครับ พวกที่ต่อต้านความเชื่อไหนไว้มากๆ ด่าทอหรือดูถูกดูหมิ่นศาสนาไหนไว้มากๆ ก็เหมือนไปผูกเวรเอาไว้ แล้ววันหนึ่งจะเกิดความใจอ่อน เพื่อรับเวรที่ตนผูกขึ้น ทำนองเดียวกับที่คุณไปทำร้ายร่างกายคนดีๆคนหนึ่ง ตอนทำอาจเต็มไปด้วยโทสะครอบงำ เนื่อนานต่อมาพอไฟโทสะมอดลง แสงแห่งความสำนึกผิตชอบชั่วดีฉายสว่างขึ้นในใจ ก็ย่อมเกิดความเสียอกเสียใจ อยากชดใช้ความผิด และเห็นว่าตนเองแย่กว่า ชั่วร้ายกว่า และไม่มีอะไรดีเหมือนคนดีที่ถูกคุณทำร้ายเอาเปล่าๆ

ศาสนาหนึ่งๆเป็นยิ่งกว่าคนดี เพราะศาสนาเป็นความอบอุ่น เป็นที่พึ่งทางใจ คนเราพอตกอับ รู้สึกเหน็บหนาว ก็ย่อมนึกถึงที่พึ่งอันอบอุ่น และนั่นเอง ศาสนาใดที่คุณเคยไป ‘ทำร้าย’ เอาไว้ ก็มักจะผุดขึ้นมาในความนึกคิดเป็นอันดับต้นๆ สายใยแห่งเวรจะตึงตูดเข้าไปหาเอง โดยเฉพาะศาสนาที่ยืนพื้นอยู่บนศรัทธาความเชื่อจะตึงตูดได้ง่ายเป็นพิเศษ ในห้วงเวลาที่คนเรายืนด้วยขาตนเองไม่ได้ คือไม่พร้อมจะใช้เหตุผลใดๆ

มีหลายคำพูดที่ทำให้คนเรายอมจำนน เช่นว่า ถ้าวิบากกรรมมีจริง ทำไมทำดีมานาน อยู่ๆถึงย่ำแย่ลงได้ นั่นเพราะคนเราไม่มีอำนาจใดๆ ความดีกองภูเขาก็ไม่พอ ต้องรอการพิพากษาจากเบื้องบน และนั่นเองมนุษย์ทั้งหลายจึง ‘ยอมเชื่อ’ อย่างไม่มีเงื่อนไข ด้วยความรู้สึกจนแต้ม สู้อย่างไรก็แพ้

ความจริงก็คือถ้ามีเหตุผล ถ้ามีความเข้าใจธรรมชาติดีๆ เราจะเลือก ‘ใช้ชีวิตตามธรรมชาติ’ มากกว่าที่จะ ‘คาดหวังให้ธรรมชาติรับใช้ชีวิตเรา’ ธรรมชาติแสดงให้เห็นอยู่แล้วว่าทุกสิ่งมีขึ้นมีลง เราจะเห็นความจริงนี้ในฐานะผู้ยืนดูอย่างวางเฉย หรือเอาตัวเองเข้าไปเป็นผู้กระทำและร่ำร้องเรียกหาความช่วยเหลือเท่านั้น **วิธีเลือกของเราจะเป็นตัวกำหนดแนวโน้มว่าจะนับถือศาสนาไหน**

การเลือกนับถือศาสนาอาจมีญาติเป็นพลังชักนำ แต่ญาติไม่ใช่ตัวแปรสำคัญเท่ากับ วิธีคิด วิธีเลือกตัดสินใจของเราเองครับ

ถาม – ทุกวันนี้บางทีต้องกรองให้ตีก่อนพูดกับเขา ไม่อยากผิตใจกันค่ะ เขาอยากให้เราพบกับความรอด อยากให้เราเปิดใจ แต่แหม เรอดแย้งในใจไม่ได้ทุกทีว่าตอนนี้ฉันก็อยู่ดีๆนี่นา จะให้ฉันรอดไปไหน แต่ไม่ได้พูดออกมาจะคะ ดิฉันควรพูดกับเขาอย่างไรดี ถ้าไม่อย่างมีเรื่อง และขณะเดียวกันก็ไม่อยากทนเจ็บอีกต่อไป

ตรงนี้คงแสดงให้เห็นความจริงได้แค่ที่ต้นทางครับ ว่าคนเราเมื่อศรัทธาต่างกัน อยู่ร่วมกันจะยาก ผมคงได้แต่คิดคำพูดดีๆให้เอาไว้ใช้ชั่วคราวนะครับ

คุณควรพูดถึงแง่ดี เช่น คุณเชื่อว่าศรัทธาทำให้เขารอดจากทุกข์ รอดจากปัญหาที่ผ่านมา และได้ที่พึ่งอันอบอุ่น นั้นเป็นขั้นแรก

ขั้นต่อมาคุณควรเปิดเผยความรู้สึกของตัวเอง เช่น การได้รับแรงกดดันจากเขาทำให้คุณกระวนกระวาย และไม่อาจคล้อยตามเขาไปได้อย่างเป็นธรรมชาติ ขอเวลาให้คุณได้รับแรงบันดาลใจ ขอให้เขาแผ่ความอบอุ่นมาถึงคุณมากกว่านี้ ลดแรงกดดันที่มีต่อคุณลงกว่านี้ ในเมื่อเขารอดจากปัญหา ก็อย่าเพิ่งทำให้คุณเกิดปัญหา

ทางใจขึ้นมาเลย เพราะเขาก็รู้ว่าคนเราเกิดปัญหาทางใจจากเหตุอันใด ก็ยอมไม่อาจยอมรับเหตุอันนั้นไว้ได้

และถ้าหากเขายังเหลือเหตุผลพอจะฟัง ก็อาจพูดให้เขาเข้าใจ ว่าทุกคนยังลอยคออยู่ในห้วงน้ำของความทุกข์ การที่เขาได้ห้วงยางแล้วนึกถึงคุณ อยากให้คุณรอดตาม ก็ขอขอบคุณสำหรับความเป็นห่วง แต่ขอโอกาสคุณศึกษาพุทธศาสนาซึ่งตัวเองกำลังศรัทธา เพราะพุทธศาสนาให้เครื่องช่วยไว้เหมือนกัน แถมมีคำสัญญาเกี่ยวกับฝั่งอันปลอดภัยที่เขาถึงได้ในปัจจุบันด้วย ไม่ใช่แค่ห้วงยางหรือเรือไม้ กับฝั่งอาจปลอดภัยที่จะเข้าถึงได้ต่อเมื่อตายแล้วเท่านั้น

คุณอยู่กับเขาย่อมรู้ว่าพูดได้แค่ไหนนะครับ อารมณ์ทางศาสนาไม่ใช่เรื่องล้อเล่น เห็นว่าเขาฟังได้แค่ไหนก็พูดไปแค่นั้น อย่าพูดเกินกว่าที่เขาจะรับ และทางที่ดีควรพูดเท่าที่คุณรู้มาจริง ปฏิบัติได้ผลจริงแล้ว เพราะความจริงที่อยู่ในคำพูด กับความจริงที่ปรากฏทางอาการ ย่อมฟ้องตัวเองว่าคุณ 'ได้ตนเองเป็นที่พึ่ง' ตามหลักสำคัญของพุทธศาสนาแล้วมากน้อยเพียงใด

อีกอย่าง ถ้าหากความรู้สึกของเราที่มีต่อเขายังดี เขามีความดีที่ชนะความรู้สึกขัดแย้งระหว่างกันได้ ก็น่าจะช่วยให้คุณประคองตัวเองอยู่กับเขาไหว ศรัทธาไม่ได้มีแต่เรื่องทางศาสนา แม้ความเชื่อในชีวิตคู่คือการอยู่ร่วมกันด้วยความออมชอม ก็นับเป็นศรัทธาที่ประคองเรือไม่ให้ล่มสลายได้เช่นกัน

ถาม - ตัวเองกับแฟนเป็นคนที่ชอบธรรมะด้วยกันทั้งคู่ แต่ดิฉันจะอยากพ้นทุกข์ และยิ่งวันก็ยิ่งเห็นการใช้ชีวิตคู่เป็นเครื่องถ่วง การที่เราใจเย็นและทำดีกับแฟนทุกอย่าง ทำให้เขาติดหลงดิ้นมาก ไม่เห็นแว่วว่าจะสละวางกันเลย ทั้งที่ก็ชอบเที่ยวไปทำบุญด้วยกัน และเขาก็อ่านหนังสือตามๆดิฉันตลอด แม้แต่ชวนไปปฏิบัติธรรมก็ตามไป แต่รู้สึกว่าเขาขี้เกียจ ขี้เซา และไม่ได้ขยันทำอะไรเป็นชิ้นเป็นอันเลย ที่ตามไปเพราะอยากเอาใจมากกว่าอย่างอื่น อยากทราบบว่าพอมีกุศโลบายใดช่วยให้เขาปล่อยวางบ้างได้ไหมคะ? ทุกวันนี้บ่นๆน้อยใจดิฉัน บางทีพูดเหมือนที่เล่นที่จริง เช่นไม่ค่อยรักเขาเลย แต่ดิฉันก็คิดว่าเขารู้สึกน้อยใจจริงๆ เราทั้งคู่อายุไม่น้อยแต่

ก็ไม่ถึงกับมาก กับทั้งไม่มีหวัง ไม่มีพันธะใดๆ เพราะตกลงแต่แรกว่าแต่งงานเพื่อ
อยู่ดูแลกัน ไม่ใช่เพื่อสร้างครอบครัวมีลูกมีหลานค่ะ

เรื่องความไม่เสมอกันถือว่าปกติครับ ถ้าคนเราเหมือนกันไปหมด เสมอกันไป
หมด ก็คงแปลว่าติดตายกันไปทุกฝีก้าว คิด พูด ทำเหมือนกันทุกกระดิก ซึ่งนั่นไม่
ใช่เรื่องที่จะเกิดขึ้นได้จริง

ภรรยาและสามีเป็นภาวะที่เกิดขึ้นเพื่อรองรับกันและกัน อยากรู้ว่ากายฝากใจไว้
กับกันและกัน ฉะนั้นถ้าฝ่ายหนึ่งเหมือนสนใจอีกฝ่ายน้อยกว่า ก็เป็นธรรมดาที่ต้อง
เกิดความน้อยใจกันได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเขาเห็นคุณมีจุดหมายปลายทางที่
ชัดเจน ที่จะปล่อยวาง ที่จะสละเรื่องผูกพันทั้งปวง ซึ่งนั่นย่อมหมายรวมถึงตัวเขา
เขาก็ต้องรู้สึกว่าเขาแน่ๆ

การที่จะรู้สึกปล่อยวางกับชีวิตโดยรวม พระพุทธเจ้าให้หมั่นระลึกถึงความแตกดับ
ความไม่เที่ยงไม่ทน และความไม่แน่นอนของชีวิต เมื่อระลึกจนกลายเป็นอนุสติจริงๆ
แล้ว แม้ยังไม่ทำให้ขยับ แต่อย่างน้อยก็คงลดความยึดมั่นถือมั่นลงได้มาก

พระพุทธเจ้าไม่ได้สรรเสริญการตาย แต่สรรเสริญการระลึกถึงความตาย ผู้ระลึก
ถึงความตายอยู่เรื่อยๆ จะเป็นผู้ไม่ประมาท และไม่ยึดมั่นอะไรไว้ในใจเหนียวแน่น
นัก รู้สึกแค่ว่าเดี๋ยวก็ต้องจากกัน ไม่เราเริ่มก่อน เขาก็เริ่มก่อน

แต่ในความจริงนะครับ มนุษย์จะระลึกถึงสิ่งที่อยากได้ใกล้มือ ดังเช่นตัวคุณ
เป็นความเย็น เป็นแหล่งกำเนิดความรู้สึกแสนดีของเขา เขาก็ต้องระลึกถึงคุณและ
การมีคุณไว้ตลอดไป ฉะนั้นตัวคุณเองนั่นแหละควรเป็นเครื่องเตือนให้เขาระลึกถึง
สิ่งอื่น

ลองหมั่นพูดถึงความตายกัน ชวนกันระลึกถึงความตาย ถ้าเขาสนใจธรรมะจริง
ก็ต้องไม่รังเกียจที่จะฟัง ก่อนออกจากบ้าน สั่งเสียกันบ่อยๆ ว่าถ้าไม่กลับมา ให้ทำ
อย่างไรบ้าง หรือเมื่อเห็นข่าวการตายไม่เว้นแต่ละวันตามสื่อต่างๆ ก็ลองชวนกันคิด
ว่าถ้าถึงตาคุณบ้างจะให้เขาทำอย่างไร พูดเรื่อยๆ พูดด้วยน้ำเสียงปกติ พูดด้วยใจเห็น

เป็นธรรมดา เมื่อพูดบ่อยๆ ด้วยความรู้สึกวางเฉย ในที่สุดจะมีผลสะท้อนให้เขาเกิด ความวางเฉย และเห็นเป็นธรรมดาที่จะระลึกถึงความตายอยู่เสมอ

เมื่อเขารู้สึกขึ้นมาเป็นจริงเป็นจังว่าวันหนึ่งคุณจะตายจากไป สิ่งแรกที่จะเกิดขึ้น คือการถอนความหลงผิด คิดว่าคุณจะต้องอยู่เป็นความเย็นให้กับเขาเรื่อยๆ สิ่งต่อมา คือการลดความน้อยใจลง และสิ่งต่อมาก็คือความกระตือรือร้นในอันที่จะปฏิบัติเพื่อพ้น จากความเวียนเกิด เวียนแก่ เวียนเจ็บ และเวียนตายอย่างไม่รู้โอ้ไหนอ้อเหิน

สำหรับข้อหลังนั้น จะเป็นไปได้มากน้อยเพียงใด คงขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่นอีกหลายๆ อย่าง เช่นได้ข้อปฏิบัติที่ถูกต้องตรงทางใหม่ ได้ความศึบหน้าเห็นผลชัดเจนเกิดกำลังใจ ยิ่งๆขึ้นไปไหม อันนี้เป็นไปตามสมควรนะครับ อย่าไปคาดคั้นว่าจะต้องให้ได้อย่างคุณ แน่ๆ เอาแค่คาดหวังว่าคุณจะเป็นเครื่องช่วยกระตุ้นให้เขาระลึกถึงความตายบ่อยๆ ก็ น่าจะดีที่สุดแล้ว นับว่าใช้ชีวิตแบบยึดบ้านเป็นวัดสำรองตามอุดมคติของพุทธแล้ว

ถาม - ทำองค์พระที่ห้อยคอตกพื้น ไม่สบายใจเป็นอย่างมาก จะเป็นบาปแค่ไหน ครับ?

ความไม่สบายใจเป็นตัวชี้อยู่แล้วว่าคุณไม่ได้ตั้งใจให้พระตกพื้น เมื่อไม่ได้ตั้งใจ ก็ ไม่ได้เกิดบาปเกิดกรรม และไม่ทำให้พระเสื่อมลงหรอกครับ เพราะพระเป็นสัญลักษณ์ ของความเจริญอยู่ตลอดเวลา トラบเท่าที่ใจเราบูชาท่านทุกวัน

ในสายตาของคุณองค์พระอาจตกพื้น แต่สำหรับใจของคุณแล้ว พระไม่เคยตกพื้น เลย เพราะไม่ได้มีเจตนาให้พระอยู่ที่พื้น ความปรารถนาทั้งหมดคือให้องค์พระตั้งไว้ บนหิ้งหรือห้อยไว้ที่คอต่างหาก

สรุปคือแค่กราบขอขมา และตั้งใจระวังไม่ปล่อยให้ท่านตกพื้นอีก ก็ดีที่สุดเท่าที่ คุณจะทำได้แล้วครับ สบายใจเถอะ ดีเสียอีก จะได้เร่งให้เกิดสติ เกิดความระวังไม่ให้ผลอ นับเป็นการเพิ่มบุญด้วยซ้ำ

สาธุ 

วิธีเขียนเรื่องยากให้อ่านง่าย

โดย ดั่งตฤณ

แม้คุณจะเขียนเนื้อหาที่สามารถเอาไปใช้ได้จริง แต่ถ้าสำนวนอ่านยาก ต้องพยายามตีความสองสามรอบจึงเข้าใจ อย่งไรงานเขียนของคุณก็จะเป็นแค่อักษรบนหน้ากระดาษที่ไม่มีใครรู้ว่าจะเอาไปใช้ได้ทำไหน

ถ้าคุณทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่ายได้ คุณจะเป็นประตูเข้าเมืองให้คนอื่น แต่ถ้าแค่เรื่องง่ายคุณยังทำให้เป็นเรื่องยากแล้วละก็ คุณจะเป็นกำแพงขวางเมืองสำหรับใครต่อใครโดยไม่รู้ตัว

การทำเรื่องยากให้ง่ายนั้น เป็นงานหินที่ต้องการคุณสมบัติหลายข้อ นับแต่การมีความรู้อย่างลึกซึ้งครอบคลุมตลอดสาย การมีความฉลาดตั้งประเด็นให้กระทบใจ ไปจนกระทั่งการมีศิลปะเลือกคำให้สื่อความหมายได้เห็นภาพ

สรุปคือการจะทำให้คนรู้สึกว่าการเขียนของคุณอ่านง่าย คุณต้องจำหลักการสำคัญไว้ ๓ ข้อ คือ

๑) เขียนออกมาจากมุมมองของคน ที่เห็นครอบคลุม เหมือนคุณรู้จักแผนที่ทั้งหมด ก็ยอมอ่านออกกว่าควรใช้เส้นทางสายใด ควรเลี่ยงขอยย่อยไหน จึงจะเข้าสู่เป้าหมาย ทำให้คนอ่านได้สิ่งที่ต้องการเร็วที่สุด ลัดที่สุด เหมาะสมกับประสบการณ์ของเขาที่สุด และเพื่อที่คุณจะเห็นได้ครอบคลุม ไม่มีอะไรตีไปกว่าการศึกษาหาความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ คนเราจะเห็นสิ่งใดได้ครอบคลุม ก็ต้องเอาทั้งชีวิตของตัวเองทุ่มให้กับสิ่งนั้นนานพอ

๒) กระตุ้นให้เกิดความสงสัยใคร่รู้ คือรู้จักตั้งโจทย์ให้กลายเป็นข้อสงสัยใคร่อยากรู้ อยากเห็นในใจคนอ่าน ชนิดที่เขาอยากเอาคำตอบให้ได้เดี๋ยวนั้น โจทย์ใคร่รู้ของคนอ่านจะช่วยย่อยของยากให้ง่ายลงได้ตั้งแต่ต้นทางแล้ว และเพื่อที่คุณจะตั้งโจทย์ได้

เก่ง ระหว่างศึกษาทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติก็ต้องหัดสังเกตว่าคำถามใดเกิดขึ้นบ่อย ทั้งในใจตัวเองและในใจคนอื่น

๓) ฝึกอธิบายให้เห็นภาพ คือการเลือกคำและผูกประโยคได้ชัดเจนจนก่อให้เกิดมโนภาพขณะอ่านอย่างแจ่มแจ้ง กล่าวได้ว่าใจที่เห็นภาพได้คือใจที่สัมผัสคำตอบอย่างแท้จริง และเพื่อที่คุณจะเลือกคำและผูกประโยคได้ชัดเจน ก่อนอื่นต้องรู้จักสังเกตว่าคำอธิบายแบบไหนก่อให้เกิดจินตภาพชัดในใจคุณเป็นอันดับแรก ถ้าก่อนเขียนคุณมีมโนภาพชัด คุณก็จะเขียนได้ตามภาพที่เห็นในใจนั่นเอง และสิ่งที่เขียนก็จะมีแรงขับให้เกิดภาพในใจคนอื่นตามไปด้วย

ขอเพียงจำหลักการทั้ง ๓ ข้อนี้ได้ขึ้นใจ ไม่ว่าเรื่องยากแค่ไหน คุณทำให้ง่ายได้ ดุจนายช่างโยธาทำทางชันให้เป็นทางลาด เดินขึ้นสะดวกสำหรับคนข้างหลัง แม้เขียนเพียงบรรทัดเดียวสั้นๆ ก็ราวกับฉายภาพจริงให้คนอ่านดูกันสดๆเดี๋ยวนั้น ดีกว่าอธิบายเป็นคั่งเป็นแควแล้วไม่เกิดภาพใดขึ้นในใจคนอ่านเอาเลย

ส่วนที่เหลือของบทนี้ คือแม่บทของการ ‘เห็นคำตอบเป็นภาพ’ เพื่อ ‘เขียนให้คนอ่านเห็นภาพตาม’

๑) ฝึกเปรียบเทียบกับตัวอย่างง่ายๆที่ทุกคนรู้อยู่แล้ว

แม้คนเราจะแตกต่างกันสักแค่ไหน อยากรู้ก็ต้องมีประสบการณ์ร่วมที่รู้เห็นมาตรงกัน เช่นทุกคนเคยแช่น้ำเย็น เคยเห็นฟ้าใส

แต่ไม่ใช่ทุกคนที่ผ่านประสบการณ์สมาธิขั้นดี ได้เห็นจิตตนเองตั้งมั่น เปิดกว้างอย่างใหญ่ เมื่อฟังประสบการณ์ตรงของคนเคยผ่านสมาธิขั้นดีจึงฟังไม่รู้เรื่อง เช่นคำว่า ‘ตั้งมั่น’ อาจชวนให้นึกถึงการนั่งนิ่งซึ่ง เกร็งกำลังเหมือนแบ่งอุจจาระอย่างแฉะแฉะ และคำว่า ‘เปิดกว้างอย่างใหญ่’ ก็อาจชวนให้นึกงงและสงสัยว่ามันจะเหมือนอะไรได้บ้าง อาจโพล่ไปคิดถึงการอ้วนเป็นตุ่มขึ้นมาฉับพลันก็ได้

ฉะนั้นก็เปรียบเข้ากับธรรมชาติที่เห็นง่ายเสียหน่อย เมื่อจะกล่าวถึงความตั้งมั่น ก็กล่าวเสริมว่าตั้งมั่นอยู่ในความเย็น เหมือนวันร้อนๆได้แช่น้ำอยู่นิ่งๆ ความร้อนของอากาศก็รบกวนเราไม่ได้

และเมื่อจะกล่าวถึงลักษณะเปิดกว้างอย่างใหญ่ ก็กล่าวเสริมว่าเปิดกว้างเหมือน ออกจากที่มีตูดอู้อู่ที่โล่งแจ้งฉับพลัน เงยหน้าขึ้นเห็นฟ้ากว้างสว่างใส และความสว่าง ใสนั้นก็ปรากฏต่อตาอย่างแจ่มชัดต่อเนื่อง หาหมอกมัวหรือเมฆบังมิได้

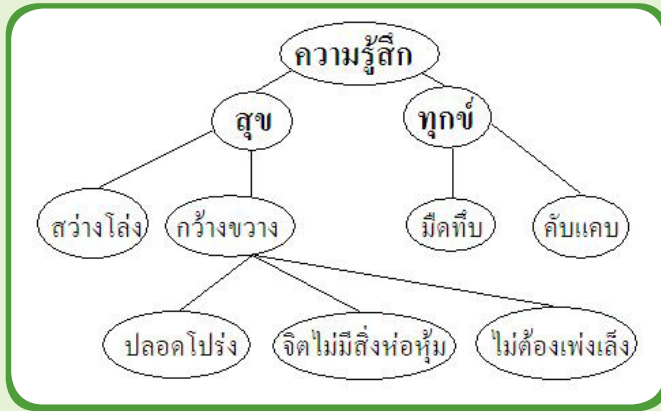
ในบรรดาเรื่องยากจะอธิบาย ความรู้สึกและสภาพจิตใจของเราเองนี่แหละ ถือเป็นหนึ่งในที่สุด ถ้าคุณอธิบายทุกความรู้สึกของตัวเองได้อย่างชัดเจนด้วยคำพูด ง่ายๆ แนวโน้มคือวันหนึ่งคุณสามารถเขียนธรรมะให้อ่านง่ายได้ยิ่งกว่าคนเลี้ยง การฝึกบรรยายความรู้สึกของตน

ต้องหมายเหตุไว้ด้วยว่าหากปราศจากประสบการณ์ตรง อย่างไรก็ตามคุณก็คงไม่รู้ยู่ดี ว่าจะเปรียบเทียบประสบการณ์ทางจิตแบบหนึ่งๆเข้ากับสิ่งใด ฉะนั้นก็ต้องกล่าวย้าดั่ง ที่เกริ่นแล้วข้างต้น ว่าก่อนจะอธิบายเรื่องยากให้ฟังง่าย คุณต้องผ่านประสบการณ์ตรง รู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเอง เช่นถ้าจะบรรยายเรื่องสภาวะของสมาธิ คุณควรเข้าสมาธิได้ เป็นปกติ ดุจเดียวกับที่คนทั่วไปแบมือออกอย่างง่ายดาย และอธิบายถูกว่าความรู้สึก ในการแบมือแตกต่างจากความรู้สึกในการกำมือเพียงใด

๒) อาศัยแผนภาพช่วย

ถ้าคุณเป็นประเภทที่จินตภาพไม่อาจเกิดขณะคิดเขียน ก็เอาเศษกระดาษมาวาด ภาพเสียเลย ภาพซัดๆจะได้ปรากฏเป็นตัวตั้ง ช่วยประคองให้คุณคิดได้ละเอียดโดยไม่หลงลืม

อย่างเช่นจะเขียนถึงความรู้สึกทั้งหลาย ก็อาจเขียนคำว่า ‘ความรู้สึก’ แล้ววงไว้ เหมือนเป็นวัตถุก้อนหนึ่ง ซึ่งเมื่อคิดคร่าวๆแล้ว ก็จะทำให้เห็นว่าความรู้สึกแบ่งได้เป็นสอง พวกใหญ่ๆ คือ ‘สุข’ และ ‘ทุกข์’



จากนั้นถามใจตัวเองว่าเวลาสุขสภาพจิตใจเป็นอย่างไร มีมืดหรือสว่าง กว้างหรือคับแคบ ฯลฯ คิดให้ได้โยะๆ เมื่อได้ลักษณะของ ‘สุข’ อย่างใดมา ก็เอาลักษณะตรงข้ามนั้นไปใส่ไว้ใน ‘ทุกข์’ ด้วย จะเห็นเป็นคู่ๆ

การเขียนเป็นแผนภาพแบบนี้ แม้จะคิดถึงคำใหม่ๆ ได้เท่าไร คำเก่าๆ ก็ยังคงอยู่กับที่ไม่ไปไหน แตกต่างจากตอนที่คิดๆ เอาในหัว ได้หน้าลืมหลับ อย่างเช่นเมื่อคุณพินิจดูคำว่า ‘กว้างขวาง’ ก็อาจนึกออกกว่าจะแจ่มแจ้งเป็นรายละเอียดได้ออกไปอีกได้บ้าง หากคุณผ่านประสบการณ์ทางสมาธิ หรือแม้เคยเอิบอิมเบิกบานแรงๆ มาก่อน ก็จะนึกถึงคำอันเป็นคุณลักษณะได้โยะโยะ ตั้งแต่ ‘ปลอดโปร่ง’, ‘ไม่มีสิ่งห่อหุ้ม’ ไปจนกระทั่ง ‘ไม่ต้องพะง้ง’

ด้วยการอาศัยแผนภาพเป็นตัวตั้ง คุณจะอธิบายย้อนหน้าย้อนหลังอย่างไรก็ได้ เปรียบเทียบความสุขกับความทุกข์ให้เห็นเป็นด้าเป็นขาวแจ่มแจ้งเพียงใดก็ไม่เกินวิสัย ยกตัวอย่างเช่น...

เมื่อเริ่มหลับตาทำสมาธิ ฉันรู้สึกถึงความมืดทึบ คับแคบ ราวติดอยู่กับถ้ำ โดยมีก้อนหินใหญ่ทับอกอยู่ ฉันอึดอัดและอยากพ้นจากสภาพนั้น แต่ก็ทราบดีว่าความอยากนั่นเอง จะเพิ่มน้ำหนักให้กับหินที่กำลังทับอกตัวเอง

สิ่งที่ฉันทำกับความอยากจึงไม่ใช่ตามใจมัน แต่เป็นการรู้ทันมัน และไม่เปิดโอกาสให้มันงอกเงยไปกว่านั้น หน้าทีของฉันทก็แค่ระลึกเป็นครั้งๆ ว่าขณะนี้ร่างกายต้องการ

ลมหายใจเข้าหรือยัง ขณะนี้ร่างกายต้องการลมหายใจออกหรือยัง หรือขณะนี้ร่างกายต้องการพักผ่อนหรือยัง

ฉันไม่สนใจว่าลมจะสั้นหรือยาว ฉันแค่สนใจว่าตัวเองรู้ไหมว่าขณะนั้นเป็นลมยาวหรือลมสั้น ด้วยความสนใจเช่นนั้น ในเวลาไม่นานฉันก็รู้สึกปลอดภัยไปกว่าเดิม

ในความปลอดภัย ฉันยังมีสติรู้ตัวว่าเป็นแค่ภาวะหนึ่งที่น่าประหลาดใจ แล้วก็หายไปได้จริงๆ ฉันกลับไปสู่ความยืดหยุ่นใหม่ แต่แล้วด้วยอาการระลึกลึกลับถึงลมหายใจแบบเดิม ในที่สุดก็กลายเป็นปลอดภัยอีก เห็นชัดเลยว่าภาวะทางใจเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาได้แบบนี้

เมื่อจิตไม่ยึดที่จะต้องโปร่งเสมอ ยอมรับความทึบได้โดยไม่หลงวนอยู่ในความทึบ ในที่สุดก็ถึงจุดหนึ่ง จิตฉันเหมือนเปิดกว้างกว่าเดิม กว้างโล่งอย่างไม่เคยเป็น คล้ายออกไปสู่สภาพไร้สิ่งกีดขวาง เกิดความตั้งมั่นอยู่เช่นนั้นครูใหญ่ ทุกอย่างปรากฏชัดพอที่จะให้รู้ว่าในสภาพเช่นนั้น ฉันไม่จำเป็นต้องเพ่งเล็งสิ่งใดเลย ก็แค่ตั้งอยู่ในอาการรู้เท่าที่รับรู้ได้ มีลมหายใจออกก็รู้ มีลมหายใจเข้าก็รู้ ไม่มีลมชั่วคราวก็รู้...

๓) ทำแบบฝึกหัดยากๆ

มองไปรอบๆ แล้วถามตัวเองว่ามีสิ่งใดยากจะอธิบายบ้าง? คุณจะพบว่าทุกเรื่องในโลกอธิบายยากไปหมด โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าคุณไม่อาจมีจินตภาพเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการอธิบายชัดเจนพอ

ขอให้นึกถึงเรื่องที่คุณเคยต้องเกริ่นกับคนอื่นว่า ‘ไม่รู้จะอธิบายอย่างไร’ หรือ ‘พูดไม่ถูก ไม่ทราบจะเริ่มต้นจากตรงไหนดี’ เช่นความรู้สึกที่มีต่อใครสักคน แม้จะยังไม่ทันรู้จักมักจี่ แต่ก็รู้สึกครั้งๆ เสียแล้ว คือทั้งอยากพูดด้วยและไม่อยากพูดด้วย หรืออาจนึกชอบระคนชิงชังไปเลย

เหมือนมีคำอธิบายอยู่ในใจ แต่คุณ ‘ขี้เกียจ’ เคঁนออกมาเป็นคำพูด แบบฝึกหัดนี้จะช่วยให้คุณเลิกขี้เกียจได้เสียที

อันดับแรก แทนการนึกถึงถ้อยคำเช่น ‘บอกไม่ถูกว่ารู้สึกยังไงกับอิตานี’ ขอให้ตัด

คำว่า ‘บอกไม่ถูก’ ที่ไปเป็นอันดับแรก เหลือแค่ ‘ความรู้สึกที่มีให้กับอิตาลี’ เขียนใส่กระดาษแล้ววงกลมล้อมรอบไว้ ถึงตรงนี้คุณได้แก่นของสิ่งที่ต้องการอธิบายแล้ว

จากนั้นให้แตกออกเป็นสองขั้วเป็น ‘ชอบ’ และ ‘ชัง’ ห้ามเขียนเฉพาะฝ่ายชอบหรือฝ่ายชังไม่ว่าคุณจะตัดสินใจว่าหนักไปทางชอบหรือชัง ขอให้ใส่เข้าไปทั้งคู่

จากนั้นก็ค่อยๆใส่ ‘รายละเอียด’ ของความชอบและความชังเข้าไปทีละเรื่อง คุณจะค่อยๆนึกออกอย่างน่าแปลกใจ เช่นฝ่ายชอบอาจประกอบด้วยคุณสมบัติคือ ‘เนื้อตัวสะอาด’ และ ‘พูดจาสุภาพ’ และฝ่ายไม่ชอบอาจประกอบด้วยคุณสมบัติคือ ‘หน้าตาเจ้าเล่ห์’ และ ‘จริงจังจนน่าอึดอัด’

คุณจะค่อยๆเห็นความขัดแย้งทางความรู้สึกของตัวเอง และพบว่าไม่มีใครเลยที่คุณมองเขาในด้านลบหรือด้านบวกอย่างเดียว แต่คุณจะฝังใจกับความรู้สึกที่เด่นชัดเสมอ เมื่อฝังใจกับความรู้สึกใด ความรู้สึกที่เหลือจะถูกกลบทับไว้ ต่อเมื่อคุณหัดแจกแจงความรู้สึกออกมาเป็นแผนภาพ ก็จะมีคำอธิบายชัดเจนตลอดสาย ชวนให้เกิดความเข้าใจทั้งกับตนเองและผู้อื่น

ความต่างกันของนักเขียนอยู่ที่การฝึกสื่อสารให้เข้าใจง่าย มีลำดับจากต้นชนปลายไม่วกวน ทักษะของการสื่อสารตามลำดับไม่ใช่สิ่งที่ใครจะสอนคุณได้ทั้งหมด คู่มีอันักเขียนทั้งหลายเป็นเพียงตัวช่วยแนะแนว การเรียนรู้ที่แท้จริงจะเกิดขึ้นในระยะยาวเมื่อคุณลงนั่งเขียนมากขึ้น และขยันทบทวน สังเกตสังกงานเขียนของตนเองว่าอ่านแล้วเกิดผลอย่างไรบ้าง

ยังมีอีกหลักการที่น่าแนะนำเป็นการทิ้งท้ายสำหรับวันนี้ครับ นั่นคือให้คิดว่าทุกคนใกล้เคียงกันหมด รวมทั้งตัวคุณเองด้วย อย่างนี้กว่าตัวเองฉลาด แล้วก็อย่ากลัวว่าคนอื่นจะฉลาดขนาดเห็นคุณอธิบายง่ายๆแล้วเหมือนเอามะพร้าวหัวมาขายเจ้าของสวนอย่างเขา

แต่ละคนเข้าใจเร็วช้าต่างกันก็จริง ทว่าก็เริ่มมาจากจุดเดียวกันคือความไม่รู้อะไรเลย ไม่เข้าใจอะไรเลย ขอให้คิดอย่างนี้ และวิธีอธิบายของคุณจะละเอียดล่อไปเองครับ

สารบัญ ←

ไดอารี่หมอดู หน้าที่ ๑๒

โดย หมอผีร์

ตอนเย็นวันนี้หลังจากเลิกดูหมอดู ก็มีผู้ชายคนหนึ่งน้ำเสียงเหมือนวัยทำงาน โทรมาขอปรึกษาเรื่องทะเบียนใหม่ เขาก็พูดขึ้นมาว่าจำผมได้ไหม ที่ผมเคยดูดวงกับพี่มาหลายครั้งแล้ว และพี่ก็บอกว่าผมจะได้รถใหม่ ตอนนี้พ่อกำลังออกรถใหม่ให้ผมจริงๆ ในหัวตอนนั้นจำไม่ได้ สภาพจิตใจและน้ำเสียงฟังไม่คุ้นหูเท่าไร ขอโทษนะค่ะ พี่จำไม่ได้เลยคะ

เขาก็รีบพูดออกมาที่ผมโทรมาปรึกษาพี่บ่อยๆ เรื่องความรัก และเรื่องการเรียนรู้ในพี่ก็สั่งให้ผมไปอ่านกรรมพยากรณ์สองเล่ม พอเขาพูดมาอย่างนี้ก็นึกขึ้นได้ ก็ทักเขาว่าจิตใจเปลี่ยนไปมากๆ เล่นนะไปทำอะไรมาไม่เหมือนเมื่อก่อนเลยจำไม่ได้เลย เปลี่ยนเหมือนเป็นคนละคนเลย ซึ่งเมื่อก่อนนิสัยน้องคนนี้จะเป็นคนที่เฉื่อยเฉะ ชี้เกียดคิดเพื่อนชอบเที่ยวเรค เที่ยวผับตลอด พ่อส่งไปเรียนเมืองนอกก็เรียนไม่จบ มาเรียนมหาวิทยาลัยเอกชนที่เมืองไทยก็ไม่จบ จิตใจโลเลไม่หนักแน่น ไม่มีความรับผิดชอบอะไรเลย ซึ่งจิตใจวันนี้เปลี่ยนไปจนทำให้งงจริงๆ น้ำเสียงเป็นผู้ใหญ่ หนักแน่น มีความเป็นผู้ใหญ่ เด็ดเดี่ยว มีความรับผิดชอบสูง ไม่ได้คุยกันเกือบจะปีหนึ่งแล้ว ตอนนั้นล่าสุดจำได้ว่าเขาเพิ่งกลับมาเรียนมหาวิทยาลัยเปิดแห่งหนึ่ง

เขาก็เริ่มเล่าว่าตั้งแต่มาดูดวงก็เริ่มทำตามคำแนะนำมาตลอด แรกๆ ก็ทำแต่บุญก่อน พอมาดูครั้งที่สองพี่ก็ให้เลิกนิสัยไม่ดีๆ ให้ฝึกความหนักแน่น ให้ฝึกความอดทน พี่ก็บอกให้ผมเลิกคบเพื่อนเที่ยวๆ ให้หมด เพราะดวงผมเพื่อนวินาศ และให้ตั้งใจเรียนหนังสือให้จบ ช่วยที่บ้านทำงาน ช่วงนั้นผมก็บ้าแต่เรื่องความรักพี่ก็บอกว่าถ้าผมเปลี่ยนไปแล้วจะมาเอง

ผมก็เริ่มเลิกคบเพื่อนกลุ่มนี้แล้ว ตอนแรกผมก็รู้สึกเหงาบ้างเหมือนกัน แต่รู้สึกดีกว่าเยอะเลย ชีวิตดูมีค่ากว่าที่ผ่านมา ตอนนี้กำลังจะเรียนจบเดือนเมษายนี้แล้วเหลือ

แค่เล่มเดียวเอง คิดว่าจะเรียนต่อปริญญาโท กู้หน้มาให้ที่บ้านหน่อยหนึ่ง ญาติ ๆ ผม เขาแปลกใจที่ผมว่าเดี๋ยวนี้ผมเปลี่ยนไปมาก เป็นผู้ใหญ่มากขึ้น พอพี่หักมาแบบนี้ก็ทำให้รู้สึกเชื่อมั่นขึ้นอีกหน่อยว่าตัวเองเปลี่ยนไปในทางที่ดี

ผมเห็นหลายคนหักผม ผมก็คิดว่าที่ผ่านมามันมันแ่จริง ๆ เหรอ ทำไมทุกคนถึงรู้สึกดีใจมากที่ผมเปลี่ยนไป มานั่งคิดย้อนหลังกลับไปมองตัวเองในอดีต ใช้ชีวิตที่แ่จริง ๆ พอส่งไปเรียนถึงเมืองนอกก็เรียนไม่จบ ติดแต่เพื่อน พอโดนส่งกลับมาเรียนเมืองไทย ก็มีแต่เพื่อนที่วิวเมหาหราน้ำ ทำตัวเป็นค่างคว กลางวันหลับ กลางคืนตื่นนอนแสงอาทิตย์ไม่ได้ วัน ๆ ชีวิตไม่ได้ทำอะไร มีแต่ผลาญเงินพ่อแม่ทุกวัน ทำให้ทำงานเสียใจจริง ๆ ก็รู้สึกเสียใจเหมือนกันที่ไม่ได้จบเมืองนอกอย่างที่พ่อแม่คาดหวังไว้

เขาก็เล่าให้ฟังอีกว่า ผมดูดวงกับพี่ไปผมก็เริ่มคิดได้ส่วนหนึ่ง แต่พอมาได้อ่านกรรมพยากรณ์ ยิ่งทำให้ผมคิดได้ ที่พี่แนะนำให้ไปก็บอกไปตั้งแต่แรกเลยว่าหนานะ แต่ถ้าอ่านจบได้จะเหมาะกับเรามากโดยเฉพาะนิสัยของลานดาวที่ให้ความหวังคนอื่นในเรื่องของความรัก ซึ่งมันเห็นเงาของตัวเองจริง ๆ เลย ว่าการที่ต้องมาเสียใจเรื่องความรักเพราะผู้หญิงคนหนึ่ง ก็เป็นเพราะการกระทำของผมที่ทำกับคนอื่นทั้งนั้น ส่วนที่พี่บอกให้อ่านเล่มสอง ตอนเลือกเกิดใหม่ที่บอกให้อ่านตัวละครชื่อพลุหัสเป็นพิเศษหน่อย ก็ได้เห็นภาพอีกว่าการคบเพื่อนสำคัญเหมือนที่พี่บอกจริง ๆ ว่าถ้าเรามีเพื่อนดีเราก็คดี ถ้าเรามีเพื่อนที่เลว ๆ ชีวิตเราก็จะตกต่ำไปจริง ๆ ซึ่งดวงผมเป็นดวงเพื่อนวินาศเพื่อนดี ๆ มีไม่คบ ชอบแต่จะคบเพื่อนที่ทำให้ตัวเองตกต่ำลง มักจะเกรงใจเพื่อนมากเกินไปมาก ๆ และชีวิตผมก็แปลกมากเรื่องของเพื่อน ๆ คือตอนจะใกล้เตรียมตัวสอบจะอ่านหนังสือสอบ มักจะมีแต่เพื่อนโทรมาชวนกินเหล้าทุกครั้งเลย ตอนไม่สอบไม่เห็นจะมีใครมาชวนเลย

ผมก็เลยเริ่มทำตัวให้เหนือดวงเหมือนที่พี่บอก ก็ตัดใจเริ่มปฏิเสธเรื่อย ๆ หลัง ๆ เขาก็ไม่โทรมาชวนผม ห่างกันมากแล้ว

ตอนนั้นแทบจะไม่เชื่อหูตัวเองเหมือนกันว่าเขาจะทำได้ถึงขนาดนี้ เพราะตอนที่เขามาดูดวงเห็นใจเขาอ่อนแอมาก และเห็นว่าถ้าเขาไม่เปลี่ยน ต้องเรียนไม่จบอีกแน่ ๆ พอเห็นอย่างนั้นก็ไม่อยากให้เขาเดินทางเดิมอีก ค่อนข้างใช้คำพูดตอกย้ำเขา

ไว้แรงมากเหมือนกันเท่าที่จำได้คร่าว ๆ ได้พูดไปว่าถ้าไม่เลิกคบเพื่อนกลุ่มนี้ดวงเราก็ต้องเดินตามรอยเดิมตอนที่อยู่เมื่อก่อน คือยังไงก็จะเรียนไม่จบ ทำให้พ่อแม่เสียใจอีกแน่นอน ให้ถามตัวเองให้ดีกว่า ว่าเรารักตัวเองไหม รักที่บ้านรักพ่อรักแม่ไหม พ่อแม่มีเราเป็นความหวังสุดท้ายนะ และให้นึกถึงตอนที่เดือนร้อนใครเป็นคนยื่นมือช่วยเรา ใครที่ให้อภัยเราได้แม้ทำผิดอย่างมาก ลองคิดให้ดีๆ

เพื่อน ๆ ที่เราคบอยู่เราแน่ใจหรือว่าเขาเป็นเพื่อนที่ดีสำหรับเรา จำได้ไหมที่เราเป็นคนทำให้ใจกับเพื่อนเต็มร้อย เวลาที่เขามีปัญหาเราช่วยเขาได้หมด แต่เวลาที่เรามีปัญหา ทำไมคนที่เรียกว่าเขาเป็นเพื่อนเรา เขาไม่สามารถช่วยเราได้เลย นี่แหละที่เรียกคนกลุ่มนี้ว่าเพื่อน พอพ่อแม่สอนก็หาว่าพ่อแม่ตัวเองไม่เข้าใจคิดว่าท่านไม่รักความจริงถ้าท่านไม่รักท่านไม่มาบังคับ นั่งให้อภัยเราหรอก แต่วิธีที่ท่านหวังเราอาจจะไม่ได้ตั้งใจเราเท่าไรก็แค่นั้นเอง แต่ท่านก็รักเรานะ

ถ้าเพื่อนกลุ่มนี้เขาไม่คบเราไม่ชวนเราถือว่าเป็นโชคใหญ่ยิ่งกว่าถูกหวยรางวัลที่หนึ่งเลย และพูดย้ายไปอีกว่าอย่าลืมนอ่านหนังสือที่แนะนำไว้แล้วเราจะเข้าใจที่พี่บอกมากกว่านี้ เราจะสามารถคุยกันรู้เรื่องมากกว่านี้

รู้สึกว่ามันจะเอาชีวิตสนใจแต่เรื่องผู้หญิงด้วย เขาเองเป็นคนค่อนข้างเจ้าชู้ทำให้คนอื่นเสียใจบ่อย ๆ จึงเป็นเหตุให้เขาเองไม่สามารถรักคนดี ๆ ได้รักได้แต่ผู้หญิงเจ้าชู้ ชอบได้แต่ผู้หญิงที่เที่ยว ๆ คนอื่นแนะนำผู้หญิงดี ๆ ให้ก็คบไม่ได้ รักไม่ได้ เพราะกรรมเรื่องความรักเวลาให้ผลก็มักจะทำให้รักคนดี ๆ ไม่ได้เหมือนกัน ค่อนข้างมีเยอะมากจริง ๆ ในสังคมสมัยนี้ เหมือนเวลาที่คนเขาจะบอกเลิกกันมักจะมียุติติตปากว่า “ผมคบกับคุณไม่ได้ คุณเป็นคนดีเกินไป” คนเราก่อกรรมมากจนทำให้เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นคนชั่วเป็นคนดี เห็นคนดีเป็นคนชั่ว

เขาเล่าให้ฟังถึงความรู้สึกในตอนที่ยังจะตัดสินใจที่จะเลิกคบเพื่อนกลุ่มนี้ว่า ผมเองใจหนึ่งก็เกิดความกลัวไม่มีเพื่อน กลัวเหงาก็มีติดต่อกลับไปคบเหมือนเดิมในตอนแรก ๆ พอผมเริ่มถอยมาก้าวหนึ่งได้ ผมก็นึกถึงคำพูดที่พี่บอกว่า คบคนเช่นไรเราก็คือคนเช่นนั้นขึ้นในหัวพอดี เพราะอยู่กลุ่มเดียวกับเขาต้องทำตามแบบเดียวกับ

ที่เขาเป็น ไม่อย่างนั้นเขาก็ไม่ยอมรับเข้ากลุ่ม เพื่อนที่เขารักก็ต้องเที่ยวไม่อย่างนั้นก็
คุยคนละภาษา เหมือนเป็นตัวประหลาดในกลุ่ม

การเลือกกลยามิตรมันสำคัญต่อชีวิตจริง ๆ การที่เราอยู่กลุ่มที่เที่ยว พอจะมา
คบเพื่อนที่ตั้งใจเรียนเหมือนจะเข้ากับเขาไม่ได้แต่พอค่อย ๆ ปรับตัวได้ พร้อมกับการ
เปิดใจรับสิ่งดีจากเพื่อนใหม่ ไม่ต่อต้านความคิดของพวกเขา จึงทำให้เห็นเหมือนกัน
ว่าที่ผ่านมามีโดนความคิดตัวเองปิดกั้น ทำให้ไม่สามารถเห็นความดีของเพื่อนที่เขา
ขยันตั้งใจเรียนเลยเพราะใจต่อต้านตั้งแต่แรก เพื่อนในกลุ่มเที่ยวมักจะใช้คำพูดถากถาง
เพื่อนที่ตั้งใจเรียนด้วยคำพูดต่าง ๆ นานา ทำให้เวลาเราจะเปลี่ยนตัวเองต้องใช้กำลังใจ
มากเป็นพิเศษ แต่พอข้ามผ่านมาได้ทำให้การมองโลกกว้างอีกเยอะได้เห็นความคิด
ความรู้สึกที่ดีอีกด้านที่ไม่เคยรู้สึก

เขาก็บอกตอนท้ายอีกว่ารู้สึกดีใจและขอบคุณพี่จริง ที่สำคัญอีกอย่างคือหนังสือ
กรรมพยากรณ์ทั้งสองเล่มเลยครับ ที่ทำให้ผมมีชีวิตใหม่ที่ต่างไปจากเดิมมาก พ่อผม
ดีใจมากที่ผมเปลี่ยนตัวเองได้ เห็นว่าผมมีความรับผิดชอบก็เลยให้รถที่ผมอยากได้
เมื่อก่อนเคยขอแต่พ่อแม่ไม่เคยอนุญาตให้เลย

ส่วนเรื่องของทะเบียนรถ ก็ถามเขาว่าเลือกเลขไว้ในใจหรือยัง เขาก็บอกว่าเลือก
ไว้แล้ว แต่มีคนทักว่าเลขเจ็ดไม่ดี ผมก็เลยคิดมากหน่อยหนึ่ง เลขที่คิดไว้คือ ๗๙๗๙
ในความคิดตอนนั้นรู้สึกว่าเขาเลือกได้ดี ก็บอกไปว่าไม่เห็นจะไม่ดีตรงไหนเลย รู้สึก
เข้ากับจิตใจใหม่ที่เราเป็นตอนนี้พอดี เป็นเลขที่มีพลังมาก มีความหนักแน่น เข้มแข็ง
เป็นผู้ใหญ่ ถ้าคิดกล้าตัดสินใจ เหมาะกับตัวยี่ห้อรถด้วยใช้ได้เลย

แต่อย่าประมาทก็แล้วกัน เพราะรถจะชนจะเกิดอุบัติเหตุไม่ได้อยู่ที่ทะเบียนรถไม่
ดี แต่มันอยู่ที่นิสัยการขับรถที่ไม่ดีของตัวเองต่างหาก เช่น ไม่ปฏิบัติตามกฎจราจร
ใจร้อน ประมาท โลเล่ ง่วงนอน เมาสุรา เหม่อลอย ฯลฯ มันก็ชนได้หมด ต่อให้
ได้ทะเบียนดี ๆ มันก็ชนได้ พูดเสร็จเขาก็หัวเราะก็จริงนะที่อยู่กับการขับขี่จริง ๆ เวลา
จะขับรถก็ให้ท่องคาถา หลวงพ่อสดตลอด คือจะมีสติ ไม่ต้องอยู่บนความประมาท
ตรงนี้สำคัญกว่าสิ่งอื่น ๆ

คนรอบข้างตัวเรามีอิทธิพลต่อดวงของเราเสมอ ถ้าเราเลือกที่จะให้คนดี ๆ มามีส่วนทางด้านความคิดทางด้านชีวิตของเรา ดวงของเราก็จะไม่อับแสง แต่ถ้าเราเลือกคนชั่วมามีส่วนในความคิดการตัดสินใจของเรา ดวงดาวของเราก็จะมีมิติอับแสงไปทุกวัน **ชีวิตเราการที่จะมีชีวิตใหม่ได้นั้นต้องอาศัยจิตใจที่หนักแน่น ไม่ท้อแท้ไม่ท้อถอย มั่นใจในความดีที่เรากระทำอยู่ทุกวัน** ถ้าชีวิตจะตายก็เพราะการทำ ความดีก็ดีกว่าตายเพราะทำชั่ว

สารบัญ ←



ปัจจุบันยังมีพระอรหันต์อยู่ไหม

โดย ทรงประเด็น

๑ ฟังผู้รู้เสวนาได้วาตะ
ณ กาลยุคปัจจุบันนั้นไซ้ไร

ฟังนักปราชญ์วิสันาพาเคลิ้มคล้อย
คิดเท่าใดข้อสงสัยไม่คลายจาง

บ้างยืนยันพระอรหันต์นั้นมีอยู่
บ้างก็ว่าพระอรหันต์นั้นขาดเว้น

บ้างก็ว่าข้าเป็นผู้รู้กระจ่าง
บ้างก็อ้างคัมภีร์มีมานาน

ผมเลยคิดฟังชานเป็นยกใหญ่
แล้วนี้จะวินิจฉัยอย่างไรกัน

ตั้งสติหายตาลอยแล้วค่อยคิด
“สติปัญญา” ทางตรงยังคงมี

ทางสายเอกก็ยังคงมีผู้เดิน
พระอรหันต์จะขาดเว้นด้วยเหตุใด

ตราบได้ผู้ปฏิบัติมุ่งซัดอยู่
ตราบเมื่อนั้นพระอรหันต์ยังคงมี

“ยังมีพระอรหันต์อยู่หรือไม่
มีผู้ให้ความเห็นเป็นหลายทาง

ผู้รู้หน่อยเลยตามัวหัวหมุนคว้าง
ว่าเอาอย่างฝ่ายใดใช้เป็นเกณฑ์

พอไปดูกลับมีวัตรดุจตาเถร
หามีเช่นในดั่งครั้งพุทธกาล

หรือกล่าวอ้างปากเปล่าสืบเล่าขาน
หรืออวดอ้างอาจารย์มายืนยัน

ด้วยสงสัยสับสนจนหุนหัน
ถึงทางตันตัดสิ้นใจอย่างไรดี

เพ่งพินิจวิจารณ์หลักฐานที่
เส้นทางนี้พาสุขพ้นทุกข์ใจ

แถมชวนเชิญผู้ศรัทธามาร่วมใช้
วอนท่านไหนช่วยเอ่ยเฉลยที

ควรค่าคู่สมธรรมล้ำศักดิ์ศรี
คู่โลกนี้ไม่ว่างเว้นเป็นแน่เอย

สารบัญ ←

“ที่อยากเป็นคนดีร้อยเปอร์เซ็นต์มันเป็นไปได้หรอก
ตั้งใจเป็นคนไม่มีทุกข์ทางใจจะง่ายกว่า
ถ้าทำถูกทางจะค่อยๆเพิ่มเปอร์เซ็นต์ความดีขึ้นจนเต็มร้อยไปเอง”

พี่ดังตฤณ สอนน้อง
แบ่งปันโดย โบ

เราอาจคิดว่าตัวเองไม่มีคุณค่าอะไรเลย
นั่นเพราะไม่เคยแสวงหาหนทางที่จะได้ทำประโยชน์ให้คนอื่น
หรือคิดแต่เรื่องของตัวเองมากเกินไป จนไม่มีเวลาได้เปิดตาเปิดใจดู
ว่าโลกใบนี้มีคนที่ต้องการความรักและกำลังใจจากเรามากแค่ไหน

โดย [Aims@Diaryclub](#)

Forgiveness does not change the past, but it does enlarge the future.
การให้อภัยไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอดีต
แต่มันสร้างอนาคตที่เปิดกว้างได้

โดย Paul Boese
สรรหามาฝาก โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

*If you don't like something change it; if you can't
change it, change the way you think about it.*

ถ้าคุณไม่ชอบอะไรบางอย่าง ก็จงเปลี่ยนมัน
แต่ถ้าเปลี่ยนมันไม่ได้ ก็จงเปลี่ยนความคิดต่อสิ่งนั้นซะ

โดย Mary Engelbreit
สรรหามาฝาก โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ความสุขสองขา

โดย mari

เพิ่งนึกขึ้นได้ว่าปีนี้ได้ของขวัญวันเกิดมาเพียงหนึ่งชิ้น
และตอนที่ได้ก็รู้สึกแปลกๆด้วย เพราะพี่ที่ออฟฟิศให้มา
(ไม่เคยมีคนที่ออฟฟิศให้ของขวัญวันเกิด)
เหมือนกับว่า เอ๊ะ มีคนให้ของขวัญด้วยเหรอ

คือลืมหวังเหมือนเมื่อเด็กๆจนไม่ก็ปีก่อนหน้านั้นไปเลยว่า
วันเกิด น่าจะได้ของขวัญนะ
แล้วก็ตั้งตารอ ทั้งรอลเล่น และรอจริงว่า ปีนี้จะได้อะไรจากคนรอบข้างหนอ
แทบจะตลอดชีวิตที่ผ่านมา
ความสุขอยู่ที่การรับ
ทั้งรับเป็นสิ่งที่ของ รับเป็นความใส่ใจ รับเป็นความรัก

การรับโดยทั่วไปคือการได้มาจากคนอื่นที่ไม่ใช่ตัวเอง
เพราะเหตุนี้ การรับจึงเป็นปัจจัยภายนอก ที่เราไปควบคุมไม่ได้
นอกจากจะสั่งให้คนรอบข้างให้เรา(ซึ่งก็อาจจะเป็นไปได้ไม่ร้อยเปอร์เซ็นต์ด้วย)
ฉะนั้น ถ้าความสุขไปอยู่ที่การรับ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอก
ถ้าเราได้รับมาก นั่นคือมีคนที่มีเราอยู่ในใจมาก เราจะรู้สึกมีความสุขมาก
ซึ่งถ้าไม่มีใครให้อะไรเราเลย ก็แปลว่าเราจะไม่มีความสุข
ถ้าคนไม่ให้ความสำคัญกับเรา เราจะไม่มีความสุข

นั่นหมายความว่า เราไม่สามารถจะทำให้ตัวเองมีความสุขได้เอง
เราจะมีความสุขได้หรือไม่ก็อยู่ที่คนอื่นล้วนๆ
ต้องหวังพึ่งชาวบ้านไปเรื่อยๆ

ตราบใดที่เรายังแขวนความสุขไว้กับการรับ
ตราบใดที่เรายังคิดอย่างโง่ๆว่า โลกควรจะดีกับฉันอย่างนั้นอย่างนี้

คนที่โชคดี

จึงไม่ใช่คนที่มีโอกาสได้รับมากที่สุดอย่างที่สังคมที่ฉาบฉวยเข้าใจ
สังคมที่ฉาบฉวย มักจะทำให้เรารู้สึกว่า
ถ้าเราไม่ได้รับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แปลว่าเราขาดสิ่งนั้น
แท้ที่จริงแล้ว มันก็แค่ “ความไม่มี” เท่านั้นเอง
ซึ่ง “ความไม่มี” โดยตัวมันเอง ไม่ได้ทำร้ายใคร

นอกเสียจากจะโพล่ไปคิดเอาเองว่า ตัวเองกำลัง “ขาด” อะไรไป
เมื่อคิดเอาเองไปดังนั้น จึงหันมาตาเขียวใส่ “ความไม่มี”
มอง “ความไม่มี” ราวกับเป็นศัตรูที่ต้องกำจัดให้สิ้นไป ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง
โดยที่ไม่ทันได้ฉุกคิดกันว่า ต้นสายปลายกำเนิดของความรู้สึก “ขาด” นั้น
มันเป็นต้นสายปลายกำเนิดคนละแหล่งกับ “ความไม่มี”

ปีนี้ เราไม่ตั้งใจจะเปลี่ยนมุมมองหรอก แต่มันตั้งของมันเอง

ตั้งธงว่าปีนี้เราจะให้อะไรใครได้บ้างจากสถานการณ์กำลังเท่าที่มี
ทั้งกำลังทรัพย์ กำลังกาย และกำลังปัญญา

เมื่อมองกลับไป ก็พบได้ว่า

การให้ที่แหละ ที่จะเป็นความสุขที่ขึ้นอยู่กับเราล้วนๆ
เป็นวิธีที่ทำให้ตัวเองมีความสุขในการให้และการรับอย่างอยู่ถูกข้างเป็นที่สุด
ในขณะที่เรามีความสุขได้จากการให้ของคนอื่น
แน่นอน ไม่ต้องสุดโต่งปิดรับการให้จากผู้อื่น
เพียงตระหนักว่า ความสุขนั้น เปรียบเหมือนสายลม จะพัดมาเมื่อไหร่ก็ไม่รู้

ในขณะที่เราก็มีความสุขได้สะดวกกว่า ทุกที่ทุกเวลา
เมื่อเราให้ เพราะเราให้เมื่อไหร่ยังงี้ก็ได้ ให้อะไรก็ได้ ทั้งทรัพย์ ทั้งแรง ทั้งปัญญา

ดังนั้น ก็เท่ากับว่า เราเป็นต้นลม (เย็นๆนะ ไม่ใช่เหม็นๆ) พัดให้ความสบายกับผู้อื่นเสียเอง

คนที่เคยชินกับความสุจากการรับอย่างเดียว อาจจะไม่ค่อยเข้าใจว่า การให้มันจะไปมีความสุขแทนที่การรับได้อย่างไร
ก็ขอตอบตรงนี้ว่า มันไม่ได้ไปแทนที่กันดอก นายจำ
ความสุขจากการได้รับ มันมักจะไปพองๆทำให้อิโก้เรามันชัดเจน
เพราะคนอื่นมาเอาใจใส่เรา ทำให้เรายิ่งเห็นว่าอันตูดข้านั้นมีตัวตน
และเรายังไม่เห็นว่ามันได้อะไรมากกว่าความสบายที่ตัวตนชัดเจนหรือเปล่า
รับหนึ่งครั้ง ก็สุขหนึ่งครั้ง รับสองครั้ง สุขสองครั้ง ไม่ได้รับ ก็ไม่ได้สุขจากการรับ

ความสุขจากการให้ที่ถูกทางนั้น(เน้นว่าถูกทาง) มันทำให้ใจเราแผ่ออก
แทนที่เราจะเห็นตัวเราโตแต่ขึ้นมาบนโลกใบนี้
ยิ่งให้มาก เราจะยิ่งเห็นว่าใจเราแผ่ละลายออกเป็นผืนเดียวกับอากาศ มหาสมุทร
(แรกๆเอาแค่ละลายเป็นผืนเดียวกับสระว่ายน้ำแถวบ้านก่อนก็ได้)
เราจะไม่รู้ไม่เห็นว่าอันตัวเราสำคัญอย่างไรหรอก
กลับกลายเป็นว่าเมื่อไหร่ที่เห็นตัวตนโตแต่
ก็กลับเห็นว่ามันเป็นสิ่งแปลกปลอมรกโลกเสียด้วยซ้ำ
มันสบาย สบายใจ เย็น เย็นใจ ที่ได้ใช้สองมือ สองเท้า กับหนึ่งใจ ทำการ “ให้”
เพื่อผู้อื่น

สรุปคือ ถ้าท่านยังอยากจะได้เพลิดเพลินกับความสุขจากการรับ
ก็ขอให้ชื่นชมต่อไปเถิด ไม่ผิดกติกา
เพราะความสุขจากการให้ คงไปแทนที่ไม่ได้

แต่ในขณะเดียวกัน

ถ้าท่านไม่เริ่มการให้ ท่านก็จะไม่รู้ว่าความสุขอีกแบบ
ที่แทนที่ไม่ได้ด้วยความสุขจากการรับนี้ มันเป็นอย่างไง
ความสุขที่ทำให้หลายๆคนเลิกสนใจการรับมามุ่งแต่ให้นี้ มันเป็นอย่างไง

ของอย่างนี้คิดเองเออเองไม่ได้
เหมือนถ้าไม่เคยออกหักก็ไม่รู้หรอกว่าออกหักเป็นยังไง
ต้องลองเข้าไปสัมผัสดู ด้วยเวลา กำลัง ความตั้งใจ
แล้วถ้าไม่เห็นอะไร กลับมาค่อยๆ ก็ยังไม่สาย

จะลองหรือไม่ลองดู ก็ต้องสุดแท้แต่วิสัย
ไม่มีอะไรผิดถูก
มีแต่ว่า ได้เพราะทำ ไม่ได้เพราะไม่ทำ
ทุกอย่างเป็นไปได้ตามเหตุตามปัจจัยด้วยกันทั้งนั้นแล

ว่าแต่ จะไม่อยากรู้จริงๆหรือ?
ว่าความสุขจากการที่ไม่สนใจความสำคัญของตัวเองนี้ เป็นยังไง?

สารบัญ ←



จดหมายจากกุฎาเหล็ก ฉบับที่ 5

โดย ชลนิล

กุฎิริมผา

25 ก.ค. 38

เวลาเช้า หลังฉันจังหัน

โยมวุฒิชัย เพื่อนรัก

เมื่อเช้าฝนตกหนัก อาตมาตื่นตั้งแต่ตีสาม นอนฟังว่าจะมีใครมาตีระฆังปลุก ทำวัตรเช้ามั๊ย...ราวตีสามสี่สิบห้าก็มีเสียงระฆังจนได้ทั้งที่ฝนยังไม่ชานัก ต้องกางร่ม ฉายไฟออกจากกุฎิ ช่วงทำวัตรเช้าฝนยังตกเรื่อย ๆ หัวันใจกลัวจะตกถึงตอน บิณฑบาต อาตมายังจำถึงวันที่ต้องบิณฑบาตกลางสายฝนได้ วันนั้นมีมือหนึ่งถือร่ม จับจิวร ประคองบาตร อีกมือก็ต้องคอยระวังบาตร และคอยจับจิวรที่กำลังจะหลุด

ปรากฏว่าจิวรหลุด ผ้าห่มบาตรก็หลุด ทั้งที่เพิ่งรับบาตรแค่ครั้งเดียว ชาวบ้านเขารู้ว่าเป็นพระบวชใหม่จึงไม่ถือสาตำหนิอะไร สุดท้ายอาตมายอมเปียกฝน ไม่ยอมกางร่ม (มันถือไม่ถนัด) คอยประคองบาตรกับจิวรไม่ให้หลุดก็พอ ต่อให้เป็นหวัดก็ยิ่งดีกว่าชายหน้าคนทั้งหมู่บ้าน แถมทำให้ภาพพจน์ของพระเสียหายอีก

วันต่อ ๆ มา อาตมาจึงเป็นพระรูปเดียวที่ใช้เข็มซ่อนปลายกมัดจิวรตลอดเวลาที่บิณฑบาต

แถมนิดนึง อาตมาเอาเรื่องนี้มาเล่าให้เณรในวัดฟัง เณรกลับตอบว่า

“จิวรหลุดยังดีนะครับครูบา ถ้าผ้าสบงหลุดนี่สิ เรื่องใหญ่”

เฮ้อ...อะไรหลุดมันก็ไม่งามทั้งนั้นแหละเณรเอ๊ย...ยกเว้นกิเลสหลุดจากใจ

โชคดีที่วันนี้ฝนหยุดก่อนบิณฑบาต อาตมาพอโล่งใจไปสะดวก กลับมานั่งเขียนจดหมายถึงโยมเพื่อนอย่างสบายใจ แต่ต้องกางกลดเขียน กุฎิอาตมาอะไรก็ตีหมดหรือก น้ำไหล ไฟสว่าง ห้องน้ำสะดวก วิวาสวย มีนกร้องขับขานทุกเช้า เสียอย่างเดียว...ยุ่งเยอะมาก มากันทั้งกลางวันกลางคืน



กุฎิริมฉวา ในปัจจุบัน ตัวกุฎียังเหมือนเดิม
ไม่ค่อยต่างจากอดีตเท่าไร

พอเข้ากุฎิ อาตมาจะอยู่นอกกลดแทบไม่ได้ ยกเว้นอยากบริจาคเลือด ขนาดเข้ามาในกลดแล้ว พวกมันยังมีหน้ามาบินทิ้งๆ อย่างไม่เกรงกลัว คงรู้ละมั้ง ว่าพระไม่กล้าตบยุง อาตมาไม่ได้ตบยุงโดยเจตนามาเป็นสิบปีแล้วมั้ง ตั้งแต่พวกเราไปหาหลวงพ่อฤๅษีลิงดำ (พระมหาวิระ ถาวโร) พร้อมกับอาจารย์อำภา เลยไม่มีปัญหาหน้กอกอะไร ส่วนมากแค่ปัดๆ เป่าๆ เอา ลำบากก็ตอนเดินจงกรม ขนาดตอนกลางวันบนทางจงกรมบางแห่ง ยุงก็ย้งทำมาหากินกัน จะมาฆ้วปัดก็ไม่ไหว สติเหลวหมด เคยจุดธูปปักกรอบทางจงกรมไล่ยุง ก็ช่วยได้แค่เป็นพัก ๆ สุดท้ายต้องย้าย หาที่เดินจงกรมใหม่ไปเรื่อย ๆ



ทางเดินจงกรมหน้ากุฏิพระอาจารย์หลอ

นี่เป็นจดหมายฉบับที่ห้าแล้วที่อาตมาเขียนถึงโยม แต่ยังไม่มีโอกาสส่งเสียที่ ไม่รู้เหมือนกันว่าจะได้ส่งตอนไหน อยู่ที่นี้แทบไม่ได้ติดต่อกับโลกภายนอกเลย ทั้งที่ในวัดก็มีโทรศัพท์ที่ใช้ หลวงพ่อเจ้าอาวาสใจดี ใครอยากโทรท่านก็อนุญาต แต่ไม่ค่อยมีพระในวัดใช้นัก รวมทั้งอาตมาเองด้วย

เรื่องของเรื่องคือ ก่อนบวชอาตมาประกาศไปแล้ว จะตัดขาดกับโลกภายนอกตลอดสามเดือน ไม่ติดต่อใครเด็ดขาด ทิวี่ไม่ดู วิทยุไม่ฟัง (แต่ต้นมีคนเปิดวิทยุให้ได้ยินจนได้) หนังสือพิมพ์แทบไม่จับอ่าน ข่าวคราวโลกเป็นอย่างไรไม่รู้ แล้วเป็นอย่างไรละ ตอนนี้มีมือไม้สั้นอยากโทรศัพท์แทบตาย คิดถึงเพื่อนฝูง ญาติพี่น้องขนาดเก็บเอาไปฝัน ไม่รู้อะไรมันจะเหงาขนาดนี้ ยังดีมีอะไรทำไปวัน ๆ พอเป็นเครื่องอยู่เครื่องอาศัย บางวันนั่งสมาธิภาวนาได้ดีมาก ๆ จนไม่อยากสึกเลยก็มี บางวันแย่มาก สติไม่ได้เรื่อง ใจไม่ตั้งมั่น นึกเบื่ออยากสึกเร็ว ๆ

การปฏิบัติธรรมมันขึ้น ๆ ลง ๆ พิกลไม่อยู่ตัวดีนัก ยังจับจุดไม่ได้ว่าทำไมครั้งนี้สมาธิดี แล้วทำไมอีกครั้งถึงแย่...



เส้นทางกวาดใบไม้ในบริเวณวัด

ที่อาตมายังไม่ได้ส่งจดหมายเหล่านี้จนแล้วจนรอด ก็ด้วยเหตุผลข้างบนนั้นแหละ แต่หากไม่ได้เขียนคงอึดใจตายหรือให้เขียนเป็นไดอารี่ก็คงเหมือนคนพูดกับตัวเอง สรุปรูปว่าใช้วิธีเขียนจดหมายแบบนี้ดีที่สุด มีโอกาสจริง ๆ จะส่งไปให้ก่อนสัก แต่ถ้ายังหาโอกาสส่งจากเขาไม่ได้ยื่นออกพรรษา รับรองว่าโยมต้องตะลึงกับกองจดหมายฉบับหนาเตอะแน่ ๆ

...จะไปเดินจงกรมแล้ว...

จากพระชี้เกี้ยว ที่พยายามฝืนใจย่น เพราะอยากได้ดี
นาถธัมโม

สารบัญ ←

เพศฆาตความเครียด vs. เคล็ดวิชารู้ตามจริง

โดย หมออติ

สมัยเด็ก ๆ เคยดูรายการเพศฆาตความเครียด ซึ่งเป็นรายการที่กระตุ้นต่อมอารมณ์ของผู้ชมได้มาก ทำให้ความเครียดในขณะนั้นลดลงได้จริง ๆ แต่พอรายการจบ เราก็ก่อนความเครียดพิฆาตเราอีกครั้ง คือกลับไปเครียดเหมือนๆ เดิมอีก

โตขึ้นมา ไม่มีรายการเพศฆาตความเครียดให้ดูแล้ว แต่ก็มีรายการสนุก ๆ มากมายมาทดแทน แต่รายการเหล่านั้น ก็ยังคงคล้ายกับรายการเพศฆาตความเครียด ที่พอดูจบแล้ว ความเครียดก็กลับมาพิฆาตเราตามเคย

ความเครียดจึงดูเหมือนเป็นสิ่งแปลกปลอมประจำใจ เป็นอารมณ์ชั้นเลวร่วมสมัย ซึ่งไม่เคยเก่าและไม่เคยใหม่สำหรับพวกเราเลย (คือมันมีอยู่ติดตัวติดใจมานาน จนหลายคนซาชินกับมันเสียแล้ว)

ส่วนปัญหาที่ทำให้คนเราเครียด ก็มักจะวน ๆ อยู่กับ เรื่องส่วนตัว เรื่องครอบครัว เรื่องงาน เรื่องเพื่อนฝูง เรื่องสังคม (คงมีประเด็นหลัก ๆ เท่านั้น) ซึ่งหากจะตามแก้ปัญหาเหล่านี้ ทีละเรื่องไปเรื่อย ๆ ก็คงจะยิ่งเครียดหนักเข้าไปอีก

เป็นระยะเวลากว่าร้อยปีแล้ว ที่นักจิตบำบัดได้ค้นหาแนวทางจัดการกับความเครียดไว้ ซึ่งมีอยู่มากมายหลายวิธี เช่น ให้คำแนะนำ การซึ่มมองและปรับทัศนคติ

ใช้คำพูดเชิงรุกให้ผู้ป่วยได้ถูกคิด หรือทำให้ผู้ป่วยเกิดความสงสัยว่า ปัญหาหรือความเครียดต่าง ๆ เหล่านี้ เกิดจากคนอื่นหรือจากตัวเองกันแน่!!!

ทั้งหมดทั้งปวงก็เพื่อให้ผู้มารับบริการ ได้ย้อนกลับเข้ามาดูความเครียดภายในใจ แล้วหาทางจัดการกับปัญหาเหล่านั้นด้วยตัวเองให้มากขึ้น โทษคนอื่นให้น้อยลง

แต่เชื่อไหมครับว่า วิธีการเหล่านี้

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้มากว่า 2,500 ปีแล้ว!!!

วิธีการของพระองค์ทรงสอนตั้งแต่การทำทาน รักษาศีล เพื่อสละความโลภ ลดความโกรธ และสมถกรรมฐาน ซึ่งเป็นการจัดระบบความคิด ให้เกิดความสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ทรงสอนให้คิดในแง่ดี (คิดถึงกุศลกรรม) คิดตามความเป็นจริง (คิดถึงไตรลักษณ์) คิดน้อมเข้าสู่ตน (โยนิโสมนสิการ) ฯลฯ ผลที่ได้จากการฝึกดังกล่าวก็คือ ทำให้จิตใจสงบจากปัญหาและความทุกข์ได้ แม้จะชั่วครั้งชั่วคราวก็ตาม

แต่ที่สำคัญ พระองค์ทรงสอนวิชาที่ทำให้พวกเราทุกคน

หลุดพ้นจากความเครียดและความทุกข์ทั้งปวงได้

นั่นก็คือ **วิชาวิปัสสนากรรมฐาน** หรือคือ **การฝึกรู้ตามความเป็นจริง**

หรือคือการฝึกสติ นั่นแหละ ด้วยวิธีการนี้ ความเครียดจะค่อย ๆ หดเชื้อไป จนไม่มีเชื้อเหลืออยู่ทำร้ายจิตใจคุณได้

(สามารถหาอ่านเพิ่มเติมได้จาก

<http://www.wimutti.net/download/books/web/vidhi/vidhi1/main.htm?a=1>

หรือหนังสือ “เสียดายคนตายไม่ได้อ่าน” บทที่สิบ “วิชารู้ตามจริง”

ใน www.dungtrin.com)

เคยมีคนทดลองให้ผู้ป่วยที่เป็นโรคย้ำคิดย้ำทำ

เป็นโรควิตกกังวลใจและเป็นโรคซึมเศร้า ได้ฝึก “วิชารู้ตามจริง”

ใช้เวลาเริ่มต้นจนจบประมาณ 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 1-1.5 ชม.

โดยเริ่มจากการอธิบายแนวคิดแล้วให้ทดลองฝึก

นำกลับไปทำเป็นการบ้านแล้วมาเล่าผลการฝึกให้ผู้บำบัดฟัง

พบว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการดีขึ้นตั้งแต่ครั้งที่ 4 ครั้งที่ 5 ของการฝึก มีบางรายที่รับประทานยามานาน 3-4 ปี แต่ก็ยังมีอาการกังวลและซึมเศร้าจนคิดฆ่าตัวตาย เมื่อได้ลองฝึกวิชานี้ ปรากฏว่า ความกังวลใจและความคิดฆ่าตัวตายลดลงจนหมดไป ซ้ำยังสามารถลดปริมาณการกินยาได้อีกด้วย

นอกจากนี้ ในช่วงสิบกว่าปีที่ผ่านมา มีฝรั่งกลุ่มหนึ่งเขาวิจัยกันแล้วว่าการฝึกสติ สามารถช่วยป้องกันโรคซึมเศร้ากำเริบซ้ำได้ ลดความเครียดและวิตกกังวลได้ด้วยเช่นกัน เพียงแต่เขาก็ยังไม่เคยมีการศึกษาไปจนถึงว่า เมื่อฝึกไปจนสุดทางแล้ว จะได้ผลเป็นอย่างไรเท่านั้น แต่ที่สำคัญคือ เขาเอาความรู้นี้ ไปจดลิขสิทธิ์ทางปัญญาเรียบร้อยแล้วครับ!!!

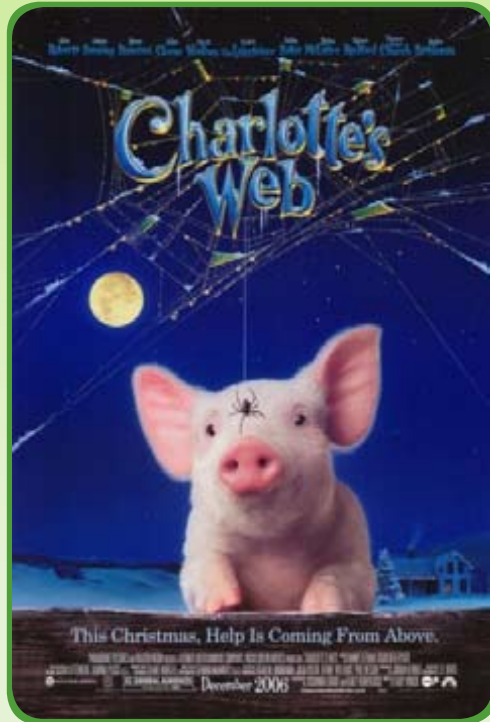
ท่านผู้อ่านครับ แม้การจัดการกับความเครียดเป็นครั้ง เช่น การดูทีวี รายการตลกนั้น จะช่วยให้เราหลุดจากความเครียดได้บ้าง แต่ก็ไม่ช่วยให้ความเครียดหมดไปได้แน่ วิธีการทางจิตวิทยาก็ช่วยลดความทุกข์ความเครียดได้บ้างเป็นครั้งคราว แต่หากใครคนไหนใจร้ายหน่อย เกิดความเครียดจัด จนปรับตัวรับสภาพความเครียดไม่ไหว เกิดโรคร้ายต่าง ๆ ตามมามากมาย ไม่ว่าจะเป็นโรคทางกาย เช่น ความดันสูง โรคหัวใจ โรคเส้นเลือดสมองแตก หรือโรคทางจิตใจ เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้าหรือกระตุ้นให้โรคจิตกำเริบก็เป็นได้

ดังนั้น เมื่อท่านได้อ่านบทความนี้แล้ว ผมจึงขอถือโอกาสเชิญชวนว่า หากจะจัดการกับความเครียด ก็อย่าลืมนึกถึง “วิชารู้ตามจริง” นะครับ เพราะอนาคตเป็นเรื่องที่คาดเดาไม่ได้ หากปล่อยให้มีความเครียดเป็นเวลานาน ๆ จนป่วยเป็นโรคทางจิตเวชขึ้นมา ถึงวันนั้น วิชารู้ตามจริงที่ทรงประสิทธิภาพกับคนทั่วไป ก็อาจจะไม่สามารถช่วยให้สภาพจิตใจที่เสื่อมเสียไปแล้วของคุณ กลับมาเป็นปกติ... ก็ได้

สารบัญ ←

Charlotte's web – ปาฏิหาริย์มิตรภาพ

โดย ชลนิล



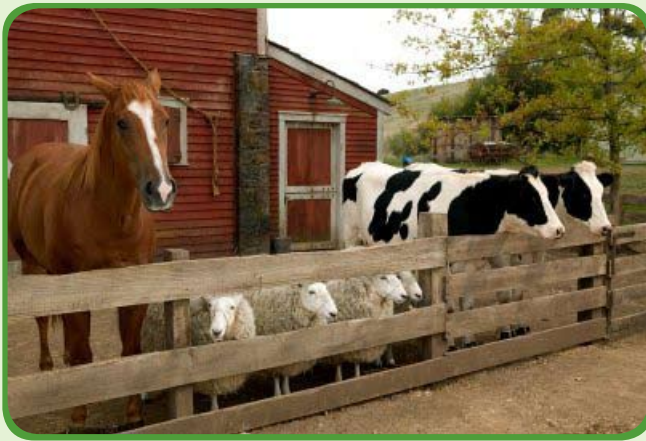
คุณหนู ๆ เคยมีเพื่อนใหม่เอ้ย?

เพื่อนที่หนูสามารถคุยได้ทุกเรื่อง เพื่อนที่พร้อมจะช่วยเหลือโดยไม่เกี่ยงงอน และเพื่อนที่ไม่เคยผิดสัญญากับหนูเลย

เจ้าหมูวิลเบอร์ของหนูเฟิร์นเขามีเพื่อนแบบนั้นด้วยล่ะ

วิลเบอร์เกือบกลายเป็นหมูหันตั้งแต่เพิ่งคลอด เพราะมันตัวเล็กเกินไป หนูเฟิร์นเป็นคนขอชีวิตไว้และเลี้ยงมันเหมือนเป็นเพื่อนเล่นตัวหนึ่ง จนมันเริ่มโต พ่อกับแม่ไม่ยอมให้หนูเฟิร์นเลี้ยงมันในบ้าน ทั้งหมดเลยตกลงกันที่จะให้มันไปอยู่ในฟาร์มของคุณลุงบ้านตรงข้าม

ที่นั่นเอง วิลเบอร์ได้พบเพื่อนใหม่หลายตัว ทั้งแกะ ห่าน วัว ม้า หนูจอมไวอย่างทิมเบอร์ตัน และเพื่อนที่สำคัญที่สุดในชีวิตอย่างชาร์ลีสต แมงมุมสาว



วิลเบอร์ผูกมิตรภาพอันงดงามกับชาร์ลีสต แมงมุมสาวที่ไม่มีใครอยากคบด้วยได้พูดคุย เรียนรู้ซึ่งกันและกัน จนกระทั่งวันหนึ่ง วิลเบอร์ได้รับรู้ความจริงที่สุดสยองว่าเขาจะไม่มีทางรอดชีวิตอยู่จนได้เห็นหิมะตก เพราะโดนเตรียมขึ้นเชียงกลายเป็นอาหารมือใหญ่ รับประทานคริสต์มาสแล้ว

เรื่องนี้หนูเฟิร์นช่วยไม่ได้ ไม่มีใครสามารถช่วยวิลเบอร์ได้เลย นอกจากเพื่อนแสนฉลาด ที่มีความจริงใจอย่างชาร์ลีสตเท่านั้น

ชาร์ลีสตวางแผนสร้างปาฏิหาริย์ ด้วยการชักใยเขียนเป็นคำนิยามให้กับวิลเบอร์

“หมูวิเศษ” หรือ “Some pig” เป็นคำแรกที่สร้างความตื่นตะลึงให้กับทุกคน ใคร ๆ ก็แห่มาดูไยแมงมุมของชาร์ล็อตต์ ขึ้นชมกับเจ้าวิลเบอร์ เสียใจจนขนเล้าลือไปไกล...แต่แล้ว เมื่อถึงที่สุดมันก็สร้างซา ไม่ผิดกับไยแมงมุมเก่าที่ขาดวิน ปลิดปลิว

ชาร์ล็อตต์พยายามช่วยวิลเบอร์ด้วยวิธีเดิมอีกครั้งสองครั้ง มันฮือฮาชั่วคราวแล้วก็หายไป...ใกล้ถึงคริสต์มาสแล้ว คุณลุงยังไม่เปลี่ยนใจที่จะเอาวิลเบอร์ไปทำหมูแฮมรมควัน หนูเฟิร์นจำเป็นต้องหาวิธีช่วยให้วิลเบอร์ปลอดภัยแน่นอน ชนิดที่คุณลุงจะไม่วันลับชวาน พามันเข้าห้องรมควันเด็ดขาด



ในเมืองมีงานเทศกาลและการประกวดสัตว์ หนูเฟิร์นแอบเอาใบปลิวไปวางไว้ตาม ที่ต่าง ๆ ให้คุณลุงเห็น จนในที่สุดคุณลุงตัดสินใจนำวิลเบอร์ส่งประกวด ทั้งที่มันอาจจะตัวเล็กกว่าหมูคู่แข่ง

คืนสุดท้ายก่อนการตัดสิน ชาร์ล็อตต์ก็สามารถสร้างปาฏิหาริย์ครั้งสำคัญ ทำให้ วิลเบอร์ได้รับรางวัลจรรอดจากเชียงใหม่ ห้องรมควันได้สำเร็จ ก่อนที่เธอจะจากไปตลอดกาล

การจากลาเป็นเรื่องน่าเสียใจ แต่วิลเบอร์ไม่ได้ร้องไห้ เขามีภาระหน้าที่ สัญญา กับชาร์ล็อตต์ไว้ จะมาบ้าร้องไห้เป็นหมูขี้แยได้อย่างไร ลูก ๆ ของชาร์ล็อตต์ห้ำร้อยกว่าตัว อยู่ในรังไข่ วิลเบอร์ต้องดูแลให้เหล่าแมงมุมน้อยที่กำลังจะเกิดได้อยู่รอดปลอดภัย

ชาร์ลื้อตรีक्षाสัญญา สามารถช่วยให้วิลเบอร์รอดจากคณขวาน เชียงหมู และห้องรมควันได้สำเร็จ

วิลเบอร์ก็ต้องทำตามสัญญาเช่นกัน เขาอมรับปากให้เจ้าหนูทิมเบอร์ตันกินอาหารก่อนเขาตลอดชีวิต เพื่อให้มันช่วยเอารังไข่ของชาร์ลื้อตลงมา จะได้พากลับโรงนาอย่างปลอดภัย

นี่คือการรักษาสัญญาระหว่างเพื่อนแท้

ลูกหลานของชาร์ลื้อตฟักตัว แล้วก็จากไปรุ่นแล้วรุ่นเล่า โดยมีวิลเบอร์คอยดูแลปกป้อง ทั้งยังบอกเล่าเรื่องราวของชาร์ลื้อตให้พวกเขาฟัง การกระทำเหล่านี้ เป็นไปด้วยความเต็มใจ ไม่ใช่แค่สัญญา

ผู้คนอาจฮือฮากับไยแมงมุมประหลาด ที่สามารถเขียนบรรยายสรรพคุณเจ้าหมูวิลเบอร์ เห็นว่านี่คือปาฏิหาริย์สุดแสนเหลือเชื่อ

ทว่า ปาฏิหาริย์แบบนี้ ย่อมถูกลบเลือนง่ายตาย เมื่อมีสิ่งใหม่ น่าสนใจกว่ามาแทนที่

ยังมีปาฏิหาริย์บางอย่างที่ยืนนานกว่า...

มันคือปาฏิหาริย์มิตรภาพระหว่างเพื่อนร่วมโลก ปาฏิหาริย์ของสัจจะ การรักษาสัญญาต่อกัน ความรัก ความเอื้ออาทรที่มีให้อย่างกว้างขวาง ไม่แบ่งเขาแบ่งเรา เหล่านี้คือปาฏิหาริย์ที่มีคุณค่า และอยู่ไม่ไกล เกินกว่าใครจะสร้างมันได้เลย

หมายเหตุ: (SiamZone.com) ภาพที่ใช้ประกอบบทความนี้ได้รับอนุญาตให้ใช้สำหรับเผยแพร่ในเว็บไซต์นี้เท่านั้น ห้ามคัดลอก ดัดแปลง ทำซ้ำ หรือเผยแพร่ตามสื่ออื่นๆ โดยเด็ดขาด

สารบัญ ←

คำนี้จะนอนไหน

โดย คำกลาง

เข้านี้ ผมตั้งใจไม่รอรถสองแถวสีแดง หรือ เรียกกันสั้นๆว่า “รถแดง” ณ ป้ายใหม่
เมื่อคนขับรถแดงขับมาถึงจึงผ่านเลยไปไม่หยุดรับผม

...ผิดคาด ผมคิดในใจ... คันนี้ไม่ยกเสียตายผู้โดยสาร

ผมต้องตะโกนเรียกให้หยุดรับ ยั่งดีที่เขาสละเวลาชะลอบอกให้ไปขึ้นที่คอกสะพาน

ผมรีบวิ่งตามไปยังจุดรับส่งผู้โดยสารบริเวณป้ายใหม่หรือป้ายคอกสะพาน ซึ่งอยู่ไม่
ไกลจากจุดเดิม เมื่อเห็นว่าที่นั่งด้านหน้าว่างอยู่ คนขับบอกว่า

“นั่งข้างหน้าเลยคุณ”

ผมจึงเปิดประตูขึ้นนั่งข้างเขา

“ทำไมไม่จอดป้ายนั้นล่ะครับ” ผมถาม

“จอดไม่ได้ เดี่ยวโดนจดเลขรถ ขนส่งจะปรับผม” พี่คนขับหน้าเข้มหนวดเพิ่มตอบ

เขารู้แบบนี้รถยังไม่ติด อากาศริมแม่น้ำสดชื่นเสมอ แม้จะมีกลิ่นคาวโคลนหลัง
ฝนตกเมื่อคืนนี้ ก็ไม่ได้ทำลายบรรยากาศดีโดยเฉพาะเมื่ออยู่บนสะพานข้ามไปฝั่ง
โน้น

วิวเบื้องล่างสะพาน มีเหล่ากอผักตบชวาที่ถูกคลื่นซัดมารายตัวติดฝั่งตามฤดูกาล
ราวกับไม่สนใจว่าวันนี้จะได้เป็นสวะหรือกอเขียวสดเจริญตา แต่เมื่อมันรวมกันอยู่ไม่
ขวางทางคมนาคม สีเขียวๆ ดอกม่วงๆ และพลี๊วะระลอกน้ำย่อมนำพาความสบายตา
สบายใจมาสู่ผู้ชมได้อย่างน่าประหลาด

“ผมขึ้นประจำ มีวันนี้ที่ไม่จอด” ผมชวนพี่หนวดคุย

“จอดได้เฉพาะคันที่มีเลขทะเบียน พวกผมมันรถใหม่ สายประจำก่อนนี้มันจอดไปฟองชนสง่าว่าเล่นทับสายหลายคัน มันบอกว่ารายได้ลดลงเพราะพวกรถเถื่อน” พี่หนวดระบายให้ฟัง

“ยังงั้นครับ รถแดงนี้ผมก็เห็นว่าวิ่งตามสายนี้ครับ ยังมีปัญหาอีกแหรอครับ” พี่หนวดขยับจะพูดต่อ หนวดก็ขยุกขยิกตามปากที่ขยับเนิบๆ

“มันก็เพิ่งมี ต้นปีนี่เองล่ะครับ” ในน้ำเสียงพี่หนวด ฟังดูมีความนุ่มนวลมากขึ้น

“คนขับสายอื่นมันจดทะเบียนก่อนบริษัทเราเป็นสิบปี เขาไม่ชอบให้เราวิ่งหลายคัน แต่เราเพิ่มตามที่มหาวิทยาลัยขอครับ เพราะเห็นว่าจำนวนนักศึกษาเพิ่มทุกปี น่าจะมีรถเพิ่มอีก” พี่หนวดเว้นถอนหายใจนิดหนึ่ง

“แล้วยังไม่รู้ ทางขนส่งไม่รู้ บริษัทอื่นก็ไม่รู้ คุยกันผ่านคนมอ ประชุมแล้วก็ยังไม่สรุป พวกผมก็เพิ่งรู้ว่ามัฐฐานะเป็นรถเถื่อนครับ...มันก็ต้องเถื่อนต่อไปครับ บางคนออกรถใหม่จ่ายหลายแสน ขับมาแค่สองปีเอง ยังไม่ได้ทุนค่ารถคืนเลยต้องหยุดไปกลัวมีเรื่อง” เขาส่ายหน้าสองสามที

“แล้วจอดป้ายใหม่ มีปัญหาไหมครับ” ผมถามคนขับรถเถื่อนต่อ

“ตอนนี้ก็ยังไม่มียี่ห้อเรียนใหม่ ยังเป็นเรื่องเก่ากันอยู่ คนขับบางคนเขาใจกล้าก็ไปจอดรับผู้โดยสารเพราะได้คนเยอะ พวกผู้โดยสารก็อยากขึ้นป้ายนั้น คนนั่งเขาก็ชอบความสะดวกใจครับ คันไหนข้ามฝั่งไป เขาลงแค่ตลาดก็มาขึ้นรถเรา แต่หลักๆ เราก็ได้ผู้โดยสารที่ไปไกลถึงมอทั้งนั้นแหละครับ”

“ทางมหาวิทยาลัยจะช่วยยังไงครับเรื่องนี้” ผมถามในฐานะคนมอ อันที่จริงก็ไม่ใช่วะระที่ผมจะเข้าไปยุ่งได้หรอกครับ

“เคยเป็นตัวแทนไปประชุมครั้งหนึ่ง ก็เป็นการรับฟังการชี้แจงเรื่องป้ายที่ควรจอด...มหาวิทยาลัยบางที่ก็มาเล่นที่เราด้วยครับ”

“เซ่นอะไรครับ” ผมสงสัยต่อ

“ใครไม่ส่งผู้โดยสารในมือให้ถึงที่ ส่งแค่หน้ามอก็โดนจอดไปฟอง...เดือนที่แล้ว
อากาศร้อนเหลือเกิน พวกผมเข้าไปจอดใต้ร่มไม้ ก็มีคนไปฟ้องว่าไม่เป็นระเบียบ
พวกผมก็อยากจอดในที่จอดครับ แต่พวกซ่อมถนนกองดินไว้เต็มทาง ผมไม่เห็นว่
ลานจอดจะจอดได้ หลังคาก็ไม่มี ร้อนๆนะคุณ จอดแต่ละเที่ยวเราก็อยากพักทั้งเครื่อง
ทั้งคน พอไม่มีที่จอด ก็ต้องวนรถออก ผู้โดยสารก็ไม่ค่อยได้ขึ้นรถหรอกครับ เพราะ
พวกผมไม่ได้รอรับ ถ้าบังเอิญมาทันพอดีเราก็คงออกมาด้วย”

“อืมมม..” ผมพอจะจินตนาการออกว่า ที่ที่หนาวเล่ามาก็จริงอย่างนั้น

“ก็ไม่รู้เมื่อไร เราก็ก็นต่อไป...จะให้ทำอะไรได้อีก ผมก็รู้ว่าได้ทุนคืน ก็อาจจะ
เบาใจขึ้นอีก คนขึ้นมากขึ้นน้อยไม่คิดแล้วครับ ตอนเย็นกับวันหยุด ผมก็ไปรับจ้างวิ่ง
รถรับส่งนักเรียนไปเรียนพิเศษก็ได้”

“อย่างนี้เราก็คงได้แต่รอให้ลานจอดตรงเป็นที่ที่เป็นทางมากขึ้น อาจจะช่วยให้รับคน
ได้เยอะขึ้น” ผมแนะนำทิ้งท้าย

วิวสองข้างทางเปลี่ยนไป กลายเป็นทุ่งนาสลับป่าโปร่ง ใบข้าวไหวเอนลู่ตามลม
มองไปลิบๆเห็นเด็กนักเรียนเดินตามติดกันเป็นสายห้าหกคนบนคันนา เหมือนมดตัว
น้อยค่อยเคลื่อนขบวนไปทิศเดียวกัน ถ้าบ้านผมอยู่ไม่ไกล ถ้าผมไม่กลัวเหนียว ถ้าผม
ไม่ต้องแข่งกับเวลา ถ้า...ผมสะบัดศีรษะไล่ข้อแม้ไม่รู้จบออกไปจากความคิด ลึกๆใน
ใจ ผมคงอิจฉาความสุขที่หายากแบบนี้ อยากพกความสดใสเหมือนวัยเด็กไปทำงาน
แบบนี้บ้างสักวัน

อีกประมาณหนึ่งกิโลเมตรจะถึงหน้ามอ ผมจึงขยับตัวยึดกายตรงขึ้น

“ผมลงหน้าร้านอาหารป่าพลอยครับพี่” ผมบอก ล้วงหยิบค่าโดยสารไว้ในมือ

“อ้าว ลงแล้วหรือ นึกว่าจะให้เข้าไปส่งหน้าตึกข้างโนนนี่”

ผมไม่ได้ตอบอะไร ลงจากรถและยื่นค่าโดยสารให้

รถออกไปช้าๆ ผมจึงเห็นรถทั้งคันถนัดตา รถโดยสารคันนี้ประดับตกแต่งสติ๊กเกอร์สีสันฉูดฉาด มีทั้งแถบคาดลายกระจังสีขาว และพื้นทึบรูปดอกไม้เหลืองสด ชมพู และเขียวอ่อนสะท้อนแสงได้แสบตาทั้งกลางวันกลางคืน เหมือนกับรถประจำทางทั่วไป มีด้านข้างสะกดดูตาผมมากเพราะเจ้าของรถได้ติดแผนที่สีขาวไว้ด้วย เหนือแผนที่เส้นทางเดินรถนั้น คือ นกสีขาวยางปีกบิน มีตัวอักษรเขียนไว้ว่า “คำนี้จะนอนไหน”

“นั่นสินะ” ผมรำพึงในใจ “คำนี้จะนอนไหนกัน...เจ้านกเถื่อน”

ผมก้มหน้าลง มองปลายรองเท้าหนังสีดำคู่เก่าคู่เดิม ทบทวนในใจในสิ่งที่ต้องรายงานบุคคลผู้รออยู่ในร้านป่าพลอย ถอนหายใจซ้ำๆ ก้าวเข้าสู่ในร้านแห่งนั้น

บุคคลนั้นสั่งเครื่องดื่มไว้รอแล้ว ผายมือมาที่นั่งตรงข้าม เชื้อเชิญให้ผมนั่งลง เขาทักทายผมตามมารยาท ค่อยๆ เรื่องข่าวยามเช้าที่ฟังก่อนออกจากบ้าน สักพักเมื่อเด็กในร้านยกชามข้าวต้มมาเสิร์ฟตรงหน้าผม เขาก็กวักเข้าประเด็นหลัก

“ได้เรื่องไหม”

ผมจึงสนองตอบแบบไม่อ้อมค้อมเช่นกัน

“อย่างที่เคยบอกก่อนหน้านี้ทุกอย่าง นี่ก็เป็นอีกรายที่จอดในที่ห้ามจอด แล้วนี่ คือเลขทะเบียนรถและรายละเอียดที่คุณต้องการ” ผมเขียนข้อมูลลงบนกระดาษยื่นให้บุคคลข้างหน้า

“ขอบใจมากนะ หามาให้อีกสี่คัน ผมจะได้ส่งให้ผู้ใหญ่พิจารณาถอนชื่อบริษัทนี้ โทษฐานที่ส่งรถส่วนเกินมาวิ่ง” บุคคลนั้นพับกระดาษแผ่นนั้นใส่กระเป๋าเสื้อ พร้อมทิ้งล้วงหยิบซองกระดาษของหนึ่งออกมา

“ตามที่ตกลงไว้ ถ้าเรื่องนี้มีผลตามคาด ผมจะให้อีกสองพันบาท เสร็จธุระแล้วต้องขอตัวก่อน... ผมไปล่ะ” บุคคลนั้นยกแก้วน้ำชาขึ้นดื่มหมดแก้ว ก่อนจะลุกขึ้นเดินจากไปเงียบๆ

รอนเขาออกไปแน่แล้ว ผมจึงเดินไปเข้าห้องน้ำ เมื่อเปิดชองนั้นออกดู พบว่ามี ธนบัตรใบละห้าร้อยสองใบนอนเรียบเชียบอยู่ในนั้น มือผมสั่นระริก หัวใจเต้นตุ้มตาม ไม่รู้รอติงมันออกมาใส่ไว้ในกระเป๋าเงินตัวเอง

กลิ่นธนบัตรช่างหอม สิ้นเนื้อเอาก็งมจับตาจับใจ คิดไปถึงอีกหลายใบที่จะตามมา ในเวลาอันใกล้ แต่ภาพที่หนวดเพิ่มก็ผุดเข้ามาเป็นระลอก ผมสะดุ้งหน้า ไล่ความคิด ฝ่ายดีทิ้ง คิดทำไมให้เสียกำลังใจ

ยิงนกเถื่อนเฉียดตายตัวเดียวคงไม่บาปนัก ถ้าโชคดีมีเรี่ยวแรง มันคงบินได้อีก ยี่สิบปีผ่านไป...

ผมไม่เคยเว้นตัดดวงลากและผลประโยชน์เล็กๆ น้อยๆ จากช่องทางที่ข้าราชการ จะได้รับมาตามน้ำ เมื่อไรผู้ใหญ่มีผลประโยชน์ ต้องการผู้สมรู้ร่วมกระทำผมจะได้ รับส่วนแบ่งงานและเงินด้วยเสมอ แต่มันก็เป็นลากก้อนเล็กก้อนน้อยที่ผมสะสมได้ที่ ละไม่มากเลย เมื่อต้องเรียนต่อปริญญาโท ผมไปเรียนได้เฉพาะในพื้นที่ใกล้จังหวัด ตัวเองเท่านั้น เพราะไม่มีเงินทุนสนับสนุนเลย แต่ผมก็ยังมีความฝันอย่างหนึ่งว่าจะ ได้ลากก้อนโตสักก้อนพอเป็นทุนไปศึกษาต่อต่างประเทศโดยเร็ว ปีนี้เป็นปีสำคัญ มหาวิทยาลัยได้รับจัดสรรทุนการศึกษามาจากส่วนกลาง มีสาขาวิชาที่ตรงสายงาน ผมด้วย ผมสอบผ่านข้อเขียนแล้ว เมื่อวานผมสอบสัมภาษณ์ ในการสอบครั้งนี้ ผมมั่นใจว่าคณะกรรมการจะลงคะแนนให้ผมได้รับทุน โดยเฉพาะรองคณบดีที่เชียร์ให้ ผมสมัครรับทุนนี้ตั้งแต่ต้น

สายวันรุ่งขึ้น ผมเดินเข้าไปเซ็นชื่อลงเวลาทำงานในห้องสำนักงานเลขฯ เจ้าหน้าที่ ทักทายผมเช่นทุกวัน ในใจก็อยากถามใครสักคนในนั้นว่าข่าวในเรื่องผลสอบทุนออก มาหรือยัง แต่เห็นพวกเขาเฉยๆก็คิดเองว่าคงจะออกสายๆของวันนี้

เมื่อผมเดินออกมาจากห้องสำนักงานเลขฯ ก็เจอกับอาจารย์คนอื่นๆ ที่รอลุ้นผล สอบด้วยกัน พอตีอาจารย์ผู้ใหญ่และเพื่อนอาจารย์ที่สอบสัมภาษณ์ทุนพร้อมกันอีกคน เดินลงบันไดมายังชั้นล่างไม่ไกลจากที่ผมยืนอยู่ พวกเขามีใบหน้ายิ้มแย้ม หูผมฟังไม่ ผาดแน่ๆ อาจารย์หัวหน้าภาคเอ่ยกับอาจารย์รุ่นน้องว่า

“ผมดีใจด้วยนะ คุณได้รับทุนแล้ว คะแนนเป็นเอกฉันท์”

รุ่นน้องยิ้มปลาบปล้ำ แสดงความขอบคุณ แต่ผมไม่อาจสัมผัสกระแสความสุขของเขาได้ เพราะในใจนั้นร้อนรุ่มแผดเผา

“เดียวไม่กินบាយเรื่องก็จะออกมาเป็นทางการแล้ว ยินดีด้วยจริงๆ วันหลังต้องพาไปเลี้ยงฉลองให้กับความสำเร็จก้าวแรกของคุณนะ” อาจารย์ยิ้มไหล่เขาเบาๆ ก่อนจะเดินมาทางผม ท่านชะงักเล็กน้อยเมื่อเห็นผมยืนอยู่ รอยยิ้มยินดีก่อนหน้านี้จางลง พยักหน้าเป็นเชิงให้กำลังใจโดยไม่กล่าวอะไร ส่วนผมยืนหน้าชา หมดเรียวแรง และเดินคอตกไปทำใจในห้องพักของตัวเอง

คนอื่นๆ ที่พลาดทุนนี้ไม่ได้เสียใจมากนักเพราะล้วนแต่อายุยังน้อย ปีนี้ไม่ได้ปีหน้าฟ้าใหม่ก็มีทุนมาให้สมัครสอบชิงได้เรื่อยๆ ไม่ผิดหวังเท่าไร แต่สำหรับผมแล้ว มันสำคัญมาก ผมไม่สามารถทำได้เร็วขนาดนั้น ปีนี้อายุผม 46 ปีแล้ว สอบชิงทุนก็ปีๆ ก็พลาดตลอด ความหวังจะสอบปีหน้านั้นเป็นไปได้ด้วยอายุมากเกินไป ได้ทุนไปกลับมาใช้เป็นเวลาไม่พอเพราะคงจะเกษียณเสียก่อนใช้ทุนหมด อนาคตความก้าวหน้าทางอาชีพมีดมนสิ้นหนทาง ผมไม่เข้าใจว่า ทำไมผมทำงานมาตั้งหลายปี ผู้ใหญ่จะไม่เห็นคุณค่าและความสำคัญของผมสักนิดเลยหรือ

ตอนบាយวันเดียวกัน ผมได้รับโทรศัพท์จากห้องคนบติ แจ้งว่ามีประชุมด่วน เรียนเชิญไปร่วมประชุม

เมื่อผมเดินเข้าไปพบผู้ใหญ่สองสามท่านในห้องคนบติ หน้าตาซึ่งไม่มีความสดชื่นแต่เดิมอยู่แล้วนั้น ก็ยังต้องสลดซิดเผือดลงไปอีก เมื่อทราบว่าผมโดนเรียกเข้าไปพบในฐานะจำเลยโทษฐานที่ทำผิดวินัยราชการ นำทรัพย์สินของทางราชการไปใช้ส่วนตัว คือ ผมมักเข้ามาทำงานตอนดึกของวันเสาร์อาทิตย์ ขากลับออกไปก็จะถือโอกาสหยิบฉวยอุปกรณ์จากห้องโสตทัศนูปกรณ์ไปด้วย เมื่อไม่นำกลับมาคืนเลย ผู้ใหญ่สังเกตเห็นอุปกรณ์เหล่านั้นหายไปจึงคาดคั้นเอาจากเจ้าหน้าที่และยามเฝ้าตึก จนทราบว่าทรัพย์สินที่มีเลขทะเบียนพ่นสีติดทุกชิ้นนั้น อยู่ที่บ้านและที่หอพักของผมหลายชิ้น ล่าสุดคือ คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก ผมนำไปขายให้ร้านในเมือง มีหลักฐานมัดตัวแน่น เขาสืบมานานหลายเดือนจนแน่ใจว่าไม่ผิดตัวจึงเรียกตัวมาครั้งนี้

“เราไม่อยากจะร้องลูกกลมมากไปถึงตำรวจ เกลี่ยกลุ่มจนผู้ใหญ่นอกคณะ ยอมประนีประนอม แต่ผมต้องขอแสดงความเสียใจที่ต้องให้คุณลาออกจากราชการ ตำแหน่งอาจารย์นี้ แล้วไปสมัครตำแหน่งเจ้าหน้าที่อัตรากำลังของห้องสมุดแทน เรารับรองให้ว่าคุณไม่ตกงาน เพียงแต่มันไม่มีอนาคตที่แน่นอนอย่างเดิม แต่คุณก็มีเวลามองหางานที่ดีกว่านั้นได้ เราไม่ได้ลှอยแพให้คุณออกไปพร้อมข้าวเสื่อมเสียเลย หวังว่าจะเข้าใจตามนี้ และจะได้เป็นบทเรียน ไปพิจารณาตัวเองไม่ทำผิดอีก”

ผมไม่มีทางเดินหนีไปไหนได้ ทุกอย่างคือผลแห่งการกระทำของผมทั้งสิ้น อนิจจา นี่แหละกรรมตามทันแล้ว!

ความชั่วครอบงำจิตตอนลงมือกระทำไม่เคยคิดว่ากรรมมีจริง กรรมให้ผลจริง

ชั่วโมงแห่งความทรมาณค่อยๆ คืบคลานผ่านไปอย่างช้าๆ ให้ต้องทนทุกข์กับความ คิด ทันทันนั้นใบหน้าของพี่หมวดก็ปรากฏขึ้นในมโนภาพ ใบหน้านั้นมีรอยยิ้มอย่างมีไมตรี เขาไม่ได้ยิ้มเยาะผม น้ำใสใจซื่อของคนจนๆ ผมยังตัดอนาคตของเขาได้อย่างเลือดเย็น สมควรแล้วที่ชะตาชีวิตผมต้องมารับผลแห่งกรรมดำที่ตนสร้างเอง ชีวิตของผมนับจากนี้ไป มันก็ไม่ต่างอะไรกับนกชะตาขาด คำคืนที่มีมดมน หนทางของนกเดือนตัวนี้ ช่างหนาวเหน็บและไร้รังที่พิักใจ อนิจจา คำนี้จะนอนไหน ?

สารบัญญ ←

สวนท้อ

โดย สติมา

หลายๆ คน เมื่อปฏิบัติมาถึงจุดหนึ่ง ก็เริ่มปลูก “สวนท้อ” หมายถึงเกิดความท้อถอย เพราะอะไรก็ตามที่ยังไม่สามารถมองออก นั่นเพราะว่า เราไม่รู้ว่าเรากำลังมีกายใจอยู่อย่างไร แค่นั้นเอง

บางทีก็รู้สึกว่าการปฏิบัติไปยาวนานไปทำไม ได้อะไร หรือปฏิบัติมานานแล้ว ดูเหมือนไม่ก้าวหน้าเลย บางครั้งก็เพราะไปฟังคนอื่นโม้เรื่องการภาวนามา เขาทำโน่นทำนี้ได้ ดูเขาดูดีเหลือเกิน ครูบาอาจารย์ก็ดูจะเมตตา ชมเชยเขา แต่เราเหมือนไม่ไปไหนเลย

ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ มันมาเป็นระยะๆ พร้อมกับการอยากหลุดพ้น ที่เป็นตัวค้นหาเต็มๆ เลยทีเดียว เอากิเลสไว้ กุศลย่อมไม่เกิดแน่นอน ทั้งๆ ที่เราต้องเพียรเพื่อละบาป เจริญกุศล และทำจิตให้ผ่องใส

ความผิดพลาดมันอยู่ที่ไหนหรือ หลวงพ่อเคยกล่าวว่า เมื่อเราปฏิบัติไปสักพักหนึ่ง ขณะที่รู้แล้ว เราจะแพ้กับความสงสัย กับความเบื่อ เจ้าความสงสัยมันจะคอยกวนคอยถามว่า เราทำถูกหรือยัง ต้องทำอะไรต่ออีกหรือไม่ หรือปฏิบัติไปแล้วก็เริ่มเบื่อแบบขี้เกียจแล้ว ไม่เห็นได้อะไรเลย ไม่ทำดีกว่า ไปทำอย่างอื่นดีกว่า

ความเป็นจริงนั้น เจ้าความสงสัย เป็นตัวสำคัญที่เราลืมที่จะรู้ว่า มันเป็นสภาวะหนึ่งที่เรารู้ “รู้” มันเหมือนสภาวะอื่นๆ เช่นกัน เหมือนกับความเบื่อเช่นกัน เพราะที่แท้มันยังเป็นสิ่งที่เราต้องระลึกรู้ หรือว่ารู้จักมันแค่นั้นเอง รู้จักด้วยการไม่แทรกแซงเห็นเพียงว่า มันสงสัยขึ้นมา แล้วไม่ต้องไปหาคำตอบให้มัน เพราะเมื่อใดเรามัวไปหาคำตอบ เราก็อพลาดไปจากการรู้เสียแล้ว แต่หลงไปหาคำตอบ ซึ่งมันเท่ากับเป็นการตกจากวิปัสสนาไปแล้ว

ทั้งความสงสัยและความเบื่อ มันจะมีมาเป็นระยะๆ เราเพียงวางใจ เห็นมันเหมือนเพื่อนเก่าที่โผล่หน้ามาเสมอๆ เท่านั้นก็พอ พอสำหรับอะไร ก็พอสำหรับการเจริญวิปัสสนา เห็นตามความเป็นจริงของจิต ที่ชอบทำงานเองตามใจชอบของมันนั่นเอง

เรารู้จักมันเพียงแค่นี้ ส่วนข้อของเราก็คงไม่งอกงามต่อไป เลิกกิจการปลูกสวนท้อได้แล้ว และเจริญภาวนาไปอย่างสบายๆ ไม่เลิก และไม่รีบ ไม่ได้เอาอะไร เพราะเราภาวนาเพื่อไม่มีไม่เป็น ไม่ใช่หรือ

อาตปปี สติมา สัมปชานโน

สารบัญ ←



ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

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

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส

เนื้อหา: เปิดโอกาสให้คุณฯ ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน **ธรรมะใกล้ตัว** ได้สำเร็จ

คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

เนื้อหา: เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งฝันตัวมอยู่ในโลกธรรม เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

คอลัมน์: คำคมชวนคิด

เนื้อหา: รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกใจเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโดยดีเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม

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

คอลัมน์: กวีธรรมะ

เนื้อหา: พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่นำประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ดี กลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

คอลัมน์: เกี่ยวกับวัด

เนื้อหา: รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

กติกา: นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยากาศ ปฏิบัติ ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรบกวนส่งภาพสวย ๆ มาประกอบบทความด้วยนะคะ

คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ

เนื้อหา: ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และเป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่

บนเส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

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

คอลัมน์: ของฝากจากหมอ

เนื้อหา: นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือสาระน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คนทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับผู้อ่าน จากแง่มุมต่างๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้ความเชี่ยวชาญต่างๆ กัน

กติกา:

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



๒. อ่านสัณนิท ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มิงงานเขียนส่งเข้ามาเป็นจำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลดเวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามาช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของทุกบทความ ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตามแนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

๒.๑ ตรวจทานคำถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ ปรกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทานให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่านสายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย

เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่สอดคล้องกัน ขอให้ใช้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้คะ

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

“ฉันไม่อยากจะเธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมชอกาเมนนั่นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากจะเธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมชอกาเมนนั่นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ) หรือดูหลักเกณฑ์อื่นๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้คะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่างๆ

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

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้นงานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์กวีธรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสัณนิทนะคะว่าบทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะได้ว่าซักกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่นกันคะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

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

๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า

ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจด้วยค่ะว่า ความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่นๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่งๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติดๆ กันลงมายาวๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยากๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลังๆ ก่อนนะคะ

๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่: <http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้ค่ะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพพระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด
(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย satima
(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงานได้เร็วขึ้นค่ะ

๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

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

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

๔. ส่งแล้วจะได้ลงหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้อรรถาธิบายที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้รู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่างๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้อ่านพิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดีๆ และเขียนอะไรดีๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ :)

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขอบคุณทุกท่านในจิตอันมีธรรมเป็นทานของทุกท่านค่ะ

ธรรมะใกล้ตัว
dharma at hand

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