



ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๑๔
๑๙ เม.ย. ๕๐

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

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

เตรียมเสปียงไว้เลี้ยงตัว

ได้ยินว่าเทวดาอินทร์พรหมยิ่งใหญ่กว่ามนุษย์มาก แล้วทำไมไม่เห็นมาช่วยเหลือมนุษย์จากภัยพิบัติบ้าง

หน้า ๒๙

ไดอารี่หมอดู

เรื่องของพ่อแม่ที่ทุกข์เพราะลูก สิ่งที่สามารถป้องกันได้ด้วยพ่อแม่และลูกเอง หากเข้าใจในหลักกรรมวิบาก

หน้า ๓๐

เรื่องสั้นอิงธรรมะ

มนตราความดีมั่นในเรือนกาย ที่แม้ความตายก็มีอาจลบล้างได้ใน หลงเงาจันทร์

หน้า ๖๐

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ธรรมะจากพระผู้รู้ ๘

- ▶ เป็นอย่างเขาว่ากันหรือไม่ ว่าการปฏิบัติเป็นเรื่องยาก
- ▶ รู้สึกว่าการปฏิบัติยาก เพราะเหตุผลหลายๆ ประการ อยากทราบมุมมองของการปฏิบัติที่บอกว่าง่าย
- ▶ หากใช้ชีวิตกำหนดร่างกาย อิริยาบถอย่างละเอียดซ้ำๆ จะเป็นหนทางให้เกิดสติได้ดีหรือไม่
- ▶ สัมมาสมาธิ จัดตั้งมั่นเป็นกลางเป็นอย่างไร

เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว ๑๖

ได้อาริหมอดู ๓๑

กวีธรรม ๓๕

- ▶ ทางสายเอก ▶ คำหวาน (อาจ) ผลาญใจ

คำคมชวนคิด ๓๖

สัพเพหระธรรม ๓๗

- ▶ ปุเอ่ยปุณา หนีน้ำมทำไม้ ▶ ขโมย ๑ หายถึง ๒

ธรรมะจากคนสู้กิเลส ๔๖

- ▶ จดหมายจากภูผาเหล็ก ฉบับที่ ๖

ของฝากจากหมอ ๔๗

- ▶ เธอโกหกอย่างจริงจัง (But not my girl)

แ่งคิดจากหนัง ๕๒

- ▶ Chungking Express - อหกัก ไม่เหงา (๑)
- ▶ Fallen Angels - อหกัก ไม่เหงา (๒)

เรื่องสั้นอิงธรรมะ ๖๐

- ▶ หลงเงาจันทร์

ธรรมะปฏิบัติ ๖๗

- ▶ การปลีกวิเวก

ธรรมะกับไลฟ์สไตล์ ๗๐

- ▶ ธรรมะในโลกนาโนเทคโนโลยีของ ดร.นิค

ที่ปรึกษาและผู้จัดประกาย: ศรันย์ โมตรีเวช

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: อลิสสา ฉัตรานนท์
ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรื่องมา
เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว: อนัญญา เรื่องมา
เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรื่องมา
ได้อาริหมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ
กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
สัพเพหระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู
ธรรมะจากคนสู้กิเลส: พรราวพรรณราย
มัลลิกะมาลย์ ทองเสียนมาศ
ของฝากจากหมอ: พริ้ม ท้ววงศ์
แ่งคิดจากหนัง: เกสรา เต็มสินวานิช
นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วอง
เที่ยววัด: เกสรา เต็มสินวานิช
ธรรมะปฏิบัติ: ชนินทร์ อารีหนู
ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: ศदानันท์ จารุพูนผล

กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฎารักษ์

กาญจนา สิทธิแพทย์ • กานต์พัทธ์ รัชพันธุ์
เกสรา เต็มสินวานิช • จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ
ชนินทร์ อารีหนู • ณัฐชญา บุญนาค
ณัฐชรีา ปณิตานเด • ณัฐพร สกุลอุทัยศักดิ์
ณิตชนม อารามิบาล • ทิวัดต์ ยังสนันรัตน
ปรีชา ทิวฒานนท์ • ปรียาภรณ์ เจริญบุตร
พรดารา ประจง • พรหมนตร สมรักษ์
พรราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเสียนมาศ
พริ้ม ท้ววงศ์ • พิจิตรา ไตวิวิชญ์ •
พิทา จารุพูนผล • พีรยสดี อุบลวัตร
มยุรฉัตร พงษ์ผาดินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร
เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี
วิภา คำพุก • วิมล ดาวรววิภาส
วิมุตติยา นิวาดังบงกช • ศदानันท์ จารุพูนผล
ศิราภรณ์ อภิรัฐ • ศศิธร ศิวะนันท์ทากรณ์
สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์ • สารีณี สาณะเสน
สิทธินันท์ ชนะรัตน์ • สุปราณี วอง
อนัญญาอร ยังชล • อนัญญา เรื่องมา
อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์ • อลิสสา ฉัตรานนท์
อัจฉรา ผลาญวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์
ฝ่ายสื่อสารงานนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: ผู้ออกแบบ คุณชมเชจริรา
กฤษฎีย์ อักษรวงษ์ • สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ฝ่ายสื่อ Word และ PDF: สิทธินันท์ ชนะรัตน์
กานต์ ศรีสุวรรณ • พีรยสดี อุบลวัตร

บุญยศศักดิ์ ฮีรวงศ์กิจ
ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้
ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

สวัสดีปีใหม่ไทย _/_ และขอรดน้ำใส่ส่งท้ายสงกรานต์ด้วยนะคะ :)

เป็นยังไงกันบ้างคะ ช่วงวันหยุดยาวที่ผ่านมา...

ได้หลบร้อนไปพักผ่อนกันหายเหนื่อยดีไหมคะ ;)

หลายคนคงได้ไปเที่ยวไกล ๆ หรือได้กลับไปเยี่ยมบ้านอยู่พร้อมหน้ากันนาน ๆ

เพราะสำหรับคนทำงาน โดยเฉพาะมนุษย์เงินเดือนแล้ว

ช่วงนี้คือช่วงของการพักผ่อนหายใจเข้าปอดเฮือกใหญ่กันทีเดียว :)

นอกจากนี้ยังได้ยินว่า บางคนก็ได้ใช้ช่วงวันหยุดยาวแบบนี้ ปลีกตัวไปปฏิบัติภาวนากันด้วย
ก็ต้องขออนุโมทนาด้วยนะคะ _/_

ว่าแต่ว่า... คุณผู้อ่านคิดว่า การไปเที่ยว การทำงาน กับการปฏิบัติธรรม นั้น
เป็น ‘คนละเรื่องเดียวกัน’ อยู่หรือเปล่าคะ? :)

ถ้าเราต้องจัดสรรเวลาให้ตัวเอง จิมนักขัตติย (เดี๋ยวนี้ต้องจิมพีทีเอแล้วมังคะ...) :)

แบ่งให้ช่วงนี้สำหรับการทำงาน ช่วงนั้นไปเที่ยว แล้วช่วงนั้นไปวัด ไปเข้าคอร์สปฏิบัติธรรม

(ซึ่งการปฏิบัติธรรมอาจจะได้รับเกียรติลงปฏิทินสักปีละหนหรือสองหนอย่างมาก)

ทั้งชีวิต เราอาจจะได้ใช้เวลาเพื่อเจริญความเพียรทางธรรมอยู่

เพียงแค่ชั่วเม็ดทรายเดียวที่ร่วงผ่านคอขวดของนาฬิกาทรายเท่านั้นเอง

ในขณะที่กิเลสและความทุกข์ในชีวิตเรา

มีแต่ซัดเข้ามากระทบจิตใจ เหมือนไม่เคยพักให้เราหยุดหายใจได้เลย

ทุกวันนี้ เราต่างก็เลี้ยงไม่ได้เลย

ที่จะต้องเจอกับสิ่งกระทบ ที่เข้ามากระทบ ให้เรารู้สึกกระเทือน

ถ้ามีคนบอกวิธีบรรเทา หรือกระทั่งวิธีเป็นอิสระจากแรงเหล่านี้ได้ จะไม่อยากจะลองดูหรือคะ :)

เป็นธรรมดาของการเรียนรู้ เหมือนหลาย ๆ สิ่งในโลกนี้นะคะ

อยากเข้าใจและแตกฉานในเรื่องไหน ก็ต้องใส่ใจและเคล้าเคลียกับเรื่องนั้นให้ มากๆ

ไม่เว้นแม้แต่เรื่องของ “ทุกข์” ...ที่ครูบาอาจารย์ท่านว่า “เกิดขึ้นที่จิต ดับลงที่จิต”
ดังนั้น อยากเข้าใจทุกข์ที่เกิดขึ้น ว่ามันอยู่ที่ไหน เกิดขึ้นได้อย่างไร
และดับลงไปได้อย่างไร

เพื่อที่เมื่อรู้แล้วจะได้เป็นอิสระจากการถูกครอบงำด้วยความไม่รู้
ก็ต้องกลับมาเรียนรู้และให้ความเข้าใจให้บ่อย ๆ กับสิ่งที่เกิดขึ้น **ที่จิต** ของเรานี้ล่ะค่ะ

และสำหรับขรราวาสอย่าง เราๆ แล้ว

ก็ชีวิตประจำวันที่ดำเนินอยู่ทุกวันนี้เอง

คือสนามจุดจิตดูใจที่สำคัญที่สุดกว่าสถานที่ใดในโลก

ไม่จำเป็นต้องรอไปตั้งต้นกันที่วัด ไม่จำเป็นต้องรอฤกษ์ยามวันหยุด

ไม่จำเป็นต้องรอเลิกงานกลับบ้านอาบน้ำก่อนแล้วค่อยตั้งหน้าตั้งตาลงมือ ฯลฯ

ขอเพียงตั้งต้นให้ถูก จับหลักให้มั่น เพื่อประกันความไม่เป็นผู้หลงทางตั้งแต่เริ่มต้น

ซึ่งพระพุทธรูปเจ้าท่านก็ได้ตรัสบอกหนทางเอาไว้ให้อย่างชัดเจนแล้วด้วยนะค่ะว่า

วิธีที่จะล่วงพ้นความทุกข์ได้นั้น มีเพียง ‘หนทางเดียว’

ดังที่ท่านได้ตรัสไว้ใน มหาสติปัฏฐานสูตร ว่า...

“หนทางนี้เป็นทางเดียว ที่จะทำให้เหล่าสัตว์บริสุทธิ์ได้

ล่วงพ้นความโศก และความรำพันคร่ำครวญได้ ดับทุกข์และโทมนัสได้

บรรลุลุทธิมรรค เพื่อเห็นแจ้งพระนิพพานได้

หนทางนี้คือ สติปัฏฐานสี่”

หรือพูดโดยย่ออย่างคร่าวที่สุด หลักการของสติปัฏฐานสี่ ก็คือ

การมีสติระลึกรู้ “กายใจ” โดยความเป็นของไม่น่ายึดมั่นถือมั่น

ด้วยเห็นความจริงแล้วว่า กายนี้ ใจนี้ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับไม่ได้

โดยที่ไม่ใช่เพียงแค่อคิด ๆ นึก ๆ เป็นคำพูดขึ้นมาว่า เออ... มันไม่เที่ยง มันบังคับไม่ได้นะนี่

ซึ่งอาจจะสงบลงเพียงประเดี๋ยวประด๋าว แต่แล้วทุกข์เดิม ๆ ก็กลับกำเริบได้อีกครั้งแล้วครั้งเล่า

เพราะการ “คิด” กับ การ “รู้ตามจริง” นั้น ต่างกันเป็นคนละเรื่องทีเดียวค่ะ

ว่าแต่... แล้วจะเริ่มอย่างไร ให้ระลึกกายรู้ใจอย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสบอกนั้น ทำกันอย่างไร มีคำสอนของหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช ที่ท่านได้เคยเขียนแนะนำเอาไว้ เพื่อสร้างความเข้าใจให้กับมือใหม่โดยเฉพาะ ใครยังไม่เคยอ่าน อยากแนะนำให้ได้อ่านกันนะคะ (ถ้าให้ดาวได้ อยากแนะนำให้อ่านบทความนี้ด้วยเรตติ้งห้าดาวเลยคะ...) :

แต่เธอผู้มาใหม่ : เรื่องเรียบง่ายและธรรมดาที่เรียกว่า ธรรมะ

<http://www.larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000373.htm>

เมื่อเราเข้าใจแล้วว่า การปฏิบัติธรรม ก็คือ การหมั่นมีสติระลึกกายรู้ใจ อย่างที่มันเป็นจริง ๆ อะไรเข้ามากระทบก็ปล่อยมันไปตามชีวิตปกติ เราแค่ย้อนกลับมาดูจิต... สังเกตกลับมาที่ใจ... ดังนั้น ไม่ว่าจะเราอยู่ที่วัด หรืออยู่ที่บ้าน จะทำงาน จะไปเที่ยว จะเล่นอินเทอร์เน็ต ฯลฯ (เช่น ทำงานเครียด รู้ว่าเครียด, ไปเที่ยวสนุกจัง รู้ว่าสนุก, หมอนี่เขียนกระชู้ยัโมโห รู้ว่าโมโห) ทุก ๆ ที่ที่มีสิ่งกระทบให้ใจเรารู้สึกไปต่าง ๆ นานา

เราปฏิบัติธรรมด้วยการ ‘ระลึกรู้’ ตามมันไปได้หมดทั้งสิ้น และทำได้ทั้งวันเลยทีเดียว วันหนึ่ง ๆ เห็นความเป็นไปของกายของใจได้แค่ไหน ก็เอาแค่นั้น โดยไม่คาดคั้นเท่านั้นเองคะ

หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ท่านกล่าวไว้เลยนะคะว่า...

หัวใจของการปฏิบัติธรรม คือการเจริญสติในชีวิตประจำวัน

ถึงตรงนี้... แม้เราจะมึนงงอันเป็นภาวะทางโลก ไม่สามารถไปวัดไปวาบอ่ย ๆ ได้ ไม่มีโอกาสได้ไปกราบครูบาอาจารย์ หรือได้ไปปรับใช้ใกล้ชิดท่าน เหมือนทางวัดทางวา ฯลฯ แต่ถ้าเราหมั่นทำทาน รักษาศีล และเจริญสติอยู่ในชีวิตประจำวันอยู่ เนืองๆ อย่างนี้ ก็นับว่า เราได้อยู่ใกล้พระพุทธเจ้าเต็มทีคะ...

แม้พระพุทธเจ้าเอง ท่านก็เคยตรัสไว้ใน สังฆาฏิสูตร ว่า...

ภิกษุทั้งหลาย! ถ้าแม้ภิกษุจับชายสังฆาฏิของเรา

แล้วพึงเป็นผู้เดินตามไปข้างหลัง ๆ ของเรา เดินไปตามรอยเท้าของเราอยู่ไซ้

แต่ภิกษุนั้นเป็นผู้มีอภิขมา เป็นปกติ มีความกำหนดแรงกล้าในกามทั้งหลาย*

มีจิตพยาบาท มีความดำริแห่งใจชั่วร้าย มีสติหลงลืม มีจิตไม่ตั้งมั่น

มีจิตหมุนไปผิด ไม่สำรวมอินทรีย์*

โดยที่แท้ ภิกษุนั้นอยู่ห่างไกลเราทีเดียว เมื่อไม่เห็นธรรม ย่อมได้ชื่อว่าไม่เห็นเรา

ภิกษุทั้งหลาย! ถ้าแม้ภิกษุนั้นพึงอยู่ในที่ประมาณ ๑๐๐ โยชน์ไซ้

แต่ภิกษุผู้นั้นเป็นผู้ไม่มีภิกษณา ไม่มีควมกำหนดอันแรงกล้าในกามทั้งหลาย

ไม่มีจิตพยาบาท ไม่มีควมดำริแห่งใจชั่วร้าย

มีสติมั่น รู้สีกตัว มีจิตตั้งมั่น มีจิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว สำรวมอินทรีย์

โดยที่แท้ ภิกษุนั้นอยู่ใกล้ชิดเราทีเดียว และเราก็ออยู่ใกล้ชิดภิกษุนั้น

ข้อนั้นเพราะเหตุไร?

เพราะภิกษุนั้นยอมเห็นธรรม

เมื่อเห็นธรรมยอมได้ชื่อว่าเห็นเรา

(* อภิกษณา = โลกอยากได้ของเขา, ความคิด ฟุ้งเส็งจ้องจะเอาของของคนอื่น)

สำรวมอินทรีย์ (อินทรีย์สังวร) = สำรวมอินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ไม่เหินดีอินทรีย์ ในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโภจวิฬพะ

รู้ธรรมารมณด้วยใจ, ระวางไม่ให้กิเลสครอบงำใจ ในเวลารับรู้อารมณ์ทางอินทรีย์ทั้ง ๖)

เพราะฉะนั้น จริง ๆ แล้ว ขณะที่กำลังอ่านนิตยสารธรรมะใกล้ตัวอยู่นี้

คุณผู้อ่านก็สามารถปฏิบัติไปด้วยได้แล้วนะคะ... :)

อาจจะเริ่มต้ง่าย ๆ อ่านเรื่องไหนจบ หรืออ่านตรงไหนแล้วกระแทกใจเราเป็นพิเศษ

นึกได้เมื่อไหร่ ก็ลองชำเลื่องมองเข้ามาที่ควมรู้สึกในใจตัวเองนิดนึง...

อ่านแล้วมีความสุข :-) อ่านแล้วมีปิติ 8-) อ่านแล้วง : -? หรืออ่านแล้วเริ่มง่วงซึม #-\

รู้ทันได้ตรงไหน ก็ตามรู้ไปแค่นั้น ไม่ต้องทำอะไรต่อ รู้ตามง่าย ๆ แค่นี้ เหมือนไม่มีอะไร

แต่จริง ๆ กว่าจะอ่านจบทั้งเล่ม ก็สามารถ ‘ปฏิบัติ’ ไปได้หลายข้อทแล้วนะคะ :)

ว่าแต่ว่า... ตามอ่านบท บ.ก. กันมาจนถึงบรรทัดนี้แล้ว ลองชำเลื่องดูใจตัวเองนิดซิคะ

คุณผู้อ่านรู้สึก (^_^) หรือ (-"-) หรือ (o_o?) หรือว่า (#_#) อยู่คะ...? ; D

สำหรับฉบับนี้อยากจะชวนท่านผู้อ่านไปลองสัมผัสกับ

“ธรรมะในโลกนาโนเทคโนโลยีของดร.นิค”

ในคอลัมน์ธรรมะกับไลฟ์สไตล์นะคะ

เราลองมาฟังแง่มุมธรรมะของนักวิทยาศาสตร์หนุ่มในโลกนาโนกันบ้าง

ส่วนผู้ใดที่ติดตามอ่าน “จ.ม. จากภูเขาเหล็ก” ของคุณชลนิล ฉบับนี้เราก็ได้ลง จ.ม. ฉบับที่ 6 มาให้ได้อ่านต่อกันค่ะ

ใครที่ชอบอ่านเรื่องสั้น ฉบับนี้ลองมาอ่าน “หลงเงาจันทร์” ดุณะคะ
ตอนนี้คุณ Mayrin ได้เขียนเรื่องสั้นแนวย้อนยุค
พอจินตนาการตามมีทั้งเสียงดนตรีไทยขับคลอทำนองกลอนดวงยิวหา
อ่านแล้วได้ทั้งความสุขและอรรถรสทางธรรม

อาทิตย์ก่อนนี้ มีคุณผู้อ่านถามไถ่กันเข้ามา
ถึงเนื้อหาที่คุณตั้งตงคุณได้ไปบรรยายเรื่อง “๗ วิธีตายอย่างสบายใจ” ไว้
ใครสนใจ ตอนนี้ก็สามารถหาอ่านกันได้แล้ว จากหนังสือ “คิดจากความว่าง เล่ม ๓”
ซึ่งเป็นหนังสือที่รวมงานเขียนของคุณตั้งตงคุณเล่มล่าสุดนะคะ

บางท่านที่ไปร่วมงานในวันนั้น อาจจะเห็นว่ามีการบันทึกเทปการบรรยายไว้ด้วย
ก็อยากจะขออนุญาตเรียนแจ้งคุณผู้อ่านกันสักนิดนะคะว่า
ทุกงานที่คุณตั้งตงคุณไปบรรยาย ไม่ว่าที่ใด
จะไม่มีส่วนได้ส่วนเสีย ใดๆ จากการบันทึกวิดีโอแต่อย่างใด
ไม่ว่าจะเผยแพร่ออกอากาศหรือจัดทำเป็นวีซีดีในภายหลังนะคะ

ก่อนจากกันไป อยากขอขอบคุณพี่ต๋องแบ็กจากคุณผู้อ่าน
ที่แวะเข้าไปให้ความเห็นกันในกระดานคำแนะนำติชมด้วยนะคะ
เรารับทั้ง ‘คำติ’ และ ‘คำชม’ นะคะ... :)
อยากให้นิตยสารเป็นอย่างไร อะไรมากไปน้อยไป
ขาดเค็ม ขาดมัน อ่อนเปรี้ยว ฯลฯ อย่างไรก็ตามแวะเข้ามาแนะนำกันได้ค่ะ ;)
<http://www.dungtrin.com/forum>

แล้วพบกันฉบับหน้านะคะ
สุขสันต์ (ส่งท้าย) วันสงกรานต์ค่ะ

กลางชล

สารบัญ ←

ถาม – เคยได้ยินคนบ่นกันว่าการปฏิบัติเป็นเรื่องยากเหลือเกิน
ไม่ว่าการทำทาน ถือศีล บำเพ็ญภาวนา ล้วนยาก
และน่าเหนื่อยหน่ายท้อแท้เสียเหลือเกิน
แท้ที่จริงแล้ว การปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องยาก จริงหรือไม่

พิจารณาจากพระพุทธรูปท่านจะไม่พบว่าท่านระบุดายตัวว่า
การปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องง่ายหรือยาก
ท่านเพียงแต่กล่าวว่า
“คนดีทำได้ง่าย แต่ทำชั่วยาก
ส่วนคนชั่วทำชั่วง่าย แต่ทำดียาก”

รวมความแล้วคงต้องสรุปว่า
การปฏิบัติจะยากหรือง่าย ลำบากหรือสบาย
มันขึ้นอยู่กับเงื่อนไขที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล

แต่ในแง่ของผมที่พิจารณาดูแล้ว
กลับเห็นว่า การปฏิบัติธรรมไม่ใช่เรื่องยากเกินไป
แถมมีผลเป็นความสบายเสียอีก
เราลองมาพิจารณาถึงการปฏิบัติธรรมกันเป็นขั้นๆ ไปเลยดีกว่า

เริ่มจากการทำทาน เช่น การให้วัตถุทาน
ผมเห็นว่าเป็นเรื่องง่ายที่เราจะทำทานในขอบเขตที่ตนจะไม่เดือดร้อน
คือการ “ให้” ถ้าพอใจก็ให้ได้แล้ว
แต่การจะเป็นฝ่าย “เอา” นั้น ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย
แม้ได้มาแล้ว การจะดูแลรักษาทรัพย์สินสมบัติ ก็เป็นงานที่น่าปวดหัวอีก
เช่น ตอนนี้จะนำเงินไปฝากธนาคาร ก็กลัวธนาคารล้ม แกรมดอกเบี้ยยต่ำ
จะเปลี่ยนไปเล่นหุ้น ก็กลัวจะต้องแปลงสัญชาติไปเกิดในภพแมลงเม่า

การให้อภัยทาน ก็ง่ายกว่าการตามจองล้างจองผลาญใคร เพราะไม่ต้องวางแผนอะไร ไม่ต้องลงมือทำอะไร ให้อภัยได้เมื่อไร ก็นอนหลับสบายได้เมื่อนั้น ในขณะที่ถ้าจะตามจองล้างจองผลาญใคร จะต้องคิดวางแผน ถ้ามถำดำเนินการไม่ดี อาจจะเป็นฝ่ายถูกเล่นงานเสียอีก การให้อภัยจึงง่ายกว่า เป็นไหนๆ

การถือศีลก็เป็นเรื่องง่ายกว่าการทำผิดศีล เช่น ถ้าจะฆ่า จะตีคนอื่น ก็ต้องวางแผน เตรียมอาวุธ ตอนไปตีเขาก็อาจถูกเขาตีตายเสียเองก็ได้ ทำร้ายเขาแล้วก็ต้องหลบซ่อนจากเงื้อมมือของกฎหมาย หรืออย่างจะไปตกปลาล่าสัตว์ ก็ลำบากกว่าการไม่ทำเป็นไหนๆ บางคนต้องไปซื้อหาเบ็ดราคาแพงๆ ไปนั่งตากแดดตากลมอยู่ริมน้ำเพื่อจะตกปลา

การไม่ลักทรัพย์ก็ง่ายกว่าการลักทรัพย์ การไม่ผิดลูกผิดเมียเขา ก็ง่ายกว่าการทำผิด เพราะเสี่ยงต่อการเจ็บตัว เสี่ยงต่อการเสียชื่อเสียงเกียรติยศ การพูดความจริง ก็ง่ายกว่าการโกหกปกปิด อย่างน้อยที่สุด ก็ไม่ต้องใช้ความจำเท่ากับคนพูดโกหก คนไม่ดื่มเหล้าเมายาบ้า ก็สบายกว่าคนดื่มเหล้า ไม่เสียเงิน ไม่เสียเวลา ไม่เสียสุขภาพ ง่ายกว่ากันเป็นไหนๆ

พอมาถึงการภวานา หรือการปฏิบัติในขั้นสมณะและวิปัสสนา อันนี้ผมก็เห็นว่ามันสบายกว่าการไม่ปฏิบัติเช่นกัน เช่น การทำสมณะ ถ้ารู้หลักแล้วเอาจิตประคองรู้เข้ากับอารมณ์อันเดียวโดยต่อเนื่อง ไม่เห็นจะต้องทำอะไรมากมายเลย แค่รู้อารมณ์อันเดียวเรื่อยๆ ไปอย่างสบายเท่านั้นเอง หรือจะทำวิปัสสนา ก็ทำจิตทำใจของตนเป็นเพียงผู้สังเกตการณ์ อะไรจะเกิดขึ้นกับกายกับจิตก็รู้เรื่อยๆ ไป

โดยไม่ต้องเข้าไปซื้อแวะยีนดียีนร้ายอะไรเลย

แทบจะเรียกว่า เป็นการไม่ทำอะไรเลย นอกจากรู้ทันอย่างเดียวเท่านั้น
แบบนี้มันจะยากได้อย่างไร ก็นี่ก็ไม่ออกเหมือนกันครับ

บางคนปฏิบัติธรรมแล้วรู้สึกลำบากมาก

ต้องคอยกดข่มบังคับจิตใจตนเองจนเครียดไปหมด

อันนั้นไม่ใช่ว่า การปฏิบัติธรรมทำให้ยากลำบากหรือครับ

แต่การปฏิบัติผิดๆ ต่างหาก ที่ทำความลำบากให้เรา

คนที่มีลูกอ่อนจะบ่นว่ายากลำบากเหลือเกิน

เดี๋ยวลูกก็ร้องกวน อดหลับอดนอน

เวลาเด็กเจ็บไข้ พ่อแม่ก็เป็นทุกข์เป็นร้อนมากมาย

เวลาเด็กจะเรียนหนังสือ ก็ต้องวิ่งเต็นหาที่เรียนให้

บางคราว โรงเรียนเขาจับพ่อแม่ไปนั่งสอบเข้าเรียนด้วย

จนเด็กเลิกนับถือพ่อแม่ เพราะเด็กสอบได้ แต่พ่อแม่สอบตก

ทำให้เด็กไม่ได้รับการคัดเลือกให้เข้าโรงเรียนนั้น

ตอนลูกยังเล็กก็ห่วงสารพัด กะว่ามันโตกว่านี้หน้อยคงจะสบาย

แต่แล้วก็ไม่สบาย เพราะพอเด็กโตพ่อแม่ก็มีรายจ่ายมากขึ้น

แถมต้องห่วงใยสารพัด เพราะสังคมของเรามันทารุณโหดร้ายเหลือเกิน

พอลูกเรียนจบ พ่อแม่ก็ปวดหัวเรื่องอาชีพการงานของลูกอีก

ถัดจากนั้นก็ปวดหัวเรื่องการหาคู่ของลูก

หลังจากนั้น ก็เตรียมตัวรับภาระเรื่องหลานต่อไปอีก

เลี้ยงลูกแต่ละคนลำบากแทบตาย

ก็ยังเห็นตั้งหน้าจะมีลูกกันเป็นส่วนมาก

บางคนต้องเสียเงินทองมากมาย เพราะมีลูกยาก แต่อยากจะมี

พอบอกว่าให้ทำใจสบายๆ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้

แค่นี้บอกว่าทุกข์ยากเหลือเกิน ทำไม่ไหวแล้ว

เรื่องของเราที่ไม่มีอะไรมาหรือ ก็เลสมันหลอกเอาล่ะครับ
เราจึงเห็นผิดเป็นชอบ
เห็นการปฏิบัติธรรมที่เป็นของสบาย ว่าลำบากเหลือประมาณ
ส่วนการไม่ทำทาน ไม่รักษาศีล ไม่ภาวนา
และการคลุกคลีอยู่กับโลกที่แสนจะลำบาก
กลับรู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมได้ ไม่ลำบากเท่าไรเลย

สันตินันท์

(พระปรารัมภ์ ปาโมชฺโช ในปัจจุบัน)

ถาม – รู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมมันยากค่ะ เพราะเราต้องสู้กับความเคยชินบ้าง
บางคนก็รู้สึกว่าไม่มีวิธีเหมาะกับตัวเองบ้าง หรือไม่มีฐานเก่ามาบ้าง
อยากจะขอคำชี้แนะให้เห็นมุมมองของการปฏิบัติธรรมที่บอกว่าง่ายค่ะ

ผมเห็นว่าปัญหาใหญ่อยู่ที่ เรามองว่าการปฏิบัติธรรมคือกิจกรรมอะไรสักอย่างหนึ่ง
ที่จะต้องใช้เวลา หรือมีกิจกรรมแยกออกต่างหากจากชีวิตประจำวันของเรา
(เหมือนคนที่ไม่ชอบออกกำลังกาย จะรู้สึกลำบากที่จะจัดเวลาไปออกกำลังกาย)

ถ้าหากเราเข้าใจว่า การปฏิบัติธรรมคือการทำในสิ่งที่เคยทำ หรือจำเป็นต้องทำ
แต่บวก “ความรู้สึกตัว” ในขณะที่ทำเข้าไปด้วยเท่านั้น

การปฏิบัติธรรมก็จะเป็นเรื่องง่าย ไม่กินเวลา ไม่เสียกิจกรรมที่จำเป็นต้องทำ
เมื่อฝึกหัดมากขึ้น กระทั่งศีลก็ไม่ต้องรักษา

เพราะกิเลสแหม่มหน้ามาให้เห็นนิดเดียวก็ถูกเปิดโปงแล้ว
กิเลสจึงครอบงำจิตไม่ได้ การทำผิดศีลจึงเกิดขึ้นไม่ได้

การนั่งสมาธิ ถ้าไม่มีเวลาจริงๆ จะไม่นั่งก็ได้

เพราะในขณะที่ทำความรู้ตัวอยู่ในชีวิตประจำวันนั้น

จิตจะมีสมาธิในขั้นพื้นฐานอยู่แล้ว

ถ้าเจริญสติอยู่ในชีวิตประจำวันให้มาก

เราอาจจะใช้เวลาก่อนนอน เข้าห้องน้ำ นั่งรถเมล์
ทำความสงบเป็นช่วงๆ ไปก็ได้ คราวละ 5 - 10 นาทีก็ยิ่งดี

บางท่านรู้ว่าตนต้องเลี้ยงลูกอ่อน ก็ปฏิบัติธรรมอยู่ในชีวิตประจำวัน
หรือเลี้ยงลูกไป ปฏิบัติไป ก็ทำได้

ใครจะเอาอย่างก็ได้ นะครับ

เช่น ลูกร้องตอนดึกๆ พอหู่ได้ยิน ใจก็หงุดหงิดเพราะอยากนอน ก็รู้ทันจิตตนเอง
หรือได้ยินเสียงลูกร้องเรง หัวเราะ น่ารักน่าเอ็นดู ก็รู้จิตตนเอง
จะนั่งดูโทรทัศน์เป็นเพื่อนคนในครอบครัว ก็ดูไปแล้วก็ดูจิตไปด้วย
มันสนุก มันขบขัน มันเศร้าโศก ก็รู้มันไป อย่าไปห้ามไปฝืนมัน

รวมความแล้ว จำเป็นต้องทำอะไรก็ทำไป

แต่บวกความรู้ตัวเข้าไปอีกอย่างเดียวกันก็พอแล้วครับ

สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนพระรูปหนึ่งว่า

ท่านไม่ต้องรักษาวินัยหรือปฏิบัติข้อวัตรใดๆ ก็ได้
มีสติรักษาอยู่ที่จิตอย่างเดียวกันก็พอแล้ว

สันตินันท์

(พระปราโมทย์ ปาโมชฺสี ในปัจจุบัน)

ถาม - หากใช้วิธีการกำหนดร่างกาย หรืออริยาบถต่างๆ กำกับไปทุกขั้นตอน
อย่างละเอียดซ้ำๆ เช่น หิว(กำหนดรู้ความรู้สึกหิวที่กำลังเกิด) อยาก
รับประทาน(กำหนดรู้ที่ใจที่อยาก) เห็น(อาหาร) ยก(มือ)ไปจับ(ช้อน) แข็ง(รู้สึก
ว่าช้อนแข็ง- ถ้ารู้สึกว่าแข็ง ถ้าไม่รู้สึกละเอียดจนไม่ต้องกำหนดรู้) เย็น(รู้สึก
ว่าช้อนเย็น- ถ้ารู้สึกอย่างอื่นเช่นอุ่นหรือร้อนก็กำหนดไปตามจริง ถ้าไม่รู้สึกละเอียด
ชัดก็ไม่ต้องกำหนดรู้อะไร) ยก(มือ)ไปจับ(ส้อม) แข็ง เย็น ยก(มือที่จับช้อน)ไป
ตัก เขี่ย(ใช้ช้อนและส้อมช่วยกันทำคำข้าวให้พอดี) ยก(ส้อม)ไปวาง ยก(มือ
และช้อนพร้อมอาหาร)มา(ที่ปาก) อ้า(ปาก) ใส่(อาหารเข้าไปในปาก) ยก(ช้อน
และส้อม)ไปวาง เคี้ยว(อาหาร) เคี้ยว เคี้ยวๆ เคี้ยวๆ กลืน(อาหารลงในลำคอ)
ถึง(ถ้ารู้สึกว่าการตกถึงกระเพาะ ถ้าไม่รู้สึกละเอียดไม่ต้องกำหนด) เห็น(อาหาร)
อยากรับประทาน ... จะเป็นหนทางทำให้เกิดสติได้ดีไหมครับ รบกวนขอ
คำแนะนำเพิ่มเติมด้วยครับ

ผมเห็นด้วยอย่างยิ่งในเรื่องการเจริญสติเพื่อรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏ
แต่ต่างจากที่ผมทำอยู่นิดหน่อย
ตรงที่ผมจะไม่เคลื่อนไหวให้ช้าลง แต่จะฝึกสติให้เร็วขึ้นเรื่อยๆ
แต่รายละเอียดเหล่านี้มันต่างกันไปตามจริตนิสัยของแต่ละคนครับ
ธรรมปฏิบัติจึงมีวิธีปฏิบัติที่แตกต่างกันมากมาย
แต่แกนกลางเป็นอันเดียวกันทั้งสิ้น
คือการมีสติรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏในปัจจุบัน

ผู้ปฏิบัติจำนวนมากจะคลาดเคลื่อนอยู่จุดหนึ่ง
คือเมื่อมีสติระลึกปัจจุบันอารมณ์ที่กำลังปรากฏแล้ว
จิตมักจะเคลื่อนหลงตามอริยาบถ เป็นการเพ่งจ้องใส่อริยาบถอย่างหนึ่ง
และไปหลงคิดว่าเดี๋ยวจะเคลื่อนไหวอย่างนี้ๆ อีกอย่างหนึ่ง
ถ้าระวัง 2 จุดนี้ได้ การปฏิบัติจะประสบผลอย่างรวดเร็วครับ

สันตินันท์

(พระปราโมทย์ ปาโมชฺสี ในปัจจุบัน)

ถาม - สัมมาสมาธิ จิตตั้งมั่นเป็นกลางเป็นอย่างไรคะ
แล้วเราควรมีความเป็นกลางของจิตไว้ก่อนใช้ไหมคะ
เมื่อจิตไหลไปก็เห็นทัน แบบนี้หรือเปล่าคะ

หลักการข้อแรกของวิปัสสนา เป็นเรื่องของการ “จำแนกรูปนาม” ครับ
ซึ่งรูปนามนั้น ถ้าจำแนกให้ละเอียดขึ้น ก็จะประกอบด้วย

(1) รูป และ (2) นาม = เจตสิก กับ จิต

ถ้าจิตไม่หลงตามรูป หรือหลงตามเจตสิก ก็ถือว่าแยกออกจากกันแล้ว
จิตในขณะนั้น จะรู้อารมณ์ได้ชัดเจนในภาวะ “สักว่ารู้”

ไม่ว่าจะเป็นการรู้อารมณ์ เช่น อิริยาบถของกาย หรือรู้นามคือเจตสิก เช่น กิเลสต่างๆ
แต่เมื่อใดจิตหลงตามรูป หรือหลงตามเจตสิก

จิตจะเกิดความยินดียินร้าย ไม่ตั้งมั่น ไม่เป็นกลาง ไม่สักว่ารู้

ถ้ากล่าวกันตามตำราจะเห็นภาพยากครับ

แต่ถ้ามองในแง่การปฏิบัติจะไม่ยากนักที่จะทำความเข้าใจ
คือถ้าเราเห็นอารมณ์เกิดขึ้น เช่น เห็นความโกรธเกิดขึ้น

โดยจิตไม่เคลื่อนหลงไปตามความโกรธ

หรือเห็นการเคลื่อนไหวของกาย โดยจิตไม่เคลื่อนหลงเข้าไปพัวพันกาย
อันนี้คือจิตมีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ และเป็นการเดินวิปัสสนาแล้ว

แต่ถ้าสังเกตให้ดี เวลาอารมณ์เช่น ความโกรธเกิดขึ้น

เราจะเห็นแรงผลักดันบางอย่าง (ตัณหา) เกิดขึ้นกับจิตใจของเราเอง
แรงดันนั้น จะผลักดันให้จิตเคลื่อนเข้าไปยึดอารมณ์

เช่น พอเกิดความโกรธ จิตรู้ไม่ทัน จิตจะเคลื่อนไปตามแรงตัณหา

มุ่งเข้าไปหาอารมณ์ที่ไม่ชอบใจนั้น หรือไปจ้องใส่คนที่ทำให้โกรธ

ไม่ยอมาสังเกตจิตใจตนเองที่กำลังถูกความโกรธครอบงำ

อันนี้เกิดขึ้นเพราะเราไม่รู้ไม่ทัน และเพราะจิตไม่มีความตั้งมั่นพอ

ท่านอาจารย์แนบ ท่านชอบพูดประโยคหนึ่งซึ่งเห็นภาพชัดดีมาก

คือท่านบอกว่า “ให้ดูละคร แต่อย่าไปเล่นละครเสียเอง”

หมายความว่าเมื่อจิตไปรู้อารมณ์อะไร ก็ให้รู้ในฐานะเป็นผู้รู้ผู้ดูเฉยๆ
อย่าหลงเข้าไปยึดถือยินดียินร้ายไปกับอารมณ์นั้นด้วย

ก่อนที่จะลงมือทำวิปัสสนา ท่านจึงสอนให้มีสัมมาสมาธิเสียก่อน

คือจะต้องมีจิตที่ตั้งมั่น เป็นกลาง

วิธีการมาตรฐานที่สุดก็คือการทำสมถะจนจิตสงบ

เมื่อจิตสงบแล้วก็จะสังเกตเห็นชัดว่า ความสุข ความสงบ เป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้
จิตเป็นผู้รู้ความสงบเท่านั้น

แต่บางคนทำสมถะก่อนไม่ได้

จะกำหนดรูปนามไปก่อนก็ได้ แต่พึงทราบว่ามันยังไม่ใช่วิปัสสนาจริงๆ

เมื่อทำไปช่วงหนึ่งจึงค่อยสังเกตว่า รูปนามเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่จิต

อันนั้นจึงเริ่มเป็นนามรูปปริจเฉทญาณ หรือเป็นการเริ่มต้นทำวิปัสสนาครบ

เมื่อจิตรู้ตัว ตั้งมั่นอยู่แล้ว หากไม่หลงไปเพ่งจ้องใโลจิต

แต่ปล่อยให้จิตรู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏไปตามธรรมชาติธรรมดา

จิตจะเป็นผู้รู้ผู้ดูละครของโลก โดยไม่โดดเข้าไปแสดงละครเสียเอง

แต่เมื่อใดจิตไม่วิสุทธ์ คือไม่มีสัมมาสมาธิ

พอมีอารมณ์มาล่อ จิตก็จะเคลื่อนออกไปยึดเกาะอารมณ์ สร้างภพสร้างชาติขึ้นทันที

ดังนั้นที่กล่าวว่า เราควรมีความเป็นกลางของจิตไว้ก่อนนั้น

ถูกต้องแล้วครับ

ยิ่งถ้ารู้ทันว่าจิตหลง จิตเคลื่อน จิตไหล จิตวิ่งตามต้นมหา ฯลฯ (แล้วแต่จะเรียก)

อันนั้นดีมากเลยครับ

เพราะผู้ปฏิบัติจำนวนมากนั้น

จิตกำลังหลงอยู่แท้ๆ กลับรู้สึกว่าตนกำลังเจริญสติสัมปชัญญะรู้รูปนามอยู่

สันตินันท์

(พระปราโมทย์ ปาโมชฺสี ในปัจจุบัน)

สาธิตปัญ 

ถาม - จิตแพทย์ใหญ่ท่านหนึ่งกล่าวในรายการโทรทัศน์ว่าการที่ผู้ชายชอบแอบดูผู้หญิงอาบน้ำ ไม่ถือว่าเป็นโรคจิต แต่เป็นเรื่องธรรมชาติ เพราะผู้หญิงเป็นสิ่งที่น่าดู (ท่านว่าไม่สมควรทำ แต่ไม่ใช่โรคจิต) เมื่อฟังคำตอบนี้แล้วรู้สึกแปลกๆ คือเกิดความสงสัยว่าแล้วอย่างนั้นแค่ไหนจึงเรียกว่ามีจิตปกติ คนที่จิตใจปกติน่าจะควบคุมพฤติกรรมทางเพศได้มิใช่หรือ? หากกล่าวว่าการแอบดูผู้หญิงอาบน้ำเป็นเรื่องธรรมชาติ เช่นนี้ก็ต้องนับว่าพวกขโมยชุดชั้นในสาว ๆ จากราวตากผ้าก็ น่าจะปกติด้วยเช่นกัน เพราะอ้างได้ว่าชุดชั้นในเป็นสิ่งที่น่าสะสม น่าเชยชม อยากทราบว่าการกรรมาวิบากจะถือเกณฑ์ใดตัดสินว่าปกติหรือผิดปกติ? และพวกนี้จะต้องได้รับผลอย่างไร?

อันนี้ขอให้ตัดเรื่องถูกผิด เรื่องควรหรือไม่ควรออกไปก่อน ที่จิตแพทย์ท่านกล่าวมาก็ไม่ใช่เรื่องเกินทำความเข้าใจยอมรับนะครับ ธรรมชาติออกแบบให้เรื้อนกายเพศหญิงมีส่วนโค้งเว้าเข้าชวนชมจริงๆ ทั้งเนื้อหนังที่เห็นได้นอกร่มผ้า และของสงวนที่อยู่ใต้ร่มผ้า แม้แต่เพศหญิงด้วยกันก็อยากจู้จุกจิกเห็นว่าของคนสวยเป็นอย่างไร แต่ถึงอยากรู้ก็ต้องคาดเดา ต้องจินตนาการเอาเอง ไปขอดูเฉยๆคงไม่ให้

เรื่องของเรื่องอยู่ที่ตรงนี้ เมื่อไม่ให้ดู ก็ต้องแอบดูเอา มันขึ้นอยู่กับว่าความอยากของใครมีกำลังเกินความละเอียดใจ และความอยากนั้นมีสิทธิ์สัมฤทธิ์ผลได้ด้วยโอกาสอำนวยหรือไม่ด้วย กรรมาวิบากไม่ได้เป็นตัวทำให้อยากดู ความอยากดูเกิดขึ้นจากธรรมชาติของจิตที่ยังหยาดเยิ้มด้วยราคะของทุกคน หน้าที่ของทุกคนจึงเป็นการตัดสินใจว่าจะทำกรรมว่าด้วยการละเมิดสิทธิ์ส่วนตัวของผู้อื่น หรือระงับความอยากส่วนตัวเอาไว้

ฉะนั้นว่ากันแต่ที่ตรงนี้ก่อน ในทางโลกใครๆก็ถือกันว่านารีมีรูปเป็นทรัพย์ อยากได้ก็ต้องซื้อด้วยของหมั้นหรืองานแต่งงาน ไม่ใช่ขอดูหรือขอบังคับกันตื้อๆ อย่างไรก็ตาม ว่าเป็นปกติใหม่ที่ผู้ชายทั้งหลายจะอยากดูของสงวนของผู้หญิง อันนี้ต้องตอบว่า

ปกติ นะครับ คุณจะไปเรียกพวกแอบดูสาวอาบน้ำว่าโรคจิตไม่ได้ ต้องเรียกว่าเป็นพวกมโนธรรมต่ำ ไม่รู้จักห้ามใจ แล้วก็ไม่เกรงอาญากฎหมาย เป็นคนที่สมควรแก่การโดนกฎหมายบ้านเมืองสั่งสอนให้หลายจำ

การแอบดูอาบน้ำนั้น ที่ในทางกฎหมายถือว่าผิดก็เพราะของรักของสงวนเขาหวงห้ามไม่ให้ดู อันนี้เป็นกันทุกคน เป็นที่รู้จักกันว่าผลของการถูกแอบดูคือรู้สึกอับอาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้หญิงนับว่าเสื่อมเสีย คล้ายขนมราคาแพงเขาวางล่อตาไว้ให้ซื้อ แต่นี่พวกจะลอบเอาปลายนิ้วปาดจิ้มมาลิ้มเล่น แม้ไม่ถึงขั้นขโมยกันยกถาดก็ต้องกล่าวว่าเกิดความเสียหายขึ้นแล้ว หากจับได้เจ้าของขนมก็ต้องเลือดขึ้นหน้าขึ้นเสียงเอาเรื่อง เรียกเรื่องค่าเสียหายอย่างแน่นอน

ตามกฎหมายของบางประเทศนี้นะครับ การแอบดูผู้หญิงอาบน้ำถือเป็นความผิดเล็กน้อย แค่ปรับและตักเตือน แต่บางประเทศและบางเงื่อนไขพิเศษ โทษอาจถึงขั้นเจาะตาให้บอดทั้งสองข้าง อย่างเช่นในระบอบสมบูรณาญาสิทธิราชที่พระราชาคือกฎหมาย ลองคิดว่าถ้าองครักษ์เฝ้าใจกล้าแอบดูพระธิดาของท่านขึ้นมา ถูกจับได้จะเป็นอย่างไร อาจไม่ใช่แค่ถูกนัยน์ตาที่ถูกเจาะให้บอด แขนขามือเท้าอันเป็นอุปกรณ์ช่วยพาไปตุ๋ก้อาจถูกตัดทิ้งแถมท้ายอีกด้วย

ส่วนในทางกรรมวิบาก ก็ต้องกล่าวว่าลักลอบทำอย่างนั้นมันเป็นบาป เป็นอกุศลเนื่องจากลงมือกระทำการประหนึ่งโจรร้าย ลักลอบดูของลับในเขตหวงห้าม กับทั้งล่อแหลมที่จะอยากต่อความยาวสาวความยืด ดูจบแต่อารมณ์ไม่จบ บุกลงไปปลุกปล้ำขึ้นมา ศิลข้อ ๓ ก็ขาดทะเลกัน ฉะนั้นต้องสรุปว่าการแอบดูอาบน้ำเฉียดกัน หรือเชื่อมถึงกันกับการละเมิดศิลข้อ ๓ ว่าด้วยกาเมสุมิจฉฉาร

สรุปคือกรรมที่แอบดูผู้หญิงอาบน้ำนั้น เป็นกรรมทางกายฝ่ายทุจริต หมิ่นเหม่ต่อการละเมิดศิลข้อ ๓ ในฐานะเป็นชนวนเริ่มต้นด้วยกำลังใจที่ยังอ่อนอยู่ และเมื่อทำกรรมสำเร็จก็อาจเป็นเหตุให้ไฟราคะไหม้อื้อ ปรับระดับกำลังใจที่ยังอ่อนให้กล้าแข็ง พุดง่าย ๆ ถ้าน้ำมีตพอกทั้งประตูก่อคติข่มขึ้นกันได้ การแอบดูจึงเป็นต้นทางหายนะทางเพศ ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยแต่อย่างใด

วิบากหรือผลของการแอบดูสาวอาบน้ำก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น ถ้าแอบดูแฟนสาวโทษเบากว่าแอบดูสาวแปลกหน้า ถ้าเผชิญเจอช่องโหว่เองโทษเบา กว่าพยายามสร้างช่องโหว่ขึ้นมาให้ได้ ถ้าดูแล้วก็แล้วกันโทษเบากว่าพยายามบันทึก ไว้ดูต่อ ถ้าบันทึกไว้ดูคนเดียวโทษเบากว่าตั้งใจไปแจกจ่าย ฯลฯ

หากมีกำลังใจที่อ่อน ทำแค่นสองหน ผลอาจไม่ชัดเจนนักว่าจะปรากฏเมื่อใด แต่หากมีกำลังใจแข็งแกร่ง ทำบ่อยด้วยความคิดหมกมุ่นเอาจริงเอาจัง ก็มีสิทธิ์รับผล ทันตาภายในชาตินี้ โดยมากจะมาในรูปของความเสื่อมไปของสง่าราศี หน้าตา และจิตใจหมองคล้ำ ดูไม่มีความน่าเกรงใจ ถูกลดระดับศักดิ์ศรีลงในทางใดทาง หนึ่งโดยไม่รู้ตัว พุดง่าย ๆ คือทำให้สภาพชีวิตโดยรวมตกต่ำลง เพียงเพราะใจถูก ดึงดูดลงสู่ที่ต่ำ

ผมจะเปรียบเทียบให้เห็นภาพง่าย ๆ ถ้าดาราคณหนึ่งหน้าตาสว่าง เข้าวังการได้ รับบทพระราชา หรือขึ้นตำแหน่งพ่อพระเอก หลังจากนั้นตัวจริงนอกจอหลงผิดคิด แอบดู ซึ่ก่ล่องมาแอบถ่ายผู้หญิงที่เข้าห้องน้ำบ้านตนจนติดใจอยากทำเป็นประจำ วันๆไม่คิดเรื่องอะไรมากกว่าเชิญผู้หญิงมาบ้าน เลี้ยงน้ำเยอะๆจนเขาปวดฉี่ต้องเข้า ห้องน้ำ เมื่อดารารายนี้มีพฤติกรรมโฉดสักครึ่งปี ผลที่ออกมาหน้าตาขมมิดหม่น คนคัดตัวแสดงเรื่องต่อไปเห็นเข้าก็ไม่ให้รับบทพระราชาอีกแล้ว ต้องเป็นหัวหน้าโจร หรือพ่อผู้ร้ายแทน

หากเดิมบุญน้อย หน้าตามืดๆอยู่ก่อนเป็นทุน ถ้ายังมาหมกมุ่นกับการแอบดู ก็ ยังมีมืดคุณสอง เพราะของเก่ากับของใหม่บวกกันเป็นทบทวี กลายเป็นคนหน้าหมิ่น น่ารังเกียจ และถูกมองข้ามได้ราวกับผ้าขี้ริ้วสกปรก

ถ้าแอบดูประจำไปจนตาย กระทั่งมีความตั้งมั่นในภพของนักแอบดู ผลที่จะเสวย ชัดเจนก็คืออัฐภาพถัดไปจะโดนตีบ้าง อันนี้ธรรมชาติจะมองว่าคุณนิยามเอาเปรียบ ทางเพศ ดังนั้นก็จะให้คุณไปครองเพศที่ถูกเอาเปรียบง่าย จะได้รับกรรมอย่าง สมน้ำสมเนื้อ

ไม่เฉพาะเรื่องของการแอบดูที่เผินๆเหมือนไม่มีอะไรเสียหายนี่นะครับ ทำอะไรไว้ กับผู้หญิงมาก ๆ ในแบบที่ควรได้เสวยผลในอัฐภาพของอดีตเพศ ก็ต้องไปเกิดเป็นหญิง

ซึ่งธรรมชาติออกแบบให้เป็นผู้ถูกกระทำ (ไม่ได้หมายความว่าผู้หญิงทุกคนทำบาปกันมาในแบบที่ต้องถูกกระทำ ขอให้สังเกตว่าผู้หญิงบางคนส่งางามเหมือนอยู่ในที่สูง และไม่มีใครความหยาบเข้าใดๆไปแตะต้องได้ นั่นก็แสดงว่าเหตุผลของการเป็นหญิงของเธอเกิดจากความพอใจ และสั่งสมบุญเพื่อได้อัตภาพหญิงอันน่าพึงใจ)

ส่วนพวกที่ชอบขโมยชุดชั้นในสตรีจากราวตากผ้า นั่น อันนี้บอกได้ง่ายๆว่าผิดศีลข้อ ๒ ว่าด้วยอทินนาทาน – การลักทรัพย์โดยเจ้าของไม่ยินยอมยกให้ แต่จะเฉียดหรือเชื่อมถึงการผิดศีลข้อ ๓ หรือไม่ ก็ขึ้นอยู่กับใครขโมยแล้วคิดต่อยอดแค่ไหน เท่าที่ทราบส่วนมากพวกนี้ขโมยแล้วก็แล้วกัน ไม่ได้จะเอาอะไรต่อ

คุณจะเรียกพวกนี้ว่าโรคจิตใหม่ก็ขึ้นอยู่กับบรรทัดฐานของแต่ละคนครับ ว่าแค่นี้ไหนจึงเรียกได้หรือเรียกไม่ได้ว่าโรคจิต สมัยก่อนถ้าใครดมชุดชั้นในให้เห็นเป็นลูกต๋าว่าโรคจิตแบบไม่รีรอ แต่สมัยนี้ดารหรือนายแบบหล่อเหลาระดับพระเอกก็มาโชว์ดมกัน และคนดูเห็นเป็นมุขจี้ๆไป

ตามสายตาชาวโลกแต่ละยุคจะกำหนดบรรทัดฐานไว้อย่างไรไม่สำคัญ สำคัญคือตามธรรมชาติของจิตแล้ว ราคะที่เกิดขึ้นย่อมทำให้จิตมืดหม่นเศร้าหมองลงเสมอ และความพอใจก็มักยิ้นพินอยู่บนการได้สิ่งที่ไม่ใช่ของของตน แสดงให้เห็นว่ากามเป็นเครื่องฉุดจิตลงต่ำจริงๆ การแสดงออกถึงความใฝ่ต่ำในที่สาธารณะนั้น เผยให้เห็นภาพแห่งความตกต่ำในตัวเองอยู่แล้ว ไม่ต้องรอการแสดงผลที่ชัดขึ้นในกายภาคน้ำด้วยซ้ำ

ถาม – ภรรยาเคยตี แต่ตอนนี้เป็นตรงข้าม หันไปคบคนใหม่และขอหย่า ก่อเรื่อง เลวร้ายสารพัด ทำให้ผมหมดกำลังใจในชีวิต อยากได้กำลังใจดีๆจากผู้หญิงดีๆสัก คน จะทำบุญอะไรให้ผู้หญิงดีๆมาช่วยเยียวยาได้ทันบ้างไหม?

ได้คนใหม่ก็อาจย้อนกลับไปเข้าวังจรเดิม ผู้หญิงของคุณก็เคยตีไม่ใช่หรือครับ? วัน นี้เขายังเปลี่ยนไปได้ แล้วจะเอาอะไรเป็นประกันว่าคนใหม่จะไม่ซ้ำรอยเดิมอีก?

ถ้าอยากทำบุญแก้ทุกข์ ก็ควรทำแบบให้มีกำลังใจตัดของเก่า อย่าไปทำแบบ หาเรื่องขอของใหม่เลย โดยเฉพาะในช่วงที่เห็นได้ชัดว่าหวังไปก็อาจยิ่งผิดหวังซ้ำ เหมือนจะซ้ำเติมตัวเองให้หนักลงไปอีกด้วยความหวังลมๆแล้งๆ

หากต้องการคำปลอบประโลม ผมจะแก้งปลอบประโลมให้คุณมีความหวังอย่างไร ก็ได้ แต่หากต้องการข้อแนะนำที่เอาไปใช้ได้จริง ผมก็ขอบอกตามจริง ว่าของดีมักมีมา ตอนสบายใจ และมาเมื่อถึงเวลาอันควร น้อยคนครับที่ได้ของดีตอนกำลังจมทุกข์

ทุกคนอยากให้ใครๆมาช่วยจุดหรือช่วยพยุงตนเองกันทั้งนั้น แล้วผู้หญิงดีๆที่ไหน จะเลือกมาเป็นไม้เท้าค้ำรักรึให้คุณ? ผู้หญิงดีก็ต้องคิดว่าตัวเองคู่ควรกับผู้ชายที่ดีกว่า มีกำลังใจมากกว่า มีความอดทนมากกว่าไม่ใช่หรือ?

ถ้าจะเจอผู้หญิงมาปลอบในช่วงนี้ ขอให้รู้เถิดว่าเธอมาเพราะสงสารคุณ ไม่ใช่ เพราะจะมารักความสงสารตัวเองของคุณ

สรุปคือทำบุญอย่างไรก็ได้ให้มีกำลังใจดีกว่านี้ หายเศร้า เลิกสงสารตัวเองอย่าง ที่เป็นอยู่นี้ ผู้หญิงดีๆมองหาผู้ชายดีๆที่เห็นใจเขา ไม่ใช่หาคนแปลกหน้าที่เขาจะต้อง เป็นฝ่ายให้ความเห็นใจ ฉะนั้นเมื่อไหร่คุณให้ทาน รักษาศีลจนเข้มแข็งขนาดที่เป็น ฝ่ายเห็นใจคนอื่นได้ ก็เมื่อนั้นเองที่เข้าช่วยนำพิจารณาสำหรับผู้หญิงดีๆครับ ถึงตรง นั้นคุณจะไม่เลิกลืงเรื่องทำบุญอย่างไรให้เจอผู้หญิงดีๆ เพราะคุณทราบด้วยตนเองแล้ว ว่าควรทำบุญอย่างไรผู้หญิงดีๆถึงจะได้มาเจอคุณ

ถาม - อยากถามขอความเห็นจากคุณดังตฤณค่ะ ว่าชายหรือหญิงกันแน่ที่ควรเป็นฝ่ายให้ความอบอุ่นกับอีกฝ่าย เท่าที่เห็นจากความเป็นจริง ผู้ชายส่วนใหญ่ก็ไม่ได้ต่างจากผู้หญิง คือมีเวลาอยากเรียกร้องความเห็นใจ อยากได้คำปลอบโยน และเพศหญิงก็มักปลอบได้ดี เป็นความอบอุ่นได้ยิ่งกว่าเพศชายเสียอีก เพราะผู้หญิงจะมีความเห็นอกเห็นใจสูง และทนเหนื่อยปลอบได้นานๆ

เรื่องความสามารถในการปลอบนั้นไม่เกี่ยวกับชายจริงหรือหญิงแท้หรอกครับ เป็นหญิงไม่ใช่เครื่องหมายเรียกขอความสงสาร ขณะเดียวกันเป็นชายก็ไม่ใช่อัจฉริยะ ประสาทห้ามใครสงสาร สิ่งที่ทุกคนเป็นเหมือนกันคือมนุษย์ที่มีหัวใจ หัวใจที่ทำด้วยเนื้อ ถูกกระทบกระแทกแล้วบอบช้ำง่ายกว่าท่อนไม้หรือเหล็กไหล

นั่นหมายความว่าตอนอ่อนแอไม่มีหญิงไม่มีชาย มีแต่คนอ่อนแอให้เห็น และคนอ่อนแอก็สมควรได้รับการยกเว้นจากการซ้ำเติม ไม่น่าขัดเงินหากจะขอรับความช่วยเหลือบ้าง

แต่ความจริงทางธรรมชาติมีอยู่ นั่นคือธรรมชาติให้ขาที่แข็งแรงมากกับเพศชาย สมควรที่จะล้มยากและลุกง่าย เหมือนธรรมชาติจะบอกเราว่า เป็นชายแท้หันหน้าให้ว่าล้มไม่ได้ ไม่ใช่เรื่องน่าเกลียดที่จะล้ม แต่ชายชาติตรีที่แข็งแรงพอจะทำให้คนอื่นรู้สึกอบอุ่นได้อย่างแท้จริงนั่น คือคนที่ล้มแล้วลุกขึ้นได้ด้วยตัวเอง คนที่ล้มแล้วลุกเองได้อย่างสง่างาม จะเป็นที่พึ่งอย่างใหญ่ต่อไป

ส่วนผู้หญิง ถ้าล้มแล้วลุกได้เองก็ถือว่าเกินหญิง ไม่ใช่เรื่องน่ารังเกียจที่หญิงจะเข้มแข็งได้เท่าชายแท้ トラบเท่าที่ความเข้มแข็งของเธอนำมาซึ่งความอบอุ่นที่พร้อมจะเผื่อแผ่ไป หาใช้เข้มแข็งในแบบที่แปรเป็นความกระต่าขวนให้รู้สึกหนาวเย็นในภายหลัง

นั่นว่ากันเรื่องชายเรื่องหญิงนะครับ แต่สรุปคำตอบให้ตรงคำถามก็คือทั้งชายทั้งหญิงนั้นแหละควรทำตัวเป็นความอบอุ่นให้กับคนที่กำลังหนาว มนุษย์เป็นความอบอุ่นให้แก่กันและกันได้ เพราะต่างก็มีธาตุไฟในกาย และมีขันทินใจติดตัวกันทั้งสิ้นครับ

ถาม - ผมเคยโอนเงินวัดไปหนึ่งหมื่น ชีวิตพบกับความวิบัติอย่างรวดเร็ว ทุกอย่างดำดิ่งลงเหวไปหมด ผมเชื่อแล้วว่าเป็นผลจากการโอนเงินครั้งนั้น เพราะพบกับเพื่อนที่ทำเช่นเดียวกัน รับผลเช่นเดียวกัน ค่อยแล้วเข้าใจหัวอกเดียวกันดี ปัจจุบันผมไม่สามารถหาเงินหมื่นมาใช้คืนวัดได้ อยากทราบว่า จะใช้วิธีผ่อนส่งทีละน้อยได้ไหม และจะทำกับวัดอื่นที่ไม่ใช่วัดเดิมจะได้ไหม เพราะที่โงงมาเป็นเงินบริจาค ยังไม่ใช่ทรัพย์สินของวัดครับ

โอนเงินหมื่นจากเศรษฐีร้อยล้าน โทษเบาว่าโอนเงินหมื่นจากคนเหลือหมื่นเดียว เพราะเศรษฐีร้อยล้านยอมไม่เดือดร้อน ผิดกับคนเหลือหมื่นเดียวที่ล้มละลายกลายเป็นไม่มีกินไปเลย

แต่การโอนเงินหมื่นจากคนเหลือหมื่นเดียวนั้น ยังดีกว่าโอนเงินหมื่นจากวัดมาก ทั้งนี้เพราะวัดไม่เคยมีแม้แต่บาทเดียว วัดจะอยู่ได้ก็ด้วยเงินบริจาคเท่านั้น

เงินบริจาค่นั้น เกิดจากการร่วมแรงร่วมใจของผู้มีจิตศรัทธาจำนวนมาก เขาอยากทำบุญกับวัด เมื่อคุณทำให้เจตนาของคนจำนวนมากไม่สำเร็จผลสมบูรณ์ จึงมีผลสะท้อนรุนแรงและรวดเร็ว

วัดมีแต่ความร่มเย็นให้ชาวบ้านชาวเมืองหวังมาพึ่งพา และวัดก็ให้แต่หลักแหล่งอาศัยแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้ช่วยกันสืบทอดทางรอดจากทุกข์ การปล้นพระศาสนาจึงเปรียบเหมือนไม่เห็นค่าของการพันทุกข์ ผู้ปล้นพระศาสนาจึงประสบทุกข์ขมขื่นที่เหมือนหาทางรอดยาก

อันที่จริงเห็นผลหนักๆ ทันตา ก็เหมือนกันครับ อย่างน้อยก็ทิ่มแทงแรงๆ ให้เชื่อว่าผลของบาปมี ไม่ใช่ไม่มี หากเห็นผลของบาปซ้ำเกินไป (อันเนื่องจากบุญเก่าช่วยพุงไว้) ผลอาจต่างกันมาก ถึงเวลานั้นคุณอาจไม่รู้สึกลึกซึ้ง หรือกระทั่งหลงลืมจดจำอะไรไม่ได้แล้ว เท่ากับหมดโอกาสสำนึกผิดและแก้ตัวให้ดีขึ้นแล้ว

ขอให้ทำใจสบายๆ นะครับ ผิดก็ว่าตามผิด ที่ผ่านมารับผลไปแล้วก็ช่างเถิด คิดทำบุญเสียใหม่ ไม่ต้องจำกั้วัดไหน ทำให้มากเท่าที่กำลังจะเอื้ออำนวย อย่าทำงานหมอดตัวให้ต้องโงงกินอีก นอกจากนั้น **คุณควรอุทิศร่างกาย แรงใจ ช่วยงานวัดให้**

เต็มกำลัง กวาดพื้น ล้างส้วม ตลอดจนอาสาพระทำโน่นทำนี่ให้ ถือเสียว่ารับเงินค่าจ้างล่วงหน้ามาหนึ่งหมื่น ก็ขอรับใช้วัด รับใช้พระไปจนกว่าจะครบค่าจ้าง ซึ่งใจคุณจะบอกเองว่าครบแล้วเมื่อความรู้สึกผิดจางลง แต่จะก็ปีหรือแม่ทั้งชีวิตก็คุ้ม เพราะคุณจะได้ไม่ต้องไปใช้หนี้ต่อในนรกอีก

ธรรมชาติบุญบาปนั้น มีวิธีคิดเป็นใหญ่ เป็นประธาน ถ้าคิดให้ตรงเรื่องก็แก้ไข หรือผ่อนหนักให้เป็นเบาได้เสมอ เมื่อใดใช้คืนเป็นเงิน หรือใช้คืนเป็นกำลังกาย แล้วจิตใจโล่งสบายขึ้น ก็ให้ตั้งความปรารถนาทุกครั้ง เช่น ขึ้นชื่อว่าเงินวัดแล้ว คุณมีแต่ยื่นมือไปเพื่อให้ ไม่มีวันยื่นมือไปเพื่อหุบอีกเลยเป็นอันขาด

ผลของบุญที่ตรงประเด็นจะส่งผลให้ใจคุณใสซื่อขึ้นเรื่อยๆ ละอายต่อบาปมากขึ้นเรื่อยๆ แม้บาปเก่าไม่อาจถูกฆ่าให้ตายได้สนิท อย่างน้อยผลย่อมอ่อนกำลังลงเรื่อยๆ กระทั่งคุณไม่ต้องทนทุกข์ยากดั่งที่ผ่านมา

ผลบุญอันดับแรก que เห็นในปัจจุบันชาติจะปรากฏที่จิต ถ้าจิตของคุณสบายขึ้น มีความสุข มีความชุ่มชื่นใจไม่แห้งแล้งอย่างผ่านๆมา อันนั้นเป็นตัวบอกได้ระดับหนึ่งครับว่าจิตเริ่มถอนจากหล่มบาปบ้างแล้ว

บอกไว้ล่วงหน้า ยิ่งตั้งใจสัจย์ซื่อ ก็จะมีเรื่องล่อใจให้คุณเลิกซื่อสัตย์ หากคุณผ่านด้านทดสอบได้แต่ละครั้ง จะรู้สึกถึงความเข้มแข็งตั้งมั่นของจิตมากขึ้นเรื่อยๆ ถึงจุดหนึ่งคุณก็จะเกิดกำลังใจ เห็นตนเองมีดีพอจะเป็นคนดี และอยู่ดีมีสุขเยี่ยงวิญญูชนคนหนึ่งแน่นอนครับ

ถาม – ทำไมผู้หญิงบางคนหักอกผู้ชายไว้มาก แต่ยังมีสุข และแต่งงานกับผู้ชายดีๆได้ล่ะคะ?

ก็แล้วแต่จะว่ากันนะครับ ใครเจอแบบไหนก็ว่าแบบนั้น มีคนช่างสังเกตกล่าวไว้ทำนองว่าสาวสวยจอมทะนงจะเดินตามรอยเดียวกัน ประมาณหักอกผู้ชายดีๆ เสียที

ให้ผู้ชายเลวๆ แล้วค่อยคลานขึ้นจากเหวมาพบกับผู้ชายรวยๆ ถ้าคิดว่าเป็นเรื่องโจ๊กหรือเรื่องจริงคงสุดแต่จะเคยเห็นตัวอย่างมากี่ราย

วิบากเป็นเรื่องอจินไตย คือไม่อาจคาดคิดกะเง็งด้วยสูตรสำเร็จตายตัว เช่นบอกว่าตอนสาวๆชอบหักอกหนุ่มเป็นงานอดิเรก เป็นต้องพยากรณ์เลยว่าต่อไปคงถูกหักอกคืน แล้วก็ได้ไม่ได้แต่งงานกับผู้ชายดีๆ มีแต่ชีวิตกินน้ำใต้ศอกรออยู่ เพราะถ้าวิบากเป็นเรื่องตายตัวขนาดนั้น ป่านนี้คนคงเชื่อว่าวิบากมีจริงกันทั้งโลกไปนานแล้ว

ตัวแปรในการประกอบกรรมของสาวนักหักอกหนุ่มมีอยู่มากมาย เอาแบบเป็นปัจจุบันที่เห็นๆคือเจตนาประทุษร้ายไม่เท่ากัน ความใส่ใจหลังหักอกสำเร็จไม่เท่ากัน และวิธีหักอกก็ก่อความเจ็บปวดให้หนุ่มๆไม่เท่ากัน **ที่สำคัญคือนิสัยคนเราเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ไม่ต้องรอข้ามภพข้ามชาติ** เอาแค่ชาติเดียวชีวิตเดียวนี้ก็เปลี่ยนได้ร้อยครั้งพันหน ผลที่จะได้รับจึงผันผวนปรวนแปรเป็นเงาตามตัวไปด้วย

กรรมจากอดีตชาติเป็นเรื่องใหญ่เรื่องโต มันวางแผนชีวิตพวกเราตั้งแต่เกิดจนตาย ถ้าไม่มีกรรมใหม่ในปัจจุบันชาติมาขัดข้อเอาชนะได้สำเร็จ คุณก็จะรู้สึกเหมือนฟ้าและดวงดาวขีดชะตาไว้ตายตัวแล้ว ดังเช่นสาวสวยเสน่ห์แรงโดยทั่วไปนั้น เคยดีมากหรือแสนดีที่สุดมาก่อน มิฉะนั้นก็ไม่อาจเป็นมนุษย์สุดโสภาคได้ บางคนนั้นได้รับการคุ้มครองจากบุญใหญ่ ขนาดที่แทบทั้งชาติถูกใส่ล็อกไว้เลยว่า ‘ห้ามเจ็บปวดโดยฝีมือคนอื่น’ หากพวกเธอไม่ได้ทำความเจ็บช้ำน้ำใจให้ใครต่อใครไว้มากเกินไป ก็จะได้รับการคุ้มครองจากบุญเก่าในอดีตไปตลอดชาติ ไม่มีทางออกหักด้วยฝีมือชายหน้าไหน

ยกตัวอย่างเช่นปางก่อนของสาวบางคนนั้น ตลอดชีวิตเคยชอบถนอมน้ำใจคน แม้ด้วยความคิดก็ไม่อยากให้ใครเจ็บช้ำน้ำใจ มีแต่เห็นใครพลาดล้มแล้วรีบปราดเข้าไปช่วยฉุดขึ้นพยุงทั้งทางกายและทางใจ เส้นทางการในชาติใหม่จึงราบเรียบ ปราศจากความขรุขระ ไม่มีการวางหมากไว้ต้องเจอใครทำให้เสียใจ ยิ่งกว่านั้นแม้พลาดพลั้งหลงผิดคิดหักอกใคร ก็จะไม่โดนเอาคืนทันตาเห็น เพราะแรงส่งของกรรมเก่ายังเหนือกว่า

ธรรมดาระหว่างการเวียนว่ายตายเกิดในห้วงสังสารวัฏอันวิจิตรนี้ แต่ละชาติสวยหล่อไม่สม่ำเสมอ บางชาติหน้าตาเรียบๆเพราะปางก่อนบุญบาปไม่โดดเด่นทั้งสอง

ฝ่าย บางชาติดูแย่เพราะปางก่อนก่อบาปมากกว่าทำบุญ และบางชาติก็ดูดีมีระดับ เพราะปางก่อนฝึกฝนบุญโดดเด่นเป็นพิเศษ แล้วคนเรารูปร่างหน้าตาระดับใด ก็ตีกรอบให้หลงตัวในระดับนั้น

ท่านจึงว่า บุญเก่าอาจเป็นปัจจัยให้ก่อบาปใหม่ คือถ้าทำดีจนบุญบันดาลให้สวຍ หล่อ ก็อาจหลงผิดใช้เครื่องมือที่มีติดตัวไปทำร้ายจิตใจใครต่อใคร ส่วนบาปเก่าก็ อาจเป็นปัจจัยให้สร้างบุญใหม่ คือถ้าทำเลวจนบาปบันดาลให้ชั่วร้ายขึ้น เหว ก็อาจเจียมเนื้อเจียมตัว อยกถนอมน้ำใจใครทั้งโลก (บุญเก่าของบางคนจะกระตุ้นให้สำนึกด้วย ครับ ส่วนลึกจะบอกตัวเองว่าที่รูปชั่วตัวดำก็เพราะก่อกรรมด้วยจิตมืด จึงแสวงทางสว่าง ทำดีทุกวิถีทาง ในขณะที่บางคนยิ่งรูปชั่วตัวดำ ก็ยิ่งรู้สึกเข้ากันได้ดีกับจิตใจตนเอง นึกอยากร้ายให้สุดชั่วสะใจยิ่งๆขึ้นไป)

อีกประการหนึ่ง หากสาวสวยที่คุณคิดว่าเขามีคู่ที่เคยร่วมบุญกันมา เป็นชายดีๆที่ชาติ นี้ยังไม่เลิกดี เมื่อพวกเขาเจอกันแล้วได้มีโอกาสเกื้อกูล ก็ต้องลงเอยครองรักกันอย่าง หวานชื่น ปัญหาคือตามนุษย์เื้อื้อให้คุณเห็นแค่พฤติกรรมไม่ถึงงามของผู้หญิง แล้วก็ เห็นผู้หญิงได้ไปอยู่กับผู้ชายดีๆ ไม่อาจหยั่งรู้ว่าพวกเขาเคยสร้างกันมาก่อนแต่ปาง ไหน จึงได้ข้อสรุปจากภาพลวงตา หาใช่จากเหตุผลต้นปลายที่แท้จริงไม่

แล้วจะยิ่งแย่ ถ้าข้อสรุปจากภาพลวงตาของคุณ กระตุ้นให้คุณเกิดแรงบันดาลใจ เห็นว่าการจะเป็นสาวเจ้าเสน่ห์ให้ผู้สามารถมัดใจชายดีๆได้นั้น ต้องผ่านสังเวียนหักอกคู่ ชกมาหลายๆรุ่นเสียก่อน นี่แหละ เกิดตายอย่างไม่รู้โอโหนอเช่นนี้ ถ้าไม่ตั้งใจว่า จะเป็นคนใจดี ก็มีสิทธิ์โดนหลอกให้เป็นคนใจร้ายได้ง่ายๆตลอดเวลา

สำหรับนักหักอกทั่วไปไม่ว่าหญิงหรือชาย หากบุญเก่าไม่แน่นอนแล้วชีวิตนี้ มัวเมาคะนองเสน่ห์ของตนมากๆ หมกมุ่นกับการเปลี่ยนแปลงบ่อยๆ แล้วไม่สนใจ ไยดีใดๆกับความเสียใจของคนอื่น อันนั้นแหละครับถึงมีสิทธิ์เจอของแข็ง โดนเอาคืน เข้าให้บ้างในเวลาไม่ช้าเกินรอ อย่างไรก็ตามก็ทำหน้าที่แน่ครับ รักษาจิตเราอย่าผลอ ไปช่วยเร่งรัดก็แล้วกัน ดีไม่คืนนอกจากร้อนรุ่มกลุ่มใจเปล่าแล้ว ยังผลอไปเห็นผิดเกี่ยวกับธรรมชาติกรรมวิบากเป็นของแถมที่น่ากลัวอีกต่างหากครับ

ถาม - รู้จักกับผู้ใหญ่ท่านหนึ่งที่ทำบุญมาทั้งชีวิต ปัจจุบันชรามากแล้ว แต่ยังผ่องใสและแข็งแรง ซึ่งก็ชัดเจนว่าด้วยกำลังแห่งบุญที่ท่านสั่งสมมา ยิ่งกว่านั้นท่านยังมีสัมผัสพิเศษติดต่อกับเทวดาได้ โดยที่ท่านไม่ได้โฆษณาชวนเชื่อปาวประกาศให้ใครๆ รู้ ทำให้ผมคิดว่าอย่างไรท่านก็ต้องไปสวรรค์แน่ๆ แต่ถึงมาก เมื่อเอ่ยถึงเรื่องนี้ด้วยความอยากรู้ว่าท่านตายไปจะอยู่สวรรค์ชั้นไหน ท่านกลับตอบว่าฉันซึ่งดูแล้วคิดว่าฉันไม่ถึงสวรรค์นะ คำตอบของท่านทำให้ผมสับสนมาก เพราะท่านเป็นคนทำให้ผมเชื่อว่านรกสวรรค์มี ขาดินี้ขาดิน้ำมี จากการที่ทายทักหลายๆ เรื่องแล้วตรง ผมสามารถเห็นความจริงเชื่อมโยงระหว่างอดีตกับปัจจุบันได้ จึงเชื่อถือท่านมาตลอด พอท่านบอกว่าขนาดท่านยังไม่ถึงสวรรค์ ก็ทำให้ผมสงสัยว่าแล้วใครจะถึง ผมเป็นลูกศิษย์ยังหมดสิทธิ์เข้าไปใหญ่ เราต้องทำบุญแค่ไหนกันแน่จึงขึ้นสวรรค์หรือต้องเวียนกลับมาเกิดในโลกนี้ใหม่?

ถ้าคุณอ่านจิตคนออก สามารถทราบวาปกติจิตของแต่ละคนผูกพันกับกุศลหรืออกุศล สภาพจิตทอรัศมีสว่างหรือกระจายรังสีมืด ตลอดจนสามารถสังเกตรายละเอียดทางจิตระหว่างทำบุญหรือทำบาปได้ชัด ก็จะเริ่มเข้าใจและยอมรับตามจริงครับ ว่า 'สวรรค์' นั้นไม่ใช่อะไรที่เข้าถึงกันง่ายอย่างที่คิด ประเภทปีหนึ่งทำบุญสองหน ที่เหลือไตรมาสที่เหลือคือขาดตลอด คือขาดตลอด หมกมุ่นครุ่นคิดแต่เรื่องมีดๆ ตลอด นั่นก็กระต๊อบๆ อยู่แค่ดินเชิงบันไดสวรรค์เท่านั้น

การทำบุญจะถึงหรือไม่ถึงสวรรค์ ผมพอสรุปคร่าวๆ เป็นหลักการใหญ่ๆ ได้ดังนี้

๑) ระหว่างประกอบบุญทางกายก็ดี ทางวาจาที่ดี หรือแม้ทางใจก็ดี ถ้ามีความโลภ ความโกรธ และความหลงติดอยู่กับโลกเจืออยู่ การสะสมบุญชนิดนี้จะเป็นเครื่องผูกติดอยู่กับโลก เป็นเหตุให้ต้องกลับมาเสวยบุญในโลกมากกว่าจะไปถึงสวรรค์

ยกตัวอย่างเช่นถ้าใส่บาตรพระแล้วย่ำอธิษฐาน ขอให้เกิดมาสวยหล่อ มีพ่อแม่ร่ำรวยและตามใจ อย่างนี้จัดยอมผูกอยู่กับความสวยหล่อและความร่ำรวยในโลกมนุษย์ เป็นเหตุให้มาสวยหล่อและร่ำรวยในโลกนี้ทันที อาจพักรอฤกษ์แบบเป็นกึ่งๆ เทวดาก็ไม่มีวิมานอาศัยชั่วคราว

ความโลภของมนุษย์ทำให้การอธิษฐานของแต่ละคนหลากหลายพิสดารเกินคาด ครับ เท่าที่ทราบคือมีเพศที่สามบางท่านอธิษฐานย้ายๆทุกครั้งที่ใส่บาตร ว่าขอไปเกิด เป็นหญิงในสถานอาบอบนวด เพื่อวันๆจะได้เจอผู้ชายมากๆ อย่างนี้ก็มี จะเห็นว่า ชีวิตใครติดใจกับสิ่งใด ก็มุ่งอธิษฐานขอสิ่งนั้นเป็นหลัก ซึ่งคนหมู่อื่นจะไม่มีวันเข้าใจ ว่าทำไมถึงอยากได้อะไรเช่นนั้น

หรือบางคนต้องทำบุญร่วมกับหมู่คณะ ก็อยากให้งานบุญดำเนินไปอย่างที่ใจตน ต้องการ ผลคืออาจเกิดการขัดใจ เคืองชุ่นกันและกัน เป็นเหตุให้เกิดความอยากได้อำนาจปกครองแบบเบ็ดเสร็จเด็ดขาดโดยไม่รู้ตัว บุญที่เจือด้วยโทสะนั้นย่อมลดลงมาสู่ความขัดแย้งในโลกนี้ แม้ได้มีอำนาจบาตรใหญ่ตามปรารถนา ก็เป็นอำนาจที่เสี่ยงต่อการถูกชิงอำนาจ และชื่อว่าพลาดโอกาสเสวยสุขบนสวรรค์ตามที่หวัง

๒) แม้เป็นผู้ประกอบบุญด้วยดี ไม่มีโลภะ โทสะ โมหะเจืออยู่ แต่ระหว่างดำเนินชีวิตปกติที่ต้องประกอบอาชีพการงาน ต้องมีการแข่งขันเอารอดเอาเปรียบ หรือต้องมีความโกรธเกลียดกันมาก ก็เป็นแรงยึดโยงให้ติดอยู่กับโลก เหนียวแน่นให้กลับมายุ่งกับโลกต่อไป แรงบุญที่ทำด้วยใจบริสุทธิ์ยังไม่พอส่งขึ้นสวรรค์

พูดแล้วก็น่าเสียดาย เพราะประเภทนี้มีอยู่ไม่น้อยเลยครับ อยากบอกเป็นตัวเลขคร่าวๆว่าเกิน ๕๐ เปอร์เซ็นต์ของผู้ที่ใจบุญสุนทานทั้งหลาย ล้วนเข้าข่ายข้อนี้แหละ คุณต้องเข้าใจความสำคัญของจิตมนุษย์ ว่าถ้าผูกพันกับสิ่งใดมาก ในเวลาใกล้ตาย ก็จะยึดเหนี่ยวสิ่งนั้นเป็นที่ตั้ง เป็นทิศทางไป แม้เคยประกอบบุญอันเป็นของสูงไว้มาก แต่ถ้าใกล้ตายใจยึดของต่ำ ก็ต้องพลัดหล่นลงสู่ภพต่ำก่อน

ถามว่าคนเราระลึกถึงบุคคล วัตถุ และพันธะทั้งหลายในโลก หรือว่าระลึกนึกถึงการบุญอันเป็นเหตุแห่งความสว่าง? คงได้คำตอบชัดเจนดีนะครับ แม้แต่พวกที่พยายามหมั่นระลึกถึงบุญกุศล ถ้าดูกันดีๆก็จะพบว่าทำได้จริงแค่ไม่ถึงครึ่งวัน อีกเกินครึ่งวันหมกมุ่นครุ่นคิดเกี่ยวกับภาระและเหยื่อล่อกิเลสด้วยกันทั้งสิ้น

๓) แม้เป็นผู้ประกอบบุญด้วยดี และใจไม่ผูกยึดกับพันธะในโลกนี้ แต่ความผูกพันและกรรมเก่าที่ต้องใช้ในโลภมนุษย์ยังไม่จบไม่สิ้น

ตัวอย่างเช่นพระบางรูปทำประโยชน์ให้พระศาสนามากมาย แต่ท่านก็อธิษฐาน
ล่าช้าหลายภพหลายชาติ ด้วยความชอบใจในการทำประโยชน์กับโลกมากกว่า
จะมุ่งปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นจากพันธะทั้งหลาย เช่นนี้ถึงขั้นสวรรค์พักหนึ่งก็โดนแรง
อธิษฐานดึงกลับมาเกิดใหม่อย่างรวดเร็ว จนกว่าภารกิจจะสิ้นสุดในชาติใดชาติหนึ่ง
ด้วยความแห่งหน่ยคลายความยึดติดกับหน้าที่ที่พึ่งพวง

หรืออีกทางหนึ่ง บางคนทำบาปชั้นอุกฤษฏ์ไว้ทั้งชาติ แต่กลับล่าได้ในช่วงท้ายๆ
แล้วอธิษฐานว่าถ้าได้เกิดใหม่ขอทำบุญชดใช้ความผิดแต่หนหลัง อย่างนี้ชาติถัดมาก็
มีสิทธิ์ ‘แก้ตัว’ ในอรรถภาพมนุษย์อีกที ความสำนึกผิดผิดใจไว้ไม่ให้หล่นลงนรก แต่ก็
ต้องเกิดในสภาพลำบากอยู่ดีเพราะบาปกองใหญ่แต่หนหลังบันดาล ทว่าจิตใจเขาจะ
เข้มแข็ง มุ่งมั่นทำดีทั้งน้ำตานองหน้า โดยที่ก็ไม่รู้เหตุผลว่าทำไมตนจึงเกิดความตั้งใจ
สู้ขนาดนั้น **เช่นนี้ความดีทั้งชาติก็จะแค่หักลบหักล้างกันกับบาปเก่าในปางก่อน**
เนื่องจากชาตินี้ถูกล็อกแล้วว่าเอาไว้สำหรับใช้หนี้เดิมให้หมด

บุญกองโตที่เกินบาปใหญ่ในครั้งก่อนจะส่งผลให้ ‘สบายใจ’ และไม่รู้สึกริดค้ำ
แต่จิตส่วนลึกจะไม่เชื่อว่าตนจะถึงสวรรค์ เนื่องจากเงื่อนไขของทั้งชาติบีบไว้ให้รู้สึก
ว่าตนเป็นลูกหนี้ที่มาเพื่อใช้หนี้ ยังไม่อาจเผยอขึ้นลิ้มตาอ้าปากกับใครเขา

ความรู้สึกในส่วนลึกว่าตนเองเป็นคนบาป วาสนาน้อยนั้น จัดเป็นอุปาทานอันเกิด
จากสภาพของภพชาติที่กำลังเสวย มีทางเดียวที่จะถอนได้ก็คือเจริญสติ เห็นตามจริง
ว่าอุปาทานเป็นเพียงกะลาครอบจิตมนุษย์ทุกคนไว้ เมื่อเปิดออกได้ ทุกคนก็มีสิทธิ์เห็น
ท้องฟ้าได้เหมือนกันหมด ไม่ว่าจะเคยบุญน้อยหรือบาปมากสักแค่ไหน

สำหรับตัวคุณเองถ้าเกิดภายใต้สภาวะที่แตกต่างกัน คือเสวยภพของคนที่มียศ มี
กิน มีสุข ส่วนลึกลงมเชื่อว่าตนเองมีบุญอยู่เป็นทุน แค่ทำบุญเพิ่มนิดๆหน่อยๆจน
จิตปีติเบิกบานอย่างใหญ่หนเดียว ก็จักปึกใจเชื่อแล้วว่าแรงบุญจะส่งขึ้นถึงสวรรค์ได้
แน่ และเมื่อขณะกำลังขาดใจ หากยังตั้งมั่นอยู่ในความสว่างแห่งบุญ จิตย่อมไม่เขว
ไปทางไหน อย่างไม่ต้องขึ้นสูงอย่างแน่นอนร้อยเปอร์เซ็นต์ครับ

ระวางย่ายินดีในบาปอย่างใดอย่างหนึ่งเข้าก็แล้วกัน เหมือนต่อให้คุณนอนในห้องกว้างใหญ่ที่แสนสงบและสุขสบาย แต่แค่มีแมงหวี่ตัวเล็กนิดเดียวที่บินวนข้างหูจนคุณเกิดความรำคาญใจ ก็อาจหลบลงด้วยอาการฝันร้ายเข้าให้ได้ ฉะนั้นใครที่ฉนั้นนั้นบาปแม้ไม่หนักหนาแต่ถ้าได้ช่องให้ผลชนะใกล้ตาย ก็กลายเป็นจุดมีต่ออย่างใหญ่ ประดุจหลุมดำที่ดูดกลืนกระทั่งแสงสว่างมาให้มาเข้ามาสู่ตัวมันได้หมด

ถาม - ได้ยินว่าเทวดาอินทร์พรหมยิ่งใหญ่กว่ามนุษย์มาก แล้วทำไมไม่เห็นมาช่วยเหลือมนุษย์จากภัยพิบัติ หรืออย่างน้อยก็มาปรากฏตัว มาสั่งสอนให้มนุษย์ เห็นว่านรกสวรรค์มีจริง ทำไมต้องทำลั้ๆล่อๆเหมือนมาเข้าฝันหรือมาตลใจ หรือมาช่วยทั้งทีก็ช่วยแบบอ้อมๆ ถ้าเห็นผู้ก่อการร้ายทำไม่ตี เหตุใดจึงไม่ส่งสายฟ้ามาฟาดเปรี้ยงให้พินาศกันไปข้างหนึ่งเลย?

อันนี้คุณต้องเข้าใจว่าเทวดาเกิดจากกรรม สภาวะแห่งเทวดาเป็นผลของกรรม ฉะนั้นเทวดาจึงไม่ได้อยู่เหนือวิบากกรรม

คำว่า ‘วิบาก’ หรือ ‘ผลแห่งกรรม’ นั้น เป็นพลังธรรมชาติเหมือนกัน มีอำนาจยิ่งใหญ่สูงสุดเหมือนกันครอบคลุมทั้งอนันตจักรวาล ไม่ว่าจะเป็นสัตว์นรก สัตว์เดรัจฉาน เปรต มนุษย์ หรือเทวดาอินทร์พรหม ต่างก็ตกอยู่ภายใต้การควบคุมของวิบากกรรมทั้งสิ้น ไม่มีใครดินหนีรอด และโดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่มีใครทำลายวิถีรับผลกรรมของผู้ใดได้

จริงอยู่แม้มีช่องทางเชื่อมต่อสื่อสารกับภพภูมิอื่นได้ด้วยเทคโนโลยีไร้สายทางจิต ก็หาใช่จะไร้ข้อจำกัด นึกอยากไปคุยกับใครก็ปรีเข้าไปเอ่ยปากพูดง่ายๆ ต่างจากที่พวกเราสร้างหยาบด้วยกัน ใครที่ทุกคนแปลกหน้าก็ทักเลย การสื่อสารทางจิตแบบข้ามภพนั้นเต็มไปด้วยเงื่อนไขร้อยแปด เช่นเคยมีกรรมสัมพันธ์กับมนุษย์คนไหนบ้าง มนุษย์คนนั้นอยู่ในสถานที่และเวลาอันเอื้อต่อการสื่อสารหรือไม่ ฯลฯ ฉะนั้นแม้อยากให้เห็นทั้งโลกเห็นถูกเห็นชอบเพียงใด ก็ีที่จะเปิดเวที่ปราศรัยชี้ทางสวรรค์กันโดยสะดวก

แล้วเทวดาอินทร์พรหมนั้น แม้ยิ่งใหญ่เพียงใด ก็ยิ่งใหญ่อยู่ในขอบเขตมิติของตน
ครับ หมายความว่าไม่ใช่ निकกรรมขึ้นมา อยากรังโลกก็เสกสายฟ้าถล่มเมืองตูมๆได้
เหมือนในหนัง โลกและจักรวาลเกิดขึ้นและเป็นไปอย่างที่เราเห็น ก็เพื่อรองรับกรรม
ต่างๆของสรรพสัตว์ และไม่เคยมิกรรมของใครยิ่งใหญ่พอจะทำลายหรือสร้างแหล่ง
รับกรรมให้กับสัตว์อื่น แต่ชีวิตต้องสร้างกรรมด้วยตนเอง และเสวยกรรมของตน
เองไปจนกว่าจะหมดเวลา เป็นเช่นนี้เสมอมา และจะเป็นเช่นนี้ตลอดกาล

สารบัญ ←



ไดอารี่หมอดู หน้าที่ ๑๔

โดย หมอดูพีร์

สัปดาห์นี้มีเรื่องราวเกี่ยวกับความรักที่แฝงด้วยคราบน้ำตา เป็นคราบน้ำตาของคนเป็นแม่ที่ต้องมาทุกข์ใจเสียใจตรอมใจ กับลูกของตัวเอง ลูกที่ตัวเองเฝ้าเลี้ยงดูเหมือนไข่มุกในหิน ซึ่งในสัปดาห์ที่ผ่านมาเจอลูกค้าที่เจอปัญหาเรื่องลูกแบบเดียวกันทั้งอาทิตย์

คนแรกที่เจอ คืออาม่าวัยเจ็ดสิบกว่า หลานชายเป็นคนมาส่ง เห็นหน้าอาม่าในตอนแรก รู้สึกสงสารมากเพราะร่างกายเหมือนจะไม่ค่อยแข็งแรง ยิ่งเห็นเข้าไปในจิตใจข้างใน ไม่มีความสุขเลย จิตใจเหมือนรอคอยวันที่จะจากโลก ไม่มีกำลังที่จะอยู่ต่อไปได้อีก

ในดวงปีนี้ในช่วงดวงตกพอดีเลย ปัญหาหลัก ๆ ในดวงของท่านคือปัญหาเรื่องครอบครัว ลูกไม่มีความสามัคคี ทะเลาะขัดแย้ง ความคิดเห็นไม่ตรงกัน โดยเฉพาะเรื่องสมบัติเงินทอง ลูกบางคนก็ไม่คุยกับแม่ บางคนมาหาแม่ก็เพราะเรื่องเงิน ถ้าไม่มีเรื่องเงินก็ไม่มา ปล่อยให้แม่อยู่กับคนใช้

ดวงอาม่ามีกรรมเรื่องของการที่เคยทำให้บ้านคนอื่นแตกความสามัคคีทะเลาะกัน ซึ่งเป็นหนี้จากของเดิม เนื่องจากนิสัยตอนสาว ๆ อาม่าจะเป็นคนที่พูดตรงและแรงมาก ไม่ค่อยคิดว่าคนอื่นจะเสียใจ พอปัจจุบันที่ต้องมีครอบครัวยอมเจอครอบครัวที่ไม่มีความรักอบอุ่น ขัดแย้ง ทะเลาะกันง่าย ไม่มีความสามัคคีแบ่งพรรคแบ่งพวกเป็นธรรมดา

อีกวันหนึ่งก็เจอคุณแม่คนหนึ่งอายุ ๖๒ ปี ตอนนี้นำกำลังทุกข์ใจเรื่องลูก คุณป้าเล่าให้ฟังว่ามีลูกสองคน คนโตเป็นผู้ชาย คนเล็กเป็นผู้หญิง เมื่อก่อนสองคนนี้เพิ่งทะเลาะกันจะตัดพ้อตัดน้องกัน เป็นสาเหตุที่ทำให้คุณแม่ป้าจิตใจหดหู่หมดกำลังใจมาก และนอกจากเรื่องลูก ๆ ทะเลาะกันแล้ว ยังมีเรื่องเงินทองนี่แหละที่ทำให้ทุกข์ใจมาก ๆ

โดยเฉพาะลูกคนเล็กทำงานได้เงินเดือนน้อย ต้องมาขอเงินแม่ใช้ตลอด ลำพังค่าใช้จ่ายในบ้านก็แทบจะไม่พอใช้แล้ว ต้องเอาเงินเก็บออกมาใช้ สามีกี่ไม่ให้เงินค่าใช้จ่ายในบ้าน ป้าต้องรับผิดชอบทุกอย่างเลย ลูกคนเล็กทำงานไม่มั่นคงเลย เปลี่ยนงานบ่อยมาก ต้องขอเงินแม่ทุกวันเพื่อเอาไปทำงาน ส่วนเงินเดือนที่เขาหาได้ เขาก็เอาไปจ่ายค่าโทรศัพท์หาแฟนเขาที่ต่างประเทศหมด เดือนหนึ่งป้าหมดกับเขาเยอะมาก

หนักไปกว่านั้นอีก เขาต้องให้ป้าไปรับไปส่งทุกวันเช้าเย็น ซึ่งที่ทำงานไกลจากที่บ้านมาก ๆ ต้องขับรถทุกวันเหนื่อยทุกวัน พักผ่อนก็ไม่เพียงพอ ไหนจะต้องกลับมาทำงานบ้านอีก คุณป้าเล่าไปพร้อมกับร้องไห้ไป แล้วคุณป้าก็พูดออกมาว่ารู้สึกเสียใจที่เลี้ยงลูกให้เขาสบายเกินไป ไม่ให้เขาพึ่งตัวเอง ลองเริ่มให้เขาไปเองเขาก็ไม่ยอมขึ้นรถเมล์ พอพูดเรื่องนี้เขาก็จะกรี๊ด ๆ ไม่ยอม ป้าไม่อยากรำคาญใจก็เลยต้องไป คุณป้าบ่นมาว่าเมื่อไหร่ป้าจะหมดกรรมหมดเวรกับลูก ๆ ป้าซะที

นอกจากคุณแม่สองรายนี้แล้ว ยังมีคุณแม่คนอื่นที่ได้รับความทุกข์ใจจากลูกตัวอย่างเช่น

พ่อแม่ขอเงินก็มักจะแสดงอาการไม่พอใจ ตะคอกว่าเพิ่งจะให้ไปสามพันทำไมหมดแล้วเหอ ทำไมใช้เปลืองจัง จนทำให้ไม่กล้าขอเงินลูกใช้อีก ก็เลยทำงานหาเงินเอง ทั้งที่อายุมากแล้ว แม่อีกคนหนึ่งก็เจอลูกมาประกาศตัดแม่ตัดลูกกัน เพราะคิดว่าแม่ลำเอียงให้เงินลูกไม่เท่ากัน ลูกบางคนอกบ้านยังกับนางฟ้า แต่พอเข้าบ้านต้องแปลงร่างเป็นยักษ์เป็นมารใช้อารมณ์ใช้คำพูดที่แรง ๆ กับพ่อแม่ให้ท่านเสียใจ พ่อแม่ครอบครัวหนึ่ง ชายหัวควาย ขายนานที่บ้าน ส่งลูกเรียนมหาวิทยาลัย แต่ลูกเรียนไม่จบเอาเงินไปเที่ยวหมด พ่อแม่บางคนส่งลูกเรียนจนจบหวังพึ่งพา แต่พอลูกหาเงินได้ไม่เคยเหลียวแลท่าน เอาเงินไปเลี้ยงแฟนหมด บางคนมีเงินก็ไม่ให้พ่อแม่ทั้งที่ท่านลำบาก เอาเงินไปแต่งตัวสวย ๆ เอาเงินไปเที่ยวต่างประเทศ

หลายคนหาเงินได้ก็มักเอาไปใช้ให้ตัวเองมีความสุข เอาไว้ให้ตัวเองสบายก่อน ลืมนึกถึงพ่อกับแม่ ทั้งที่คนเป็นพ่อเป็นแม่ก็จะนึกถึงเราก่อนเสมอ แต่หลายคนมักนึกถึงคนอื่นก่อนพ่อก่อนแม่ ทั้ง ๆ ที่บุญคุณของท่านใหญ่หลวงนัก คนที่ทำหน้าที่พ่อแม่ พระคุณของท่านยิ่งใหญ่มากหาที่เปรียบไม่ได้จริง ๆ

ในตอนแรกที่ไม่มีลูกก็ไม่รู้สึกมาก พอได้เป็นแม่คนจึงได้เข้าใจ ตอนที่ท้องก็ต้องคอยทะนุถนอมกลัวลูกออกมาพิการ กินอาหารที่ดีมีประโยชน์ พอคลอดออกมาได้ตัวก็เล็กนิดเดียว หิวนมทุกสองชั่วโมง คนเป็นพ่อแม่ไม่เคยได้หลับสบายเลย เวลาที่ลูกเป็นไข้ก็ต้องดูแลเรียกว่าไม่ได้หลับได้นอนทั้งที่เพิ่งจะเสียเลือดในการคลอดลูกไป พอเจอแบบนี้ก็ทำให้นึกถึงพ่อแม่ที่ท่านเลี้ยงเรามาว่าลำบากถึงขนาดนี้เลยหรือ เวลาผ่านไปพอลูกโตแล้วค่อยสบายหน่อย แต่ไม่เคยคิดจะมีลูกเพิ่มอีกเลย

พอลูกโตมาต้องใช้เงิน พ่อแม่บางคนทีลำบาก ก็แทบจะไม่ได้พักต้องออกมาทำงานเพื่อหาเงินมาให้ลูก การมีลูกหนึ่งคนต้องใช้เงินมาก ไม่หาเงินก็ไม่ไ้เด็กแล้วจะอด ตัวเองอดยังไม่เป็นไรแต่ลูกต้องอึด นี่แหละ คือหัวอกของคนเป็นพ่อเป็นแม่ พ่อโตขึ้นมาก็มีค่าใช้จ่ายเพิ่ม ค่าของเล่น ค่าเสื้อผ้า ค่าเรียนพิเศษ ค่าเทอม ค่าขนม ค่าอาหาร ค่าเที่ยวกับเพื่อน ค่าเกมส์ ค่ารักษาพยาบาล ฯลฯ คนเป็นลูกมีแต่แบมือขออย่างเดียว พ่อแม่มีไม่มีก็ต้องหาให้มีจริง ๆ

พ่อแม่บางคนก็ยังลำบากไม่มีเงิน ก็ต้องไปหยิบยืมเงินคนอื่นเขามาให้ เพื่อให้ลูกได้ในสิ่งที่ลูกต้องการ เหมือนที่ลูกคนอื่นเขามี ทั้งที่ยังลำบาก ลูกหลายคนทีพ่อแม่ไม่มีถึงขั้นอาละวาดบ้านพังหมดก็ยังมี

ความเป็นพ่อคนแม่คนเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่มาก แต่พอเวลาผ่านไป ลูก ๆ โตขึ้น แทนที่ลูกจะดูแลพ่อแม่ให้เหมือนกับที่ท่านดูแลเราในตอนที่เด็ก บางคนไม่ดูแลยังไม่ว่านะหาแต่เรื่องมาให้ท่านต้องทุกข์ใจ หลายคนมักจะบอกว่าพ่อแม่ไม่เข้าใจ แต่ลองถามตัวเองย้อนกลับบ้างสิว่าเคยเข้าใจท่านบ้างไหม บางครอบครัวลูกเป็นสิบพ่อแม่ก็เลี้ยงได้ แต่เวลาที่ลูกโต ลูกสิบคนไม่สามารถเลี้ยงพอกับแม่ได้

ตั้งแต่เป็นหมอดูมาเห็นน้ำตาของพ่อแม่หลายคน ที่ไม่อยากจะรบกวนลูกเพราะสงสารลูก ไม่อยากให้ลูกลำบากเลยไม่เคยเอ่ยปากขอความช่วยเหลือจากลูก พยายามหาทางออกโดยตัวท่านเองเสมอ

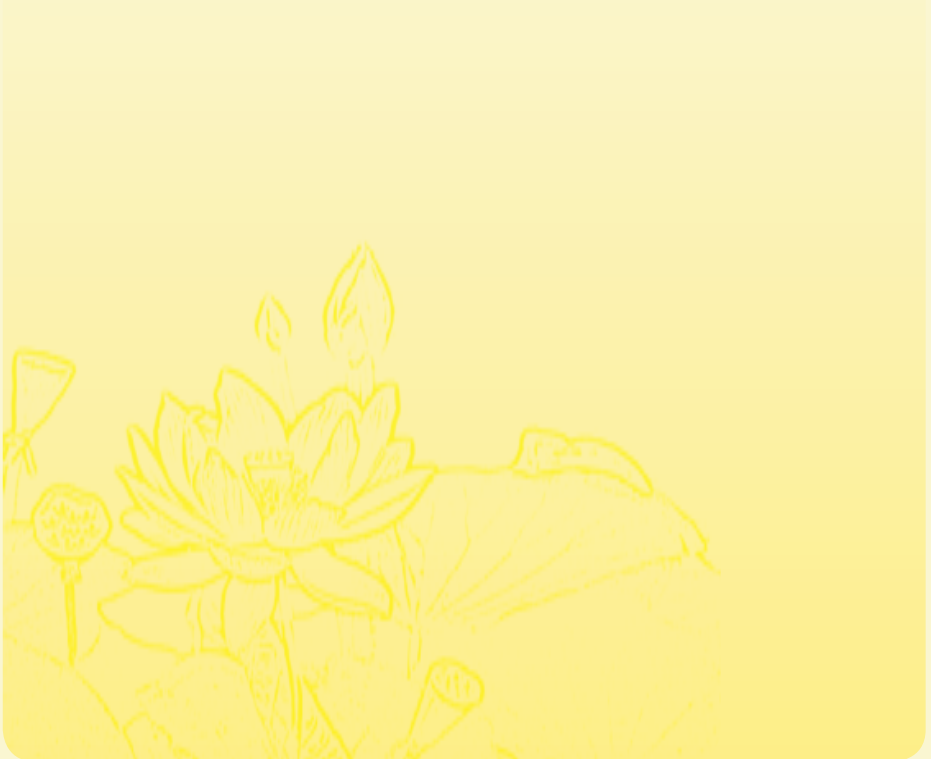
หลายคนรอให้รวยจึงคิดจะเลี้ยงพ่อแม่ แล้วเมื่อไหร่ล่ะเราจะรวย เพราะพระในบ้านเรายังไม่เริ่มทำบุญเลย วันหนึ่งได้มีโอกาสไปอยู่วัดหนึ่ง เจ้าอาวาสที่วัดนี้ท่านน่ายกมาก ท่านสอนคนที่ไปทำบุญกับท่านว่า “บุญกับพระอรหันต์ในบ้านทำหรือยัง

อาตมาเป็นพระไม่ลำบากหรอก ดูแลพระในบ้านให้ดีกว่าก่อนนะแล้วค่อยมาดูแลอาตมา”
หลังจากนั้นมาฉันก็กลับมาดูแลแม่อย่างดีกว่าเดิม

วันเวลาไม่เคยรอใคร เมื่อวันครบรอบวันเกิดของเราอย่างเข้ามา นั้นเป็นสัญญาณ
เดือนว่า อายุของพ่อกับแม่เราจะสั้นลง ถ้าเราไม่เริ่มทำดีกตัญญูกับท่านตั้งแต่วัน
นี้เราอาจจะไม่มีโอกาสทำดีกับท่านเลยก็ได้

การทำดีกับพ่อแม่บางทีไม่ใช่แค่เรื่องเงินทอง เพราะพ่อแม่บางคนมีเงินเหลืออยู่
แล้ว แต่การทำดีหมายถึงการพูดดีกับท่าน ดูแลช่วยเหลือนยามท่านเจ็บป่วย หรือ
พาท่านทำบุญสร้างบารมีต่อ นี่ก็เรียกว่าการทำดี

สารบัญ ←



ทางสายเอก

โดย ทรงประเด็น

๑ อันเส้นทางที่ใช้ในโลกนี้
แต่มีอยู่เส้นทางหนึ่งถึงสบาย

ล้วนแต่มีหลายหลกมากจุดหมาย
ดับวุ่นวายใจเย็นด้วยเห็นธรรม

พระศาสดาซึ่งกระจ่างทางสายเอก
“มหาสติปัญญา” ทรงแนะนำ

เป็นเช่นเอกสิ่งประเสริฐสุดเลิศล้ำ
ให้จดจำถ้วนทั่วกันทุกชั้นชน

กาย-เวทนา-จิต-ธรรม คอยระลึก
มีสติฟ่องใสครองใจตน

เพียรหมั่นฝึกสืบสร้างทางกุศล
สู่มรรค-ผล อมตะนฤพาน

แสนร่วมเย็นเปล็ดเพลินเดินทางนี้
เป็นทางลัดตัดตรงให้ไม่เนิ่นนาน

เส้นทางที่ทุกซบประสพศานต์
งามตระการเมื่อเดินจำเรียวใจ

ระลึกรู้พร้อมพรัก“สักแต่ว่า”
“เอกายนมรรค” สู่หลักชัย

เกิดปัญญาเห็นความว่างสว่างไสว
ทางยิ่งใหญ่พุทธองค์ทรงประทาน

ทางสายเอกก่อเกิดธรรมล้ำพิสุทธิ
ทางนิโรธพาจิตตนพ้นบ่วงมาร

ทางวิมุตติสิ้นวันวิภวต์ดสังสาร
ทางนิพพานให้หลุดพ้นทุกคนเอย

คำหวาน (อาจ) ผลาญใจ

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

(เขียนโดยได้รับแรงบันดาลใจจากคำสอน “คุณพ่อขุนสอนลูกเอก”)

๑ จงระวังคำจันรรจอันหวานซึ่ง
อาจมุ่งหวังลวงล่อฉ้อฤดี

ยากหยั่งถึงภายในไหนนี่
อาจหมายถึงจะพาดฟันจนบรรลัย

เหมือนมีดคมเคลือบน้ำผึ้งถึงหวานสนิท
ต้องเตือนตัวของตนเพื่อพ้นภัย

แต่เชื่อดจิตเจ็บทันเกินทนได้
อย่าพลาดไปเพราะอาจแย่นักเอย

ถ้าเห็นให้ได้ว่าแก่นแท้ของชีวิตอยู่ที่จิตอยู่ที่ใจ
ก็ไม่มีความสุขเสียครั้งใดยิ่งใหญ่เท่าเสียใจไปทั้งดวง
คนบางคนยอมยกใจทั้งดวงให้กับเรื่องเศร้าครั้งเดียว
แล้วเขาก็ไม่ได้อะไรมาอีกเลยตลอดทั้งชีวิตที่เหลือ!

พื้ดั่งตฤณสอนน้อง
แบ่งปันโดย แก๊สบี

“ ระบบที่เลิยกยากที่สุดในสังคมคือระบบทาส
ไม่ว่ามองไปในทิศทางไหน ก็เห็นแต่ทาสวัตถุ ทาสเงินตรา
ทาสมือถือ ทาสรถยนต์ ทาสยี่ห้อสินค้า ทาสชื่อเสียง
น่าขันที่บางคนเห็นโช้ตรวนเป็นเครื่องประดับ “

จากรวมเรื่องสั้นชุด “Quotations” โดย วินทร์ เลียววารินทร์
สรรหามาฝาก โดย mind way

“เส้นทางธรรมเป็นเส้นทางเดียวที่มีปลายทาง
จึงเป็นทางเดียวที่ไม่พาไปสู่ความวอกวนสูญเปล่า
แม้เบื้องต้นเห็นชอบฟ้าไกลเหมือนไม่มีวันไปได้ถึง
ต่อเมื่อเดินดูเรื่อยๆจึงรู้ว่าไม่ต้องไปไกลให้ถึงขอบฟ้า
สุดทางธรรมจะอยู่ก่อนขอบฟ้ามากนัก
และสุดทางนั้นก็สั้นจนปลายเท้าของชีวิตนี้พาไปได้ถึงแน่”

พื้ดั่งตฤณสอนน้อง
แบ่งปันโดย pompom

“สำหรับนักภาวนา

คาถาลดความคาดหวังได้ชัดเจนที่สุดไม่ต้องท่องยาว

ทุกเช้าแค่สวดว่า “นับหนึ่งใหม่” เท่านั้นพอ

มันจะทำให้เลิกจำสิ่งที่ทำได้แล้ว

และเลิกหวังว่าจะทำอะไรได้ใหม่บ้าง

ท่องคาถานี้บ่อยๆจะพบว่าเราไม่มีอะไรต้องเสียนอกจากความโลภ

และไม่มีอะไรต้องเอาให้ได้มากไปกว่าความไม่เอา”

พีตังตฤณ สอนน้อง

แบ่งปันโดย โอลีฟ

“เหตุผลที่กรรมดำแย่ที่สุด

ก็เพราะมันนำเราไปสู่ความลำบาก

ส่วนเหตุผลที่กรรมขาวยังไม่นับว่าดีที่สุด

ก็เพราะมันยังพาเราออกจากความลำบากไม่ได้

และเหตุผลที่ต้องถือว่ากรรมไม่ดำไม่ขาวประเสริฐสุด

ก็เพราะนั่นเป็นการปฏิบัติเพื่อพ้นจากความลำบากโดยแท้”

พีตังตฤณสอนน้อง

แบ่งปันโดย praew

“ถ้าเชื่อเรื่องกรรมวิบาก

ก็เท่ากับเลิกเชื่อความบังเอิญ

หันมาเชื่อในเหตุผล

เมื่อเชื่อว่าทุกสิ่งที่กำลังเห็นคือผลของเหตุ

ก็ต้องเชื่อว่าทุกสิ่งที่กำลังทำคือเหตุของผล”

พีตังตฤณสอนน้อง

แบ่งปันโดย Ratha

“Failure is success if we learn from it.”

ความล้มเหลวจะเป็นความสำเร็จได้ ถ้าหากเราเรียนรู้จากมัน

โดย Malcolm Forbes
สรรหามาฝาก โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

Thought is a kind of opium;
it can intoxicate us, while still broad awake;
it can make transparent the mountains and everything that exists.

ความคิดก็เหมือนกับฝิ่น
ที่มันทำให้เรามึนเมาได้ในขณะที่กำลังตื่นอยู่
มันสามารถบดบังภูเขาทั้งลูกและทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่

โดย Henri Frederic Amiel
สรรหามาฝาก โดย ลิทธิพันธ์

“The difference between school and life?
In school, you’re taught a lesson and then given a test.
In life, you’re given a test that teaches you a lesson.”

ความต่างระหว่างโรงเรียนกับชีวิตคืออะไรนะหรือ?
ในโรงเรียน คุณได้รับการสอนและจากนั้นก็ทดสอบ
ในชีวิต คุณได้รับการทดสอบซึ่งสอนบทเรียนให้

โดย Tom Bodett
สรรหามาฝาก โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สารบัญ ↩

ปูเอ๋ยปูนา หนีน้ำมาทำไม โดย กุหลาบแก้ว

เมื่อเดือนก่อน ฉันได้มีโอกาสกลับบ้านที่ต่างจังหวัด ซึ่งนาน ๆ ครั้งจะได้หยุดยาว ๆ สักที สายวันนั้นขณะกำลังสาละวนอยู่ในบ้าน คุณแม่ซึ่งยืนอยู่หน้าบ้าน ได้มองเห็นปูนาเดินอยู่บนถนนคอนกรีตที่ตัดผ่านหน้าบ้าน

“อู๋ยนั้น มีปูมาเดินบนถนนด้วย เตียวรถทับตายแน่ มาจากไหนก็ไม่รู้” คุณแม่ส่งเสียงมาจากหน้าบ้าน ฉันหุ่ผึ้งขึ้นมา แล้วส่งเสียงตอบกลับไปทันที “เหรอแม่ ไหน ๆ ดูหน่อย”

ยังเดินไปไม่ถึงหน้าบ้าน คุณแม่ยังส่งเสียงมาอีก “หลงมาจากท่อระบายน้ำละ ม้างเนีย” แม่คงนึกถึงท่อระบายน้ำที่มีช่องเปิดอยู่ริมถนน เพราะปูนาไม่น่าจะชอบถนนคอนกรีตที่มีรถวิ่งผ่านไปมาสักเท่าไร

“เหรอ ๆ แม่ เอาปู ๆ” ฉันตอบแบบไม่ได้ศัพท์กลับไป เพื่อจะพยายามสื่อให้แม่รู้ว่า “ช่วยจับปูให้ด้วย” ขณะที่เดินไปเกือบถึงประตูบ้าน คุณแม่เดินออกไปที่ถนน พร้อมกับพูดว่า “เนีย ต้องแม่จับเอง จับไม่เป็นโดนปูหนีบแน่ ๆ” แม่คว้าปูขึ้นมา ก่อนที่ปูนาสีดำจะวิ่งหนีไปไกลกว่านี้ หรือโดนรถที่ผ่านมาทับเสียก่อน

ทันทีที่ถึงประตู ฉันคว้าถังพลาสติกขึ้นมา เพื่อใส่น้องปูที่ว่า ทันใดนั้นปูที่อยู่ในมือแม่ก็หล่นลงพื้น เพราะพยายามจะดันหนีจากการถูกจับ

คุณแม่จับปูขึ้นมาอีกครั้ง โดยใช้นิ้วชี้และนิ้วโป้งจับกระดอง พร้อมส่งเข้ากระป๋องพลาสติกที่อยู่ในมือฉัน “อู๋ย ขาหักด้วย หักเมื่อกี้หรือเปล่าแม่” ฉันสงสัยว่าที่น้องปูหล่น จะทำให้บาดเจ็บ พลังพิจารณาขาปูที่มีปลายหักอยู่ขาหนึ่ง

“หักอยู่เดิมแล้ว ปูมีกระดอง ไม่ค่อยเป็นอะไรหรอก” แม่ตอบ

“หนูเอาไปปล่อยนะ” ฉันทุดพลาจเต็มน้ำเล็กน้อยในกระป๋องที่ใส่ปุ๋ย แล้วเริ่มคุย

“หล่นเมื่อกี้เก็บไหม เตียวพาไปเทียวนะ รอเตียว” ฉันทุดกับปุ๋ยในกระป๋อง พุดจบ ฉันทักวางกระป๋องลง แล้วเดินกลับเข้าบ้านเพื่อหยิบของจำเป็น ส่วนแม่ฉันทักหันไปทำงานอื่นต่อ เพราะรู้ว่าเตียวฉันทักคงจะเอาปุ๋ยไปปล่อยที่ไหนสักแห่งที่มีน้ำ

หลังจากหิ้วกระป๋องใส่ปุ๋ยออกจากบ้าน มุ่งหน้าไปยังท่าหน้าหน้าเทศบาล ฉันทักพุดเบา ๆ โดยสายตามองไปยังวัตถุสีดำในกระป๋อง “ไปเทียวกันนะ” พังคูดลกเพราะเหมือนจะคุยกับปุ๋ยเรื่อง (ทั้ง ๆ ที่รู้ว่ามันฟังไม่รู้เรื่อง)

ไม่กี่นาทีก็เดินถึงท่าหน้า ซึ่งมีส่วนที่ลาดลงแม่น้ำ ด้วยเป็นเวลาที่น้ำลด แม่น้ำจึงดูตื้นเขินกว่าปกติ ค่อย ๆ เทปุ๋ยออกจากกระป๋อง “ถึงแล้ว ตรงนี้ไม่มีรถขับแล้วนะ” ฉันทักยังคงพุดเบา ๆ โดยสายตามองที่น้องปุณา

ปุ๋ยนิ่งและไม่ยอมขยับ ฉันทักหยิบไม้ที่อยู่ใกล้ ๆ เชี่ยวให้ชาปุ๋ยสัมผัสผืนน้ำ เพราะความที่กลัวปุ๋ยหนีมือ

ทันทีที่ชาปุ๋ยสัมผัสผืนน้ำ ปุ๋ยเริ่มวิ่งลงไปในชายแม่น้ำตื้น ๆ และหยุดนิ่งอยู่เช่นนั้น สายตาฉันทักยังคงอยู่ที่ปุ๋ย “ถึงบ้านแล้วนะ คราวหน้าอย่าหลงมาที่ถนนอีกล่ะ รถขับแบนแน่ ๆ คราวนี้ชาหัก คราวหน้าอาจจะแบนทั้งตัว”

ฉันทักไม่รู้แม่ น้ำนี้เป็นบ้านของน้องปุ๋ยตัวนี้หรือเปล่า หรือปุณาต้องอยู่ที่นาผืนไหน แล้วชาปุ๋ยหักเพราะอะไร แต่คงจะดีกว่าเดินแก้งก้างอยู่บนถนนเป็นแน่

จากเวลาไม่กี่นาทีที่เจอปุ๋ย ผ่านบทสนทนาสั้น ๆ กับคุณแม่ ฉันทักเดินกลับจากท่าหน้ามือหิ้วกระป๋องเปล่า ๆ พร้อมด้วยใจที่เบิกบานและมีปิติยินดี ฉันทักส่งยิ้มให้คุณแม่ขณะเดินเข้าบ้าน แม่คงคิดเช่นเดียวกัน

ทุกชีวิตคงอยากเลือกที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป ทุกชีวิตต้องการปกป้องตัวเองจากอันตราย อยากมีความสุขและหลีกเลี่ยงความทุกข์ ปุณาตัวนี้ก็เช่นกัน บางทีชาปุ๋ยอาจจะหักตอนที่แม่ฉันทักพยายามจะจับมัน แม่ไม่ได้บอกเพื่อให้ฉันทักรู้สึกจิตใจพอใจเสมอเต็มที่

ขณะที่แม่ทำดีที่สุดแล้ว ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม ทุกชีวิตก็ต้องก้าวผ่านการแตกดับของ
กาย ด้วยความตายอันเป็นธรรมดาของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย

แม้วันข้างหน้าปูนาตัวนี้จะต้องตายเพราะถูกจับไปเป็นอาหาร หรือตายด้วย
สาเหตุใดๆ ก็ตาม วันที่ฉันกับแม่พบเขา เราสามารถเลือกได้ว่าจะให้น้องปูอยู่บน
ถนนคอนกรีตแบบนั้นแล้วปล่อยให้ชีวิตเขาเป็นไปตามยถากรรม หรือนำเขามายังสถานที่
ที่เขาควรอยู่เพื่อต่อชีวิตให้อยู่ได้นานอีกสักหน่อย ฉันกับแม่เลือกแบบหลัง

อย่างน้อยทุกครั้งที่นึกถึงน้องปูนา ภาพสุดท้ายที่ฉันนึกขึ้นได้ คือน้องปูวิ่งลงไป
ในน้ำ แทนที่จะ ถูกรถทับตายบนถนน หรือหากฉันปล่อยเขาไว้ตามยถากรรม อาจ
มีคำถามคาใจว่าน้องปูจะยังอยู่หรือตายไปแล้ว สุดท้ายฉันก็พบว่าที่ฉันทำไปเพราะ
ความสงสารปูนาในขณะนั้น กลับก่อกระแสน้ำใจทุกครั้งทีนึกถึง นี่กรรมงี่ที่เขาเรียก
กันว่า “กุศล”

ขโมย ๑ หายถึง ๒

โดย มือใหม่ฝึกให้

เวลาเราซื้อของเมื่อเห็นประกาศโฆษณาสินค้าทำนองว่า “ซื้อ 1 แถม 1”, “ซื้อตู้เย็นแถมเตารีด”, “ซื้อรถยนต์แถมคนขับ” และอื่นๆ อีกมากมาย ขอให้มือของแถมเถอะ ไม่ว่าจะเป็นอย่างอะไรเราก็ชอบหมด(ยกเว้นซื้อของกินแถมเชื้อรา อันนี้คงไม่มีใครชอบ) ถ้าหากว่าเป็นสินค้าชนิดเดียวกัน เมื่อไม่คำนึงถึงคุณภาพหรือปัจจัยประกอบอื่นๆ เป็นหลัก เราก็มักจะเลือกสินค้าที่มีของแถมเอาไว้ก่อน บางทีถ้าเป็นร้านค้าที่ต่อรองกันได้ ถึงตัวสินค้าไม่มีโปรโมชั่นแถมของ แต่เราก็มักจะพยายามให้คนขายแถมของให้เราต่างหาก(ไม่แถมก็ต้องลดราคา ไม่เช่นนั้นไม่ซื้อ) แต่ถ้าหากเราไม่ได้ซื้อของ กลับกลายเป็นถูกขโมยของล่ะ แน่แน่นอนว่าเราคงไม่คาดหวังที่จะแถมสิ่งใดๆ ไปให้กับผู้ที่มาขโมยแน่ แต่เรามากไม่รู้ว่าหลังจากที่ของของเราได้อันตรายหายไปจากเราแล้ว เรานอกจากจะเสียของไปแล้ว เรายังเสียบางสิ่งแถมไปด้วยแบบไม่รู้ตัว สิ่งที่ว่านี้ก็คือ “ความสงบสุข” ของจิตใจ บางคนรู้ตัวเร็วหน่อยเวลาผ่านไปไม่นานก็สามารถรักษาสภาพจิตใจให้คงที่เหมือนเดิมได้ บางคนก็ยังดีเวลาผ่านไปนานสักนิด แต่ก็ยังรู้ตัวสามารถรักษาความสงบของจิตใจได้ แต่บางคนนี่ไปกันใหญ่ผ่านไปทั้งชีวิตก็ยังไม่รู้สึกรู้สีกตัวเลยก็มี

ทุกท่านคงเคยมีประสบการณ์ของหาย ไม่ว่าจะเป็ลิมของไว้ที่นั่นที่นี่ พอจากสถานที่นั้นไปก็ลืมหยิบติดตัวไปด้วย บางท่านอาจจะโชคดีของยังไม่ทันหายพอนึกขึ้นได้กลับไปดูสถานที่เดิม ของอาจจะยังอยู่หรือมีผู้ประสงค์ดีเก็บรักษาของไว้ให้ บางท่านก็คงต้องทำใจเพราะกลับไปก็พบกับความว่างเปล่า ไม่พบของที่ลืมไว้ แค่งของหายเพราะลืมไว้เองก็รู้สึกเสียดายกันแยะแล้ว แต่เมื่อมีคนมาจงใจทำให้ของของเราหาย หรือพูดให้ง่ายขึ้นนั่นก็คือขโมยไป คนทั่วไปแน่นอนว่าต้องรู้สึกเสียดายของกับทั้งรู้สึกแค้นอาฆาตเจ็บอกเจ็บใจว่าใครหนอมาเอาของของเราไป ดีไม่ดีถึงขั้นคิดอยากจะแข่งซักหักกระดูกให้โจรอุกจากผู้นั้นลงมาชกคืนชกงอกันต่อหน้า บ้างก็อดไว้แค่คิด บ้างก็อดไม่ไหวหลุดปากออกมาเป็นคำพูดที่ไม่น่าฟัง หรือบางคนก็โทสะเข้าครอบงำ

เต็มที ระเบิดอารมณ์กับทุกสิ่งที่ใกล้ตัวทั้งโต๊ะ เก้าอี้ หรือแม้กระทั่งคนข้างเคียงก็พลอยโดนลูกหลงไปด้วย ยิ่งเวลาของนั้นเราต้องการใช้สอยมากเท่าไร เมื่อเรามาพบว่ามันถูกขโมยไป ความทุกข์ในใจของเราก็ยิ่งเพิ่มขึ้นจนไม่สามารถหาคำคงที่หรือตัวแปรมาเขียนออกเป็นสมการทางคณิตศาสตร์ได้ เมื่อเรานึกถึงของที่หายไปกับพฤติกรรมของคนร้ายยิ่งนานยิ่งมากเท่าไร เราก็จะรู้สึกทุกข์ยิ่งนานยิ่งมากขึ้นเท่านั้น นี่แหละครับ ถูกขโมยของไปครั้งเดียว แทนที่จะเสียแต่ของ แต่เรากลับเสียเอา “ความสงบสุข” ของจิตใจไปด้วย เป็นทุกข์ทางใจกันไปไม่รู้จบ

ผมเองก็ยังอยู่ในวัยเรียน วัยศึกษา จริงๆ แล้วจบการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมากก็จะครบสองปีแล้ว แต่ยังไม่ได้เข้าเรียนต่อในมหาวิทยาลัย ไม่ใช่ที่ผมไม่ตั้งใจเรียนแล้วสอบเอนทรานซ์ไม่ติดนะครับ คือความจริงผมได้ทุนการศึกษาต่อทุนหนึ่งมาเรียนต่อยังต่างประเทศ ซึ่งผมก็ได้มาศึกษาต่อ ณ ประเทศที่กำลังถูกจับตามองว่าจะเป็ดยักษ์ใหญ่ทางเศรษฐกิจประเทศหนึ่งของโลก โดยพื้นฐานครอบครัวของตัวเองนั้นฐานะการเงินอยู่ในระดับปานกลาง ไม่มากพอจะส่งผมไปเรียนต่อต่างประเทศไหว หากจะออกไปนอกประเทศ ก็ต้องพึ่งพาทุนอย่างเดียวครับ แต่โช้วผมจะมีความสามารถมาก ยังจำเป็นต้องปูพื้นฐานภาษาและวิชาพื้นฐานกันใหม่เพื่อเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย สถานศึกษาปัจจุบันของผมก็อยู่ในรั้วของมหาวิทยาลัยที่ติดอันดับต้นๆ ของเอเชียเรานี่แหละครับ ถึงแม้ว่าประเทศที่ผมกำลังเรียนอยู่นี้ แนวโน้มการพัฒนาทางด้านต่างๆ โดยเฉพาะเศรษฐกิจดูกำลังจะไปได้ดี แต่ทว่าด้วยปัญหาของจำนวนประชากรที่มีเยอะมาก คุณธรรมจริยธรรมของแต่ละคนที่แตกต่างกัน เลยทำให้มีปัญหาตามมามากมาย เรื่องของการลักขโมยสิ่งของจึงเป็นปัญหาที่ติดอันดับต้นๆ เหตุการณ์เกิดขึ้นเมื่อเร็วๆ นี้ ประมาณช่วงต้นเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2550 วันหนึ่งเวลาประมาณสามทุ่มผมก็ได้ไปออกกำลังกายตีลูกขนไก่กับเพื่อนๆ ที่โรงแบดมินตัน(เป็นสนามแบดมินตันในร่ม) ก็ได้ซึ่งจักรยานมาจอดไว้ตามที่จอดเดิมตามปกติ เพราะว่ามาที่นี่หลายครั้งแล้วก็ไม่มีอะไรเกิดขึ้น แต่พอตีวันนั้นก็ถึงคราวที่ผมจะต้องรับวิบากเกี่ยวกับทรัพย์สิน พอออกกำลังกายเสร็จเกือบห้าทุ่มออกจากสนามแบดมินตันเพื่อจะขี่จักรยานกลับที่พัก สายตากวาดไปที่จอดจักรยาน พบแต่ความมืดและความว่างเปล่าในยามค่ำคืน ก่อนหน้านี้เพื่อนคนอื่นๆ ของผมก็เคยจักรยานหายกันไปหลายคนแล้ว บางคนหายไปมากกว่า 3 คันในช่วงเวลาไม่ถึงปีครึ่ง ผมเอง

ก็เคยอยู่ในเหตุการณ์ที่เพื่อนจักรยานหายมากับตัว จอดไว้ข้างกันแท้ๆ แต่อีกคันก็ไม่อยู่เสียแล้ว ไม่นึกว่าจักรยานของผมก็ถึงคิวต้องหายเหมือนกัน แน่แน่นอนว่าหากเราจะพูดว่า “บังเอิญ” ที่วันนี้ของเราต้องหาย คนส่วนใหญ่ก็คงไม่คิดอะไร แต่มาคิดกันดูดีๆ โลกนี่คือโลกแห่งเหตุและผล ไม่มีคำว่า “บังเอิญ” มีแต่เหตุที่เราอาจจะไม่รู้ว่าจะทำอะไรไว้บ้าง และผลที่เราไม่รู้ด้วยการคาดเดาว่าเราจะได้รับผลเช่นไร หากเป็นเมื่อก่อนนี่ตอนที่ผมยังไม่ค่อยได้ศึกษาธรรมเบื้องต้น ผมคงตืออกซึกหัว ถึงแม้จะไม่รุนแรงมาก แต่ก็คงท้อทุกข์ทางใจให้ผมไม่ใช่น้อย จักรยานคันอื่นมีตั้งเยอะเยอะ คนที่จอดทิ้งไว้เฉยๆ ไม่ใช่แล้วก็มี ทำไมต้องมาเฉพาเจาะจงเอาที่จักรยานของผมที่ยังมีความจำเป็นต้องใช้อยู่เป็นประจำ แต่เมื่อมาพบเหตุการณ์ในครั้งนี้อาจเนื่องจากเคยพบเห็นจักรยานเพื่อนหายมาบ้างแล้ว แต่ผมคิดว่าสิ่งสำคัญที่สุดที่ทำให้ผมไม่รู้สึกรู้สากับเหตุการณ์ครั้งนั้นๆ นั่นคือ ผมคิดว่าผมได้รับสิ่งที่ธรรมชาติตัดสินว่าเหมาะสมแล้ว โลกนี้ไม่มีความบังเอิญ หากว่าผมไม่อยากจะต้องอยู่ในวังวนทุกข์และวังวนแห่งการจ้องเวรอีก ผมควรอธิษฐาน และให้อภัยเป็นทาน เพื่อที่จะได้ไม่ต้องสืบเวรกันต่อไป และเสพสุขกับรสแห่ง “ทาน” ที่เกิดขึ้นขณะที่จิตเป็นกุศลคิดให้อภัยแทน ดีกว่าการต้องมาทนทุกข์กับความอาฆาตแค้น กับคนที่เราก็ไม่รู้ว่าเป็นใคร เมื่อคิดได้อย่างนี้แล้ว ผมก็เป็นทุกข์เรื่องจักรยานหายน้อยลง และเป็นสุขขึ้นมากกว่าเดิม ถึงแม้ว่าก็ยังคงมีอาการเสียตายน้อยเล็กน้อย แต่ก็ไม่มาขนาดทำให้ผมไม่เป็นอันกินอันนอนกัน เหตุการณ์ในครั้งนี้นี้ ถือว่าเป็นแบบทดสอบที่ดีและมีค่ามากสำหรับผม เป็นการจุดประกายทำให้ผมรู้จักกับความทุกข์ที่เกิดจาก “อภัยทาน”

เมื่อเราของหาย แล้วความคิดของเราที่ยึดติดอาลัยอาวรณ์อยู่กับสิ่งของที่หายไปในัน ดีไม่ดีก็หนักแค้น เจ็บใจ สาปส่งคนที่มาขโมยของเราไปต่างๆ นานา นึกได้เมื่อไรรู้สึกทุกข์เมื่อนั้น หากเป็นเช่นนั้นนอกจากเราจะสูญเสีย “สิ่งของ” ไปแล้วเรายังสูญเสีย “ความสงบสุข” ของจิตใจไปพร้อมกันเหมือนของแถมที่แถมท้ายให้ไปอีกด้วย แต่ถ้าเราเปลี่ยนมุมมองและวิธีคิดเสียใหม่รู้จัก “การให้อภัย” สิ่งที่เราเสียไปก็มีเพียงสิ่งของ แต่สิ่งที่เราได้รับกลับมาอย่างแรกที่สุดคือ “ความสบายใจ” เราจะไม่เป็นทุกข์ทางใจอีกต่อไป และที่สำคัญเราก็จะได้ของแถมมาจากแบบทดสอบการฝึกให้อภัยนี้อีกอย่าง นั่นคือ “การไม่ผูกเวร” เราก็ไม่จำเป็นที่จะต้องไปสร้างกรรมไม่ดีและรับวิบากกรรมไม่ดีร่วมกับโจรขโมยเช่นนี้อีกต่อไป เราฝึกให้

ของเล็กๆ น้อยๆ แบบไม่มีเงื่อนไขกันตั้งแต่วันนี้ ไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นเงินทอง หรือสิ่งของเสมอไป เพื่อที่จะพัฒนาและยกระดับจิตใจของเราให้สามารถให้สิ่งที่ใหญ่ขึ้นในอนาคตได้ จริงอยู่ว่า “การให้” กับ “การสละออก” ไม่เชิงจะเหมือนกันโดยทั้งหมด แต่ว่าเมื่อเราเคยชินอยู่กับการให้แล้ว การสละออกก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยากนัก เมื่อฝึกได้จนกระทั่งเราสามารถสละได้แม้แต่ก้อนทุกข์ เราก็จะไม่ต้องจมอยู่กับทุกข์ทางใจที่มีเหตุเกิดขึ้นที่ใจอีกต่อไป

หวังว่าทุกท่านจะมีความสุขกับ “การให้” นะครับ ^_^

ศรชัย 



จดหมายจากภูผาเหล็ก

โดย ชลนิล

ฉบับที่ 6

29 ก.ค. 38

ในกลด ภูผาเหล็ก

เวลาเย็น หลังจากงัวเงียตื่นขึ้นมา

โยมมุขิชัย เพื่อนรัก

วันนี้เป็นวันที่แย่มาก ๆ อีกหนึ่งวันของอาตมา...

ตอนเช้า หลังเดินจงกรมได้หนึ่งชั่วโมงฝนก็ตก อาตมาเลยไปเดินจงกรมต่อในศาลา แต่สติไม่อยู่กับเนื้อตัว ใจกระโดดโลดเต้นเอาไม่อยู่ เลยเลิกเดิน กลับกุฏิ ตั้งใจว่าจะอ่านหนังสือหลวงตามหาบัว ญาณสมปนฺโน รอเวลากวาดใบไม้ และแล้วหัวก็หนักขึ้นเรื่อย ๆ ประกอบกับอากาศเย็นสบายฉ่ำฝน เลยเอนนอน ตั้งนาฬิกาไว้ตรงหน้า หลัง ๆ ตื่น ๆ คอยดูเวลากวาดวัด ปรากฏว่าถึงเวลาจริง ฝนยังไม่หยุดตก หน้าซ้ากลับตกหนักขึ้นเรื่อย ๆ พระชู้เกียดเช่นอาตมาจะอย่างไรได้เล่า นอกจากนอนอย่างเดียว เพิ่งจะฝืนตื่นขึ้นมาตะกี้ ใกล้เคียงห้าโมงเย็น ต้องสงรงน้ำเตรียมตัวลงไปทำวัตรเย็น ขนาดนั้นฝนยังไม่หยุดตก เชื่อว่า ต้องได้กางร่มไปวิหารแน่ ๆ

วันก่อนโยมพ่อมาเยี่ยม (หลังจากปล่อยให้ยู่วัดเป็นเดือน) รุ่นพี่ที่ทำงานจัดอัลบั้มพร้อมเขียนรายละเอียดให้เสร็จ แล้วยังมีกาแพกับน้ำตาลไปถวายที่กุฏิใหญ่ ทำให้อาตมาไปฉันทโกโก้ที่ศาลาได้อย่างสบายใจหน่อย



รูปงานบวช ที่วัดอรุณญิกาวาส



รูปตอนบวช สังเกตให้ดี ระหว่างบาตรของพระมหานิกาย (ข้างหน้า) กับบาตรของพระธรรมยุติ (ข้างใน)

พระบางรูปยังเชื่อว่า...มีญาติมาเยี่ยมแล้วหรือ...?

เนื่องจากเวลาเกือบเดือนที่อยู่วัด ไม่เคยมีใครมาเยี่ยมอาตมาเลย ขณะที่พระบางรูป มีคน(ลูกเมีย)มาเยี่ยมทุกวัน หรืออย่างน้อยก็สัปดาห์ละครั้ง อาตมาไม่ใส่ใจเรื่องใครจะมาหรือไม่มา เพราะคุ้นกับการอยู่คนเดียวจนชินแล้ว ที่นี้ยังดีมีพระบวชใหม่ เยอะ พอมีเพื่อนคุยแก้เหงาได้ ประกอบกับมีกิจวัตรเกือบเต็มในแต่ละวัน จึงไม่ค่อยมีเวลาคิดถึงคนโน้นคนนี้นัก ยกเว้นช่วงที่ออกไปไหน ทำอะไรไม่ได้อย่างวันฝนตกแบบ

นี้แหละ สงสัยดีเปรสชั่นเข้าซะละมากกว่า ตกหนักนานเหลือเกิน ลมก็ไม่ค่อยมี ฝน
ตกเฉย ๆ เบบ้างหนักบ้างตามประสา

ต้องจบจดหมายเสียที จะรีบไปสร้งน้ำ ฝนยังไม่ยอมหยุดตกอีก ช่างมันเถอะ...
ไม่มีฝนที่ไหน ที่จะไม่หยุดตก...จริงมัย...

จากพระกลางป่า กลางฝน
นาถรมโม

ป.ล. ที่จริงจะลงท้ายชื่อวิชาย ก็ได้เหมือนกันนะ แต่กลัวไม่ได้ใช้ฉายาที่ท่าน
อุปชฌาย์ตั้งให้แน่ะ

สารบัญญ ←



เธอโกหกอย่างจริงจัง (But not my girl)

โดย ใบเตย



บ้านใครที่มีลูกหลานตัวเล็กๆ อายุ 2-5 ขวบ ที่กำลังพูดเป็นต้อยหอย น่าจะเคยเจอเหตุการณ์น่ารัก ๆ ของหนูน้อยหัดไม้ทั้งหลาย ประมาณว่าเจ้าหนูไปเที่ยวเขาดินมา แต่เล่าว่าไปผจญภัยในป่าใหญ่ หรืออย่างเจ้าตัวเล็กบอกว่า พอขี่คอป๊ะป๋าแล้วหนูจับดาวได้เลย ใครได้ฟังแล้วอมยิ้มกันใหญ่ แล้วมีใครกังวลไหมคะ ว่าพอโตขึ้น เจ้าคนที่ม่ ๆ อยู่จะมีนิสัยขี้ตุ๋ คุยโว แบบนี้หรือเปล่า เฮ้อ! แล้วเราจะจัดการยังไงดีคะ

ในเด็กเล็กๆ การพูดเกินความจริง หรือเสริมแต่งปลอมแปลงเหตุการณ์เกิดจากจินตนาการที่เพิ่มขึ้นตามอายุ แต่ยังไม่สามารถแยกจินตนาการบางอย่างออกจากความจริงได้ ร่วมกับการจดจำคำศัพท์ได้เยอะขึ้นมาก ๆ แต่ก็ยังไม่เข้าใจความหมายของคำ บางคำได้ดีพอ ดังนั้น จึงถือเป็นภาวะปกติที่พบได้ในเด็กทั่ว ๆ ไปค่ะ

เมื่อหนูน้อยทำแจกันใบโปรดของคุณแม่หล่นแตก หลักฐานก็เห็นอยู่เต็มตา ตายละหว่า! คุณแม่โมโหมมาแต่ไกล “หนูทำแจกันคุณแม่แตกแตกใช้ใหม่” หนูน้อยตอบทันที “ไม่ค่ะ ไม่” ออย่าเพิ่งหงุดหงิดไปค่ะ น้องหนูส่วนใหญ่ไม่ได้ตั้งใจจะโกหก แค่เพียงอยากจะบอกคุณแม่ว่า “ไม่ค่ะ ไม่ คุณแม่อย่าดุหนู” หรือว่า “ไม่ค่ะ คุณแม่อย่าตะคอกใส่หนู แล้วอย่าทำหน้าที่แบบนั้น”

แต่เมื่อไหร่ที่เด็ก ๆ โต้พอจะเริ่มรู้เรื่อง และยังคงพูดปดอยู่ โดยเฉพาะแบบที่ใช้สติปัญญา (Intellectual lie) เช่น การพูดปดเพื่อแก้ตัวซึ่งจับผิดยาก ก็แสดงว่าเริ่มเพาะนิสัยของการโกหกแล้วค่ะ

สาเหตุของการโกหกในเด็ก ทางจิตวิทยาแบ่งได้ 3 ข้อ คือ

1. พูดปดเพื่อปกป้องตนเอง (Lying in self-defense)
2. พูดโดยเลียนแบบผู้ใหญ่ (Lying imitation of adult behavior)
3. พูดปดเพื่อให้ได้รับความสนใจและคำชมเชย (Lying in order to receive attention and admiration)

ส่วนวิธีการรักษา เราก็ต้องแก้ที่สาเหตุ พื้นฐานอยู่ที่ความรัก ความอบอุ่นพอเหมาะที่เราให้แก่เด็ก ๆ เริ่มตั้งแต่อยู่ในครรภ์ สิ่งนี้จะเป็นเกราะป้องกันที่ดีที่สุด สามารถเป็นโล่กันสิ่งเลวร้ายได้หลายชนิด เป็นเหมือนภูมิคุ้มกันที่เราให้ไว้ในช่วงเด็กที่สามารถป้องกันโรคได้ในระยะยาว

ถัดมา การใช้พฤติกรรมบำบัด ใช้วิธีนุ่มนวลจะทำให้เด็กเข้าใจและยอมรับได้ว่าการพูดความจริงเป็นสิ่งที่ประโยชน์กับเขา แสดงให้เขาเข้าใจถึงคุณและโทษของการพูดปด สามารถสอดแทรกสิ่งที่พระพุทธศาสนาสอนไว้ ใครโกหก ที่แน่ ๆ จะทำให้พูดจาไม่น่าเชื่อถือ หรืออาจชี้ให้เห็นว่า ถ้าเราถูกหลอกเอาบ้างจะรู้สึกอย่างไร หรือบางท่านอาจจะใช้วิธีเล่านิทาน อย่างเช่นเรื่องเด็กเลี้ยงแกะ เป็นต้น

การลงโทษจะทำให้เกิดความกลัว และยิ่งปฏิเสธ หรือ พัฒนาการโกหกที่ซับซ้อนขึ้นไปอีก จนจับผิดได้ยาก

ควรส่งเสริมให้เห็นข้อดีของการพูดจริง และอานิสงส์ของการรักษาศีลข้อสี่ การไม่โกหก เมื่อทำเป็นนิสัยก็จะทำให้พูดจาง่ายเชื่อถือ ทำให้แก้แค้นเสียดี น้ำเสียงไพเราะน่าฟัง ช่วยกันวางรากฐานที่ถูกต้องไว้ตั้งแต่ยังเล็ก ๆ ให้เขาเข้าใจและรู้สึก ว่าการโกหก การพูดไม่จริงเพื่อเอาตัวรอดไม่ใช่เรื่องปกติ ที่สามารถทำได้โดยไม่มีผลอะไรเลย อย่างบางสังคมในปัจจุบัน

นอกจากคำสอนแล้ว อย่าลืมหาตัวอย่างที่ดีให้พวกหนู ๆ นะคะ หยุดคิดสักนิด ก่อนพูดอะไร ไม่ใช่เพื่อตัวคุณเองเท่านั้นที่จะลดทางไปอบายบางสายได้ แต่คุณยังได้ชื่อว่าสร้างทางสายใหม่ให้กับใครบางคนด้วยละ

สาวปัญ 



Chungking Express - ออกหัก ไม่เหงา (๑)

โดย ชลนิล



คนที่ไม่เคยออกหัก ไม่เคยมีความรัก อาจมักนึกสงสัย ทำไมคนออกหักชอบทำอะไรที่ไม่เข้าท่า ดูแปลก ๆ ในสายตาคนทั่วไป อย่างเช่นนายตำรวจหนุ่มสองคน ในหนัง Chungking Express เรื่องนี้

หนังจีนฮ่องกงที่มีชื่อไทยชวนให้นึกขำอย่าง “ผู้หญิงผมทอง พัดหัวใจให้โลกตะลึง” มีวิธีบอกเล่า เรื่องราวของคนออกหักได้อย่างมีลูกเล่น มีสีสัน ผ่านมุมมองที่แปลก ๆ เรียงเรื่องราวด้วยภาพและบทบรรยายคม ๆ แบ่งเนื้อหาเป็นสองตอน ผ่านสองนายตำรวจหนุ่มที่กำลังอยู่ในช่วงเวลาออกหักเหมือนกัน

นายตำรวจคนแรกชื่ออาอู๋ เพิ่งถูกแฟนสาวบอกเลิก แต่ยังไม่เข้าใจไม่ได้ พยายามคิดว่าเธอล้อเล่น จึงชะลอความเศร้าให้หัวใจ ด้วยการไปซื้อสับปะรดกระป๋อง ผลไม้ที่แฟนเขาชอบมาวันละกระป๋อง ให้ได้ครบ ๓๐ กระป๋อง ทุกกระป๋องจะเลือกวันหมดอายุวันที่ ๑ เดือน ๕ ซึ่งเป็นวันเกิดของเขา โดยหลอก ตัวเองว่า พอถึงวันนั้น แฟนสาวจะกลับมา

ถึงวันนั้นจริง ๆ เขาก็ต้องยอมทำใจ เธอไม่กลับมาอีกแล้ว สับปะรดสามสิบกระป๋อง จึงถูกเปิดกินจนหมดด้วยความเจ็บใจ จากนั้นก็พยายามแก้อาการรอกหักด้วยวิธีต่าง ๆ ทั้งโทรศัพท์ทหาสาว ๆ ที่ตัวเองเคยรู้จัก เพื่อจะให้มาทดแทนแฟนตัวเอง ทั้งไปดื่มเหล้าจนเมาแล้วอ้วกเสียหมดไส้หมดพุง สุดท้ายก็ตั้งใจจะจีบผู้หญิงที่ผ่านสายตาเป็นคนแรกในร้านเหล้าร้านนั้น...โดยหารู้ไม่ว่า สาวสวยใสวิ๊กผมทอง สวมแว่นกันแดดตอนกลางคืน คนนี้ จะเป็นเอเยนต์ค้ายาที่เพิ่งหนีการไล่ล่ามาตลอดคืน...

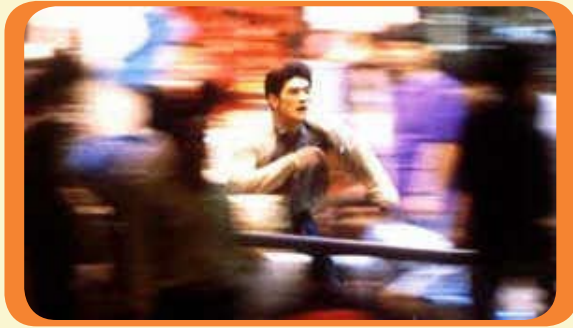
นายตำรวจคนที่สองมีรหัส ๖๖๓ เพิ่งถูกแฟนสาวที่เป็นแอร์โฮสเตสบอกเลิกเช่นกัน เขาไม่ได้ทำอะไรตามสูตรคนอกหัก แบบอาอู๋ นายตำรวจคนแรก แต่ความเศร้าเหงาหงอยในใจไม่ต่างกัน เขาจะไปสั่งกาแฟดำดื่มที่ร้านพาสต์ฟู้ดทุกคืนอย่างไม่เบื่อ กลับมาบ้านก็นั่งพูดคุยกับสบู่ก้อนผอม ผ้าขี้ริ้วเปียก เสื้อเชิ้ต เหล่าตุ๊กตาเก่า ๆ ของเธออย่างเป็นเพื่อนสนิท

คำพูดที่ใช้พร่ำปลอบใจเจ้าสิ่งไม่มีชีวิตเหล่านั้น ก็คือคำพูดที่เขาหวังจะใช้ปลอบใจสั่งสอนตัวเอง ให้รีบทำใจ คลายจากความทุกข์ เศร้าใจเสียที...โดยไม่อาจรู้ว่า ยังมีสายตาของสาวร้านพาสต์ฟู้ดคนหนึ่ง คอยแอบมองเขาด้วยความชอบพอ

อกหักเพราะถูกทอดทิ้ง บอกเลิก เป็นสิ่งที่เห็นกันบ่อย ๆ ความทุกข์ ความเศร้าของแต่ละคนคงไม่ต่างกัน จะผิดแผกก็แค่การแสดงออก

สำหรับคนที่ดูเข้มแข็งหนอยอย่างนายตำรวจรหัส ๖๖๓ อาจใช้ชีวิตเหมือนเป็นปกติ ไม่มีใครได้เห็นแง่มุมความเจ็บปวด ยกเว้นยามเขาอยู่คนเดียว ปล่อยให้ความเหงาคลุมใจ ก็อาจแอบมานั่งปลอบใจตุ๊กตา ผ้าขี้ริ้วเปียกน้ำ สั่งสอนสบู่ก้อนผอม ดูว่าเสื้อผ้าไม่รักดีอยู่ก็ได้

ส่วนคนที่ยอมรับความจริงยากอย่างอาอยู่ ที่ชื่อเวลาออกหักด้วยสับประตกระป๋อง ทำอะไรบ้า ๆ บอ ๆ ตามประสาคนออกหัก พอถึงเวลาที่ความบ้าถูกปล่อยมาจนหมด เขาก็มีวิธีทำใจที่ไม่เหมือนใคร



“เวลาที่ออกหัก เสียใจ ผมจะออกไปวิ่ง...วิ่งให้น้ำในร่างกายออกมาเป็นเหงื่อมาก ๆ จะได้ไม่ต้องมีเหลือเป็นน้ำตามาร้องไห้”

ค่าคืนนั้นระหว่างที่เขาได้อยู่ร่วมห้องกับสาวแปลกหน้าผมทอง...ขณะที่เธอกำลังนอนหลับพักผ่อน หลังหนีการไล่ล่ามาทั้งคืน เขาเองก็ไม่ได้ทำอะไรมากไปกว่า ดูหนังในทีวีจบไป ๒ เรื่อง ตามด้วยอาหารอีก ๔ จาน...ทว่ามันเป็นช่วงเวลา ที่แผลใจเริ่มได้รับการเยียวยาโดยไม่รู้ตัว

ใจคนก็เป็นเช่นนี้ ไม่เที่ยงแท้ เปลี่ยนแปรทุกขณะจิต

ถ้ามีใครบอกว่า ออกหักแล้วเสียใจตลอดเวลาเป็นปี ๆ นั้น ขอให้อย่าเชื่อเด็ดขาด

แค่คุณมีเวลาใส่ใจที่จะ “ดูใจ” ตัวเองสักหนึ่งวัน...หรือแค่หนึ่งชั่วโมงก็ได้ คุณจะเห็นเลยว่า ความทุกข์-ใจจากเรื่องออกหักมันเคลื่อน เกิด - ดับไม่เท่ากัน บางครั้งยังมีความสุขใจ สบายใจมาแทรกบ้าง แต่ ส่วนใหญ่จะเหม่อลุ่ม ไม่รู้กาย ไม่รู้ใจตัวเอง... สังเกตดี ๆ จะเห็นว่า บางขณะจิต คุณยังลืมนเรื่องออกหัก ได้ด้วยซ้ำ!

“ทุกข์มิไว้ให้รู้” ... เรียนรู้ว่ามันเป็นหนึ่งในความจริงประจำโลก ตามรู้ ตามดูมันไป จนเห็นจริงถึงความไม่เที่ยง แปรปรวน บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน...ก็เท่านั้นเอง

สุดท้ายแล้ว นายตำรวจรหัส ๖๖๓ ก็สามารถมีรักครั้งใหม่กับสาวฟาสต์ฟู้ด...อาอยู่
ก็มีความสุขกับข้อความอวยพรวันเกิด จากสาวนิรนามสวมวิกผมทอง

...เหงื่อออกมากแล้ว จนไม่เหลือน้ำตาจะไหล...ความทุกข์ใจก็เช่นกัน

ยามที่ยอมรับได้ว่า สับปะรดทุกระบองต้องมีวันหมดอายุ สุข - ทุกข์ไม่เที่ยงแท้
ยั่งยืน...ใจยอมปลอด-โปร่ง

ลองดูหัวใจตัวเองสิ...วันก่อนยังเป็นทุกข์จากการถูกทิ้งอยู่เลย...ทำไมวันนี้ถึงยิ้มได้
แถมยังมีโอกาส เริ่มต้นนับหนึ่งกับคนใหม่ โดยไม่ต้องฝืนใจเลย

...เห็นไหม...หัวใจรักไม่เที่ยงแท้...ความเหงาไม่คงทน...

Fallen Angels - ออกหัก ไม่เหงา (๒)

โดย ชลนิล

ถ้าหาก Chungking Express เป็นเรื่องราวของคนออกหักทั่วไป ที่ใคร ๆ สามารถพบเห็นได้ไม่ยาก Fallen Angels (หนังจีนชื่อไทย “นักฆ่าตาชั้นเดียว”) ก็น่าจะเป็นเรื่องราวความรัก ความเหงา ของ “คนนอก” กลุ่มหนึ่ง ซึ่งคุณอาจยังไม่เคยพบเจอ รู้จักพวกเขามาก่อน

หนุ่มไต้หวันสี่เพี้ยน มือปืนผู้โดดเดี่ยว ผู้จัดการสาวของนักฆ่าผู้แปลกแยก...

ทั้งสามเดินวนไปเวียนมาอยู่ในสังคมใกล้เคียงกัน อาจเคยพุดจา ติดต่องานระหว่างกัน แต่ก็นับว่า พวกเขาแทบไม่รู้จักรักกัน

มือปืนหนุ่มกับผู้จัดการนักฆ่าสาว เป็นคู่หู ทำงานร่วมกันโดยไม่ค่อยได้พบหน้า พุดจាកันตรง ๆ ทั้งคู่ ต่างโดดเดี่ยว แปลกแยก มีความเหงาเร้นลึกในหัวใจ โหยหาสิ่งที่จะมาเติมเต็มชีวิตและจิตใจ

ผู้จัดการสาวหลงรักมือปืนหนุ่ม คอยแอบมาดูแลห้องหับให้ตอนที่เขาไม่อยู่ เป็นความรักที่มีระยะห่างของความระแวงระวังหวาดเกรงเป็นกำแพงกั้นกลาง



มือปืนหนุ่มมีโอกาสดำพบ ผูกสัมพันธ์กับสาวซ่าที่ดูว่าแหว ... คนโดดเดี่ยวกับคน โหยหาสามารถจน หัวใจกันไม่ยาก จนหนุ่มมือปืนคิดเลิกอาชีพฆ่าคน ทางงานสุจริต ทำเพื่อปกป้องหลักสร้างครอบครัว...

หนุ่มไปนัสนัยเพื่อนมีอาชีพจัดร้านคนอื่น แล้วเอาสินค้าไปขายตอนกลางคืนโดย เจ้าของร้านไม่รู้ ชีวิตเขาไม่ต่างจากอันธพาลนักเลง ตำรวจไม่เคยญาติด้วย คนทั่วไป ก็ไม่ชอบที่โดนเขาขู่ขายของ

วันหนึ่งเขามีโอกาสพบสาวออกหัก ที่สติใกล้แตกด้วยความแค้นคนรัก แค้นผู้หญิง ที่เป็นมารหัวใจ ทั้งสองได้ร่วมทางกัน ตระเวนปล่อยความบ้าบออยู่ช่วงหนึ่ง แล้ว เรื่องราวก็สิ้นสุดลง ตรงที่หญิงสาวได้สติ ถอยห่างจากหนุ่มไป ทำให้เขาออกหัก เจ็บปวด อย่างไม่เคยเป็นมาก่อน

คนอื่นนอกหักอาจทำอะไรเพื่อน ๆ สารพัด แต่หนุ่มไปเพื่อนคนนี้ พออกหักกลับ ได้คิด...

นี่เขากำลังทำอะไรอยู่? ... เรื่องราวที่กระทำมาตลอด เป็นสิ่งที่ดี มีประโยชน์แก่ ชีวิตแล้วหรือ? ...

“ผมไม่ควรจัดร้านค้าของคนอื่น เพราะร้านค้าทุกร้านต่างก็มีหัวใจ”

เมื่อหัวใจของเขาถูกงัดออกมา แล้วขว้างทิ้งอย่างไม่เหลือแล เขาค่อยมองเห็นสิ่ง ผิดพลาดต่าง ๆ ที่ ตัวเองเคยกระทำ จึงคิดเปลี่ยนตัวเอง หาอาชีพสุจริต ไม่ทำตัว ให้พ่อเขาต้องปวดหัวอีก...

ส่วนมือปืนหนุ่มได้นัดพบผู้จัดการสาวเพื่อบอกขอเลิกอาชีพ ... เธอไม่คัดค้าน ทั้งที่รู้ว่าเขาอาจไปสร้างครอบครัวกับสาวซ่าคนนั้น เพียงแต่ เธอขอให้เขาทำงานอีก ครั้ง เป็นขั้นสุดท้าย

เขารับปาก และงานชิ้นนั้น เป็นขั้นสุดท้ายจริง ๆ ...มือปืนหนุ่มตกตายด้วยคม กระสุนของเหยื่อ!



ในคืนอันเงียบเหงา มีคนโดดเดี่ยวสองคนอยู่ในร้านอาหาร...หนุ่มใบ้ที่เพิ่งมีเรื่องวิวาทกับใจท์ก่เดิม ๆ และผู้จัดการนักร้องสาวที่กำลังอยู่กับความหนาวเหน็บของหัวใจ

ทั้งสองเคยพบเจอกัน เดินสวนกันบ้าง แต่หัวใจไม่เคยส่งสัญญาณแปลก ๆ ...จนกระทั่งคืนนี้

อาจเป็นเพราะความหนาวเย็นในหัวใจเรียกร้องขอความอบอุ่น หนุ่มใบ้จึงได้ไปส่งหญิงสาวกลับบ้าน บนถนนสายสั้น ๆ...

ความรัก ความเหงา ความโดดเดี่ยวที่สัมผัสจากหนังเรื่องนี้ ทำให้เกิดคำถามสองสามข้อ...

อะไรคือที่มาของ “ความรัก”?

“ความเหงา” เกิดขึ้นเพราะเหตุใด?

คนเรา “โดดเดี่ยว” จริงหรือ?

คำถามสามข้อนี้ ไม่ได้ต้องการคำตอบ เพราะคำตอบจะอยู่ใน “ใจ”...เมื่อไหร่ที่ “ตามดูใจ” ตัวเองจนถึงจุดหนึ่ง จะเห็นว่า...ทุกคำตอบที่ได้ ไม่มีประโยชน์ เท่ากับการได้เห็น “ใจ” ตามความเป็นจริง

ตัวละครหลักทั้งสามในเรื่องนี้ ต่างตกอยู่ในวังวนความเหงา โดดเดี่ยว ตามหาความรักที่ไม่เที่ยงทน ไขว่คว้าหาสิ่งมาเติมเต็มให้กับหัวใจ ที่มีแต่ความขาดพร่องตลอดเวลา

บางที...ถ้าเมื่อไหร่ที่พวกเขาได้มีโอกาสรู้จักถอยหลังออกมาจาก “ความต้องการ” ของตน ฝ่าตามดูใจ ด้วยจิตอันอ่อนโยน เป็นกลาง...พวกเขาอาจได้พบว่า...การได้อยู่เพียงลำพัง คือทรัพย์สินอันมีค่า... ความเหงาไม่อาจเกิดขึ้นได้ เมื่อมี “สติ”

และความรักอันแท้จริงคือ “เมตตาธรรม” ที่หลังไหลออกมาอย่างไม่รู้หมดสิ้น จากใจที่ไร้ความยึดถือ ในตัวตน...เรา...เขา ตลอดอนันต์กาล

สารบัญ ←



หลงเงาจันท์

โดย เมริน

พระจันทร์เต็มดวงขาวนวลอร่ามกำลังทรงกลด แผ่รัศมีเป็นวงสีรุ้งดงามกระจายรอบดวงอยู่บนแผ่นฟ้าสีดำสนิท แสงสีเหลืองอ่อนจากโคมไฟที่แขวนอยู่บนยอดเสาในศาลาทรงไทยริมน้ำ ส่องให้เห็นบริเวณรอบด้านเป็นแสงสว่างสลัวๆ ฉันทิ้งพักผ่อนคลายความเหนื่อยล้า อยู่ที่ริมกระไดทำน้ำของศาลาเรือนหอมองลงมาที่ผิวน้ำ เห็นเงาของพระจันทร์กำลังกระเพื่อมไหวไปตามระลอกคลื่นน้อย ทุกคำคืนที่แลเห็นจันทร์งามดวงหน้าหวานละมุนของหญิงสาวแรกรุ่ง จะปรากฏขึ้นในห้วงมโนภาพของฉันทเสมอ

เพียงอีกไม่กี่เพลฉันทก็จะเข้าสู่พิธีวิวาห์กับคุณมนตรี ชายหนุ่มในฝันที่ฉันทคอยมานานแสนนาน คนที่เฝ้าเอาแต่ชมโฉมฉันท โดยยกเอาบาทพระราชนิพนธ์เรื่องอิเหนามาเอ่ยปากเปรียบเปรยทุกครั้งที่ได้พบกัน

ดวงเอ๋ย ดวงยิววา
งามอย่างนางฟ้ากระยาหัน
นวลละอองผ่องพักตร์ผิวพรรณ
ดั่งบุหลันทรงกลดหมดมลทิน

งามเนตรดั่งเนตรมฤคมาศ
งามขนงววดดั่งคันศิลป์
อรชรอ่อนแอ้นดั่งกินริน
งามสิ้นทุกสิ่งพร้อมพร้อม

คุณมนตรี คือคนหนึ่งในจำนวนชายมากมาย ที่มีอาการตกตะลึง ดวงใจสั่นไหวเมื่อแลเห็นดวงหน้าฉันท และหลงลืมทุกสิ่งทุกอย่างในบัดดลเมื่ออยู่เคียงใกล้ เขาเป็นชายหนุ่มรูปงาม เป็นที่หลงใหลหมายปองของสาว ๆ ทั่วแผ่นดินสยาม มีศักดิ์เป็นถึงหลานชายของเจ้าพระยากระทรวงกลาโหม และเป็นญาติสนิทของคุณพ่อ

ด้วยรูปโฉมอันงามล้ำเกินนางใด เป็นที่ติดตาตรึงใจนี้ ทำให้ฉันกำลังจะกลายเป็น
ผู้หญิงที่โชคดีที่สุด อันเป็นที่ริษยาของเหล่าครุณีในรุ่นราวคราวเดียวกัน และฉัน
กำลังจะเป็นผู้ที่ได้ครอบครองเรือนหอหลังใหญ่ที่บรรจงสร้างอย่างวิจิตร ราคาแพง
จนเป็นที่เลื่องลือ!

สายลมเย็นโชยมาลูบไล้ผิวกายอย่างแผ่วเบา พร้อมกับพัดพากลิ่นหอมอบอวล
กำซาบจิตของดอกราตรีที่กำลังแบ่งบานมาสู่นาสิกประสาท รอบอณูเหมือนถูกโอบ
ล้อมด้วยมนต์เสน่ห์ของราชินีแห่งรัตติกาล

ฉันเดินตามกลิ่นหอมเย้ายวนนั้น ดั่งต้องมนต์สะกด ราตรีพุ่มน้อยผลิดอกเล็กๆ
สีขาวอมเขียว บานสะพรั่งเต็มต้น แต่เมื่อยิ่งใกล้ กลิ่นหอมยิ่งแรงจัดขึ้นทุกที จน
ทำให้ฉันเริ่มรู้สึกวิงเวียนมึนงง หยดน้ำค้างใสร่วงกราวจากยอดไม้ลงมาสัมผัสแก้ม
เหมือนกระตุ่นเตือนฉัน ให้รู้สึกตัวตื่นขึ้นจากอาการหลงตามกลิ่นเสน่ห์ของผัสสะที่มาก
กระทบนาสิก รีบเดินถอยห่างออกจากความหอมที่แผ่ไปด้วยพิชภัยเมื่อชิดใกล้

ติกแล้วอากาศยิ่งเยือกเย็นลงทุกที...

ฉันรู้สึกหนาวจนจับขั้วหัวใจเหมือนถูกห้อมล้อมด้วยน้ำเย็นเชียบ รีบสาวเท้า
เดินกลับเข้ามาในห้อง มองรอบด้านด้วยความพึงพอใจ เรือนหอหลังนี้ปลูกขึ้นใหม่
ภายในบริเวณรั้วบ้าน ถัดจากเรือนหลังเล็กของฉันไปไม่กี่ไกลน้ก และมีขนาดใหญ่
โตกว้างขวางมากกว่าเรือนเดิมซึ่งปลูกสร้างตั้งแต่สมัยคุณปู่ คุณพ่อเป็นผู้ออกแบบ
ตกแต่งด้วยตัวเอง ด้วยฝีมือของนายช่างหลวง ทำให้ทุกอย่างดูลงตัววิจิตรงดงาม
ราวกับนิรมิต เป็นสินสอดอันสมเกียรติบุตรีคนเดียวของท่าน

“...อยากอยู่ที่นี้ตลอดไป” ฉันรำพึงกับตัวเอง มองรูปถ่ายของตนที่ถูกนำขึ้นไป
แขวนไว้บนฝาผนัง หลังจากตรวจตราดูความเรียบร้อยจนล่วงเข้าเพลายาคล้อย ก็
อ้อยอิ่งคอยชมจันทร์ในยามค่ำ ประวิงกาลไว้ให้ได้อยู่ในเรือนแสนรักนานที่สุด

กระจกบานใหญ่ในกรอบไม้แกะสลักเป็นรูปหงส์งามสะดุดตาตั้งอยู่กลางห้องนอน
ฉันอดใจไม่ได้ที่จะชื่นชมความงามของตน เฉกเช่นทุกครั้งที่ได้ผ่านพบเห็นกระจกใน
ทุกแห่งหน นับตั้งแต่กาลที่เริ่มเจริญสุ่้วยสาว

ฉันแลมองภาพหญิงสาวผมดำยาวสลวย ดวงตาสีนิลคมซึ่งรับกับจมูกที่โด่ง เป็นสัน และเรียวปากเอิบอัมรูปกระจับกำลังแยมสรวล แก้มนวลแดงระเรื่อด้วยเลือดฝาด ร่างสูงโปร่งงามระหงอยู่ในอาภรณ์สีชาวยาวจรดเท้าจับกับกระบายด้วยลูกไม้อ่อนพลิ้ว นิ้วมียาวเรียวเหมือนลำเทียนกำลังยกขึ้นทาบอกด้วยความพึงพอใจ แล้วบรรจงหยิบหวีไม้อันน้อย ค่อยๆ สางผมอย่างระมัดระวัง รวากับทะนุถนอมใยใหม่อันมีค่า เพื่อมิให้มีเส้นใดหลุดร่วงขาดกลาง ก่อนจะนำแป้งร่ำเนื้อดีที่ปรุงหอมเป็นพิเศษ อบอวลด้วยกลิ่นของมวลดอกไม้ไม่นานาพันธุ์ ลูบไล้ทั่วเรือนกาย

ฉันจะเป็นเจ้าสาวที่งามที่สุด ฉันเฝ้าเฟ่งพิศรูปกายในกระจกเงาอยู่เนิ่นนาน ด้วยจิตอันหลงไหลปลาบปลืม เวลาช่างผ่านไปอย่างรวดเร็วนักจนค่อนรุ่งสาง

ฉับพลันนั่นเอง! ฉันเริ่มรู้สึกได้ถึงความเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันที่เกิดขึ้นเบื้องหน้า เกร่างในกระจกบานนั้นเริ่มขยายใหญ่ขึ้น เหมือนศพที่กำลังบวมอืด ลำแขนขาวม่งเปลี่ยนเป็นสีเขียวคล้ำ ซ้อมือทั้งสองข้างบีบรัดเข้ามาหากันเหมือนถูกมัดตราสังข์ นิ้วเรียวยาวหดสั้นลงเป็นรูปทรงหงิกๆ งอๆ ผมร่วงหลุดออกเป็นกระจุก ดวงตาเบิกโพลง ลูกตาค่อยๆ กลิ้งหลุดร่วงลงมาจากเบ้าตา ผิวเนื้อบริเวณโคนขาเรียวงามค่อยๆ เปลี่ยนรูปเป็นจุดดำตตะปุ่มตะป่ำผุดขึ้น ก่อนจะหลุดลอกออกมาเป็นเนื้อแดงเถื่อน

ทุกส่วนเหมือนกำลังปริแตกออก!

ร่างกายอันเป็นที่รักยิ่ง เฝ้าทะนุถนอมบำรุงทุกค่าเช่า มิให้ปรากฏรอยขีดข่วนแม้เพียงปลายเล็บของฉัน กำลังแตกสลาย!

ฉันเอามือลูบใบหน้า ด้วยความตกใจสุดขีดกับภาพที่เห็น พยายามสะบัดศีรษะและบอกตัวเองว่าตาผาด แต่เมื่อมือสัมผัสเข้ากับน้ำขุ่นเหนียวที่ไหลเอี่ยมออกมาสีแดงฉาน และเนื้อบริเวณผิวหนังที่เน่าเฟะลงอย่างรวดเร็วในทันที พร้อมกับหนอนตัวเล็กๆ ร่วงหล่นลงมาไต่ยั่วเย้ย

ฉันกรี๊ดร้องขึ้นสุดเสียงในวินาทีนั้น... ก่อนที่ความรู้สึกทั้งมวลจะดับวูบ!

กระแสดัมผัสอันชุ่มเย็นและอบอุ่น แล่นเข้ามากระทบ ทำให้จิตของฉันเกิดความรู้สึกสงบขึ้นอย่างรวดเร็ว บรรยากาศรอบตัวสว่างไสวนวลตา อบอุ่นไปด้วยความรู้สึกละมุนละไม จนฉันรู้สึกเบาสบายเหมือนลอยละล่องอยู่ท่ามกลางปุยมะฆ

เหมือนความจำอันกลางเลือนของฉันกำลังก่อรูปต่อร่างกลับคืนมา

ภาพที่ปรากฏเบื้องหน้าของฉันคือ พระภิกษุชรารูปหนึ่ง ฉันจำได้ว่าท่านมีศักดิ์เป็นที่ชายต่างมารดาของคุณพ่อและเป็นครูอาจารย์ เป็นพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบที่ครอบครัวเราให้ความเคารพนับถือเป็นอย่างมาก คุณพ่อมักนิมนต์ท่านมาที่บ้านเพื่อจักได้เทศนาธรรมโปรดเหล่าข้าทาสาบริวารและชาวบ้านในย่านใกล้เคียง ในวันพระ ท่านนั่งอยู่บนเก้าอี้ไม้สักตัวแข็ง ผู้คนใส่ชุดสีขาวจำนวนมาก นั่งพนมมืออยู่บนเสื่อที่ปูลาดใต้ร่มเงาต้นไม้ใหญ่ กระจายออกเป็นวงกว้างล้อมรอบบริเวณ

และท่านกำลังมองตรงมาที่ฉัน กระแสของความเมตตาที่ส่งแผ่ออกมา กับพลังของกุศลอันมีกำลังใหญ่นั้น ทำให้ฉันรู้สึกตื่นตันจนน้ำตาคลอ พนมมืออนุโมทนาด้วยจิตอันปีติยินดี ก้มลงกราบแทบเท้าท่าน แล้วถอยป็นั่งอยู่ใต้โคนต้นไม้ต้นหนึ่ง

แต่เมื่อหันมองรอบบริเวณลานกว้างของสวนป่าอันร่มรื่นเงียบสงัด ฉันก็พบหญิงสาวคนหนึ่งนั่งนิ่งอยู่ใต้ร่มไม้ตรงข้ามฉัน เธอผู้นั้นช่างมีรูปโฉมสะคราญตา สวยหยดหยาดปานนางในสรวงสวรรค์ เมื่อเปรียบโฉมกับฉันช่างทำให้รู้สึกกว่าตัวเองอัปลักษณ์ไปในทันที

ฉันแลมองด้วยอาการตื่นตะลึง มีผู้ทรงโฉมงดงามกว่าฉัน ที่เคยทะนงว่าเป็นหนึ่งแล้วในหล้าหลังจากเพลินพิศอยู่ได้สักครู่ ฉันก็ได้ยินเสียงทุ้มๆ กังวานก้องดังขึ้น

ลูกเอ๋ย อย่ามัวหลงเงาอยู่เลย...

สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ

มีความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ความที่สังขารเหล่านั้นสงบระงับ เป็นสุข

ความตายย่อมมีแก่ผู้ที่เกิดมาแล้ว

ทุกรูปนามนั้นย่อมแตกดับสลายไปเฉกเช่นเดียวกัน

ในทันใดนั้น สาวงามเบื้องหน้าฉัน ค่อยๆ แปรเปลี่ยนโฉม ผมดำยาวสนิทส่งกลิ่นหอมฟุ้งลอยลมมาแต่ไกลกลายเป็นผมโกว์รัน เหลือเพียงผมหางขาวโพลนเป็นหย่อมๆ จมูกโต้งงามดั่งเกลียวหรรดากลับหักงอรั้งยุบหายไปใบบนหน้า เนื้อหนังที่เหยย่นตกรกระ เส้นเอ็นผุดขึ้นมาสะพรังทั่วร่างกาย ร่างนั้นล้มลงนอนจมอุจจาระปัสสาวะที่ไหลนองออกมาทั่วพื้น หายใจรวยรินและเริ่มชักกระตุก

เธอกำลังจะตาย!

หลังจากแนบนิ่งไปในที่สุด ร่างกายก็อืดพองขึ้นอย่างรวดเร็ว น้ำเลือด น้ำหนองไหลเยิ้ม เริ่มเน่าเฟะส่งกลิ่นเหม็นคละคลุ้งไปทั่วบริเวณ ผู้งแรงบินโฉบลงมารุมจิกพริบตาเดียวร่างนั้นก็เหลือเพียงท่อนกระดูกขาวกระจัดกระจายกลาดเกลื่อนไปทั่วและแปรสภาพจนผุพังสลายไปในที่สุด

อนิจจา... แม้หญิงที่งามเลิศเลอกว่าฉัน ก็ยังต้องสิ้นโฉม แก่เฒ่าชรา ตายจากร่างกายตกเป็นอาหารของหมู่สัตว์

อนิจจา... แม้ร่างกายของฉันเองที่สุดแล้วก็จักเป็นเช่นดังนี้ ความหวังเฝ้ามองกระจกเงาลูบไล้ประทีปโฉมจะมีประโยชน์ใด

ฉันน้อมจิตพิจารณาตามพระธรรมเทศนาของท่าน กระแสธรรมที่หลั่งไหลเหมือนน้ำใสเย็นค่อยๆ ราวลงมาซึมซาบไปทั่วสรรพางค์กาย พร้อมกับแสงสว่างแห่งปัญญาที่ผุดขึ้นมากลางใจฉัน เห็นด้วยจิตถึงความแปรปรวนไม่ตั้งมั่นดับสิ้นไปของกายตน

จิตอันหวางแหนยึดแน่นเหมือนเชือกที่มัดไว้ได้คลายลงทันที ความยินดีแลอาลัยรักในทุกสิ่งที่เคยยึดเหนี่ยวให้ฉันต้องทนทุกข์ คอยวนเวียนกลับมาทวนหาตลอดเวลา นั้น ได้หมดสิ้นลงแล้ว

ฉันมิได้ทวนหาจันทร์งาม คอยเฝ้าส่องกระจกทุกโมงยาม พร้อมกับหวัดร้องด้วยความทรมาณใจอย่างแสนสาหัสเมื่อเห็นร่างกายตนเน่าสลาย ซ้ำแล้วซ้ำเล่าอีกต่อไป

เงาของจันทร์สกาบบนฟากฟ้าลับเลื่อนไปจากพื้นน้ำ
พร้อมกลิ่นหอมของดอกราตรีที่จางหายไปเมื่ออรุณรุ่งมาถึง
กระจกเงาบานเต็มว่างเปล่า ไม่สะท้อนภาพใดๆ อีกเลย

“กรรมอันส่งผลให้บุตรสาวโยมต้องทนทุกข์อยู่ในบ่วงของความอาลัยได้หมดวาระ
ลงแล้ว เขาจักได้ไปสู่ภพชาติอันควรต่อไป”

พระภิกษุชราลืมนตาแล้วเอ๋ยขึ้นหลังจากนั่งสมาธิหนึ่งเจียบไปเป็นเวลานาน ท่าน
มองเห็นความทุกข์ทรมานอันยึดเยื้อยาวนานของจิตสาวงาม ผู้ซึ่งไม่อาจปลงใจยอม
รับในมรณกรรมของตน วนเวียนอยู่ในเรือนหอแสนรัก เนื่องจากเกิดความโลภอยาก
ครอบครองในขณะจิตที่เสียชีวิต ด้วยสายใยความผูกพันอันติดข้องอาลัยในภพเดิม
เพียรกระทำกิจทั้งหลายดั่งเก่า ฝ้าคอยประทีนโคมส่องกระจกเงาเหมือนคราวเป็น
มนุษย์อยู่เสมอ แลรั้งรูปกายอันหวนระลึกไว้ในมโนภาพเดิมไม่ให้เสื่อมสลาย ด้วยแรง
ยึดมั่นหวังแหงนอย่างรุนแรง กลัวการแก่เฒ่า รูปกายเปลี่ยนแปลง และตาย เจ็บปวด
ใจทรมานทรายเป็นแสนสาหัส เมื่อเห็นร่างตนปริแยกแตกสลาย

ท่านเข้ามานแล้วแผ่เมตตาแบบอัปป์มัญญา น้อมกระแสนุชจากจิตตน แผ่ขยาย
ออกไปไม่สิ้นสุดจากศูนย์กลาง ด้วยความปรารถนาดีให้สรรพสัตว์ได้เป็นสุข จากนั้น
ถอยออกมาเป็นอุปจารสมาธิแผ่เมตตาแบบเจาะจง

กระแสความเมตตาแบบมนุษย์ของท่านนี้เอง ทำให้หญิงสาวมีสติระลึกได้ มี
ความคิดอ่านในแบบมนุษย์ สามารถน้อมจิตสดับฟังแลพิจารณาตามพระธรรมเทศนา
และเมื่อได้เห็นรูปนิมิตหญิงงามกว่าที่ท่านได้กำหนดขึ้น โดยท่านได้น้อมนำพุทธรูปี
ที่พระพุทธรองค์ได้เคยตรัสสอนพระนางรูปนั้นทาเถรี* มาเป็นตัวอย่างเทศนาให้เห็น
การเสื่อมสลายในสังขารร่างกาย ด้วยบุญบารมีที่หญิงสาวเคยสั่งสมแต่ชาติปางก่อน
ส่งผลมาเกื้อกูลเมื่อถึงแก่กาลอันเหมาะสม จิตย้อนกลับมาของตนด้วยความเห็นตาม
จริง ตระหนักชัดถึงความแปรปรวนไม่ตั้งอยู่ของสังขารตนเช่นกัน แสงแห่งกุศลซ้ำแรก
ผ่านม่านบังตาหนาทึบ เกิดปัญญารู้เห็นการเกิดดับ ปล่อยวางความยึด หลุดออกจาก
ภพอันพันธนาการจิตไว้ด้วยเชือกแห่งอุปทานความยึดมั่นในสิริโฉม

“กราบขอบพระคุณ หลวงปู่ เจ้าค่ะ....”

หญิงวัยกลางคนก้มลงกราบแทบเท้าท่าน หลังน้ำตาด้วยความปีติยินดีเป็นครั้งแรก นับตั้งแต่สูญเสียบุตรอันเป็นที่รักไปเมื่อหลายวันก่อน

หญิงสาวแสนงามที่เฝ้าลุ่มหลงรูปกายตน หัวใจวายเสียชีวิตก่อนที่ร่างจะพลัดตกลงน้ำ จมหายไปในวันวันที่พระจันทร์ทรงกลด...



***บุพจริยาของพระอภिरูปนันทาเถรี**

http://84000.org/tipitaka/pitaka_item/r.php?B=33&A=6484&w=รูปนันทาเถรี

สารบัญ ←



การปลีกวิเวก

โดย สติมา

การปลีกวิเวก คือการออกไปภาวนานอกสถานที่ เช่นไปวัดป่า ไปสถานที่ที่เงียบสงบ บำเพ็ญเพียรภาวนาอย่างเดียว ไม่ทำกิจอื่น สถานที่เงียบสงบ ทำให้จิตใจสงบระงับ เรียกว่า สถานที่สัปปายะ

เมื่อมีโอกาสเหมาะๆ ครูบาอาจารย์ก็กล่าวว่าควรออกไปปลีกวิเวกบ้าง การเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม ทำให้จิตใจเราเปลี่ยนแปลง ระมัดระวังได้ชัด เป็นเหตุให้สติสัมปชัญญะเกิดได้ดี แต่ไปคราวนี้ จิตเราไม่ค่อยเหมือนเดิม มันมีความเคยชินกับสถานที่แปลกเสียแล้ว ไม่ได้รู้สึกตื่นมากเหมือนเมื่อไปปลีกภาวนาแรกๆ แต่ก็ได้ประโยชน์มาก

การไปอยู่ป่าเขา จิตใจอยู่กับธรรมชาติที่น้อมนำให้จิตสงบระงับได้มาก จิตน้อมเข้าสู่สมาธิเองบ่อยมาก แต่เราก็เพียงแต่รับรู้เห็นเป็นอาการของจิตอย่างหนึ่งเช่นกัน เป็นการเปลี่ยนแปลงของจิตที่ สงบ แล้วก็ไม่สงบ จิตเขาทำงานของเขาเอง บางช่วงพระอาจารย์ที่อยู่ที่วัด ชวนให้นั่งสมาธิชนิดไม่ต้องขยับแต่ไม่ต้องบังคับ แต่ทันทีที่จิตรู้สึกว่ “ต้องทำ” มันแสดงความไม่ยอมให้เห็นเด่นชัดมาก เราก็ตามรู้ตามดูอาการติดดิน ตื้อรั้นไม่ยอมทำตาม เมื่อดูไปสักพักโดยไม่ได้บังคับ แต่ตามรู้ตามดูเขาไป คนอื่นเขาก็เพียรนั่งสมาธิกัน เราก็นั่งเล่นไปเรื่อยๆ แม้พระอาจารย์ท่านจะมองมา เราก็นั่งเฉย สักพักจิตก็จะทำสมาธิเอง เราเห็นจิตที่น้อมไปนในสมาธิ และเริ่มหลับตา จิตเข้าสู่สมาธิอยู่ในระดับหนึ่งซึ่งเหมือนไม่ยอมจะออกไปไหน เวลาผ่านไปเท่าใดก็ไม่สนใจ แม้ท่านอาจารย์จะบอกให้เลิก มันก็ไม่ยอมเลิกอีก สักพักใหญ่ๆ เราก็ค่อยน้อมใจที่จะออกมันจึงออกมาจากสมาธิ

ช่วงกลางวันเราเจริญสติด้วยอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอนไป บางทีก็ไปจิ้มใบไม้ (เก็บใบไม้ด้วยเหล็กแหลม) ตอนช่วงเก็บใบไม้นั้น บางช่วงเป็นถนนที่ปูด้วยหินเกล็ด

ก้อนใหญ่ ไบไม่มีทั้งเล็กและใหญ่ ขณะเก็บก็ดูจิตไปเรื่อย เห็นกิเลสที่เข้ามากับการ
นั่งเก็บ เมื่อเก็บไปนานๆ มันก็ผลอเพลิ่งบ้าง บางช่วงไบไม่มีไบใหญ่ก็เก็บได้ง่าย แต่
บางช่วงไบเล็กมากก็เก็บยาก เหมือนกิเลสใหญ่ที่ลงง่าย กิเลสละเอียดก็ลงยาก ยิ่ง
พยายามไปละมันก็ยิ่งยาก เกิดความจงใจที่จะทำ จนกลายเป็นโลภะ อยากเป็นคณหา
ที่จะเก็บมันให้ได้ จนกลายเป็นโทสะ ทั้งขบวนการเกิดจากการผลอเพลิ่ง พอเห็น
ทัน มันก็หลุดออกจากกิเลสได้เป็นระยะๆ ^_^

ไปกวาดเก็บไบไม้ ได้ของแถมมาไม่รู้ตัว เนื่องจากมีตัวหมัดในดินที่แอบ
กระโดดติดเสื้อผ้ามาโดยไม่รู้ เรารู้สึกเหมือนคันเล็กน้อยก็เห็นว่า เป็นเพราะฝุ่นผง
จากที่เรากวาดตาด (กวาดไบไม้) แต่ไม่ทราบว่ามีตัวหมัดเล็กๆ ที่กระโดดๆ ได้ด้วย
เห็นแต่ไม่รู้จัก เหมือนกิเลสที่เราเห็นแต่ไม่รู้จักมันเหมือนกัน จนมันก่อกวนก่อกำ
ให้ มันทำให้เราเกิดการแพ้อย่างมาก อาการคันชนิดขนลุกอยู่ตลอดเวลา พอไป
อาบน้ำ เราเห็นเนื้อที่ถูกเจ้าตัวเล็กกัด แล้วเกิดอาการตกใจ วูบไป เห็นเนื้อหนังของ
เราไม่ผิติดอะไรกับสิ่งที่เนาอยู่ จิตสงบไปกับการเห็นโดยอัตโนมัติ แล้วก็ไม่ได้สนใจ
อะไรมาก แต่อาการคันจะมามากเมื่อเราเกิดอาการผลอ ซึ่งมีมาเป็นระยะๆ เลยได้
กรรมฐานหมัดหมามาด้วย

มาอยู่วัดคราวนี้ เราไม่ผิติดอะไรกับหมาตัวหนึ่งที่มาอยู่วัด ดีหรือไม่ดีนั้น
มันขึ้นอยู่กับเราที่มีสติสัมปชัญญะหรือไม่ ช่วงไหนไม่มี ก็คือหมาตัวหนึ่งเท่านั้น
ที่วัดมีหมาตัวหนึ่งชื่อเจ้าจิมมี เข้าวันหนึ่งมันมานั่งขมิว ซึ่งเป็นวิที่สวยมากเพราะ
เป็นทิวเขา แล้วมีอ่างเก็บน้ำใหญ่ มองไปแล้วสวยงามแบบทิวทัศน์ ที่ตรงนั้นเป็น
ที่ฉันท่านานะ ผู้มาปฏิบัติกำลังตีมน้ำปานะกันอยู่ แล้วเราก็เห็นเจ้าจิมมีนั่งขมิว
ด้วยผลอคะนอง ก็เปรยขึ้นว่า อ้าว..หมาก็ขมิวด้วยหรือ ทุกคนก็มองแล้วขำกันด้วย
ความประหลาดใจ เราก็อุดขึ้นว่าหรือว่าที่แท้มันเหม่ออยู่ พุดเท่านั้น เจ้าจิมมีหันหน้า
มามองคนพุดด้วยสายตาแบบไม่พอใจ ทุกคนเห็นและขำกันมาก จนเราต้องขอโทษ
จิมมีที่ว่าเธอ จิมมีจะผลอหรือไม่ เราไม่รู้ได้ แต่ที่แน่ๆ เรานี้แหละผลอ

การไปภาวนาครั้งนี้ทำให้เราเห็นว่า ความจริงนั้น เราภาวนาได้ทุกที่ แต่ทุกที่
ก็ไม่สามารถทำให้เราภาวนาได้ ถ้าเราผลอ และหลงอารมณ์ トラบใดที่เราสามารถรู้

ไม่หลงอารมณ์ เราอยู่ที่ไหนมีความตั้งใจอยู่กับธรรม ด้วยการรู้ เราก็ปฏิบัติได้มากขึ้น และปฏิบัติได้ตลอดเวลา โดยตั้งใจตั้งใจไว้ว่า เราจะภาวนาจนตลอดชีวิตอยู่แล้ว และพอใจอยู่อย่างนั้น ผลคือสิ่งพลอยได้ที่มาสักวัน โดยไม่ต้องหวัง แต่ทำไปไม่เลิก เพื่อเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริงเท่านั้น

สารบัญ ←



ธรรมะในโลกนาโนเทคโนโลยีของ ดร.นิค

โดย ตันหยง

สวัสดีค่ะคุณผู้อ่าน สำหรับฉบับนี้ ตันหยงได้มีโอกาสขอสัมภาษณ์ ดร.ธีระชัย พรสินศิริรักษ์ หรือ ดร.นิค รองผู้อำนวยการศูนย์นาโนเทคโนโลยี หรือนาโนเทค สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

(ก่อนที่จะไปยังเนื้อหาของบทสัมภาษณ์ ขออธิบายศัพท์เทคนิคเฉพาะก่อนค่ะ) คำว่า “นาโนเทคโนโลยี” หลายคนคงจะเคยได้ยินมาบ้างแล้ว เพราะเทคโนโลยีนี้กำลังมาแรงในโลกปัจจุบัน คำว่า “นาโน” ได้เริ่มใช้กันอย่างแพร่หลายในสังคมไทยเมื่อประมาณ 2-3 ปีที่ผ่านมา ด้วยประสิทธิภาพที่มีมากขึ้นของผลิตภัณฑ์ หลังจากนาโนเทคโนโลยีด้านนี้มาประยุกต์ใช้ไม่ว่าจะเป็นด้านไฟฟ้า, เสื้อผ้า, โลหะ, เครื่องสำอาง, อาหาร, ยา, อุตสาหกรรมเหล็ก ฯลฯ เพื่อให้ผลิตภัณฑ์มีคุณสมบัติที่ดีขึ้น เช่น เบา แข็งแรง กันน้ำ กันเปื้อน ต่อด้านเชื้อโรค เป็นต้น

“นาโน” มีรากศัพท์มาจากภาษากรีก แปลว่า “แคระ” ซึ่งก็จะหมายถึงสิ่งที่มีขนาดเล็ก ส่วนนาโนเทคโนโลยีก็คือเทคโนโลยีประยุกต์ในการควบคุมสสารที่มีขนาดเล็กมากในระดับของอะตอม หรือโมเลกุล

ตันหยง: สวัสดีค่ะ พี่ดร.นิค ในฐานะทีมงานของคอลัมน์ธรรมะกับไลฟ์สไตล์ ตันหยงก็อยากจะขอให้ พี่ดร.นิคได้ช่วยถ่ายทอดประสบการณ์บางส่วนในฐานะที่ได้ประสบความสำเร็จในทางโลกคือ ด้านการเรียน, การทำงาน, การกีฬา และการทำกิจกรรมต่างๆจนถึงสาเหตุของการที่ได้เข้ามาสนใจธรรมะและปรารถนาที่จะศึกษาพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้งค่ะ ในส่วนที่เป็นประโยชน์จากคอลัมน์นี้จะได้เป็นธรรมทานให้กับน้องๆที่กำลังอยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียนหรือวัยทำงานด้วยค่ะ :)

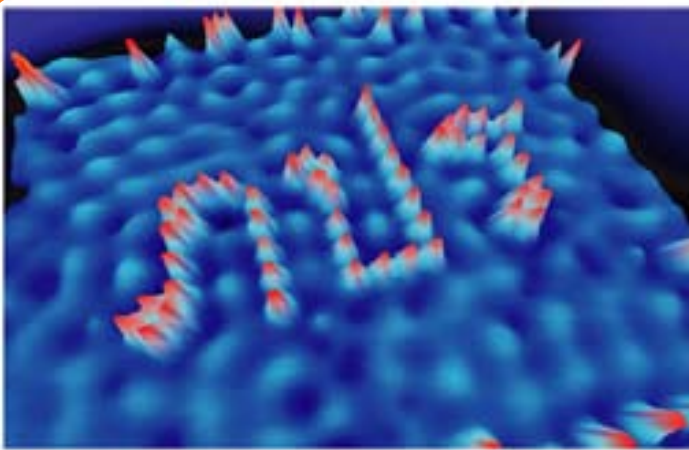
อยากขอให้พี่ดร.นิค ช่วยเกริ่นประวัติของตัวเองอย่างสั้นๆ เพื่อเป็นข้อมูลกับทางท่านผู้อ่านทีคะ

ดร.นิค: สวัสดีครับ ผมเรียนจบมัธยมปลายที่เตรียมอุดมแล้วสอบเข้าจุฬาฯ เรียนและทำกิจกรรมอยู่ 1 เดือนก่อนเดินทางไปศึกษาและทำงานใช้ชีวิตอยู่ที่อเมริกาเป็นเวลา 15 ปี หลังจากนั้นได้กลับมาอยู่เมืองไทยเมื่อสามปีก่อน เพื่อมาช่วยบุกเบิกศูนย์นาโนเทคโนโลยี แห่งชาติ (นาโนเทค) ที่ สวทช.ครับ

ต้นหยง: ไม่ทราบว่าคุณตอนนี้ดร.นิค อายุเท่าไรคะ?

ดร.นิค: 36 อย่าง 37 ครับ

ต้นหยง: ค่ะ นอกเหนือจากงานด้านการบุกเบิกและบริหารศูนย์นาโนเทคแล้ว ทราบมาว่าพี่ดร. นิคได้มีโอกาสทูลเกล้าถวายรายงานแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ ในงานสัปดาห์วันวิทยาศาสตร์เมื่อปี 2547 ในหัวข้อเรื่อง “การเขียนพระปรมาภิไธย (ภ.ป.ร.) ด้วยโมเลกุลของก๊าซ Carbon Monoxide (CO) ลงบนผิวของโลหะทองแดง” ร่วมกับ ดร.ดอน ไอเกลอร์ (Dr.Don Eigler) จากศูนย์วิจัยไอบีเอ็ม (ซึ่งเป็นคนแรกที่จัดเรียงอะตอมเป็นอักษรคำว่า “ไอบีเอ็ม”) พอจะเล่าเกี่ยวกับโปรเจกต์นี้ให้พวกเราฟังกันบ้างได้มั๊ยคะ



* First time in the world history of atomic-level writing in Thai letters, formed by 50 carbon monoxide molecules on the surface of copper (Cu 111) --- achieved by National Nanotechnology Center (NANOTEC) and IBM on 10th Sept. 2004

ดร.นิค: ตอนนั้นทางศูนย์นาโนเทคโนโลยีต้องการสร้างอะไรในระดับโลกเป็นครั้งแรก เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จึงอยากจารึกอักษรไทยในระดับอะตอม เป็นครั้งแรกของโลกโดยการเรียงโมเลกุลให้เป็นตัวอักษร ซึ่งเป็นสิ่งที่ยากมากเพราะในโลกมีเทคนิค และเครื่องมือที่ทำได้เพียงไม่กี่ที่เท่านั้น หนึ่งในห้องวิจัยนั้นคือที่ห้องปฏิบัติการของ ดร.ดอน ไอเกลอร์ ที่บริษัทไอบีเอ็ม อัลมาเดินรีเสิร์ชเซ็นเตอร์ เมืองซานโฮเซ สหรัฐอเมริกา (IBM Almaden Research Center, San Jose, California, U.S.A.)

ต้นหยง: ความยากของการจัดเรียงตัวอักษร ภ.ป.ร. นี้อยู่ที่ตรงไหนคะ? ทราบมาว่างานชิ้นนี้ต้องทำในอุณหภูมิต่ำประมาณ 0 องศา K (หรือประมาณ -273°C) รวมทั้งเป็นการทำงานกับสิ่งที่มีขนาดเล็กในระดับโมเลกุล

ดร.นิค: ครับ มีปัจจัยหลายอย่างที่จะต้องคำนึงในการทำงานชิ้นนี้ให้สำเร็จ อาทิ ความสะอาดของหัวเข็มและพื้นผิวของโลหะทองแดง เทคนิคในการทำต้องสะอาดปราศจากการสั่นสะเทือนและทำในอุณหภูมิต่ำ การวางรูปแบบให้อะตอม CO เสถียร ไม่เคลื่อนที่เนื่องจากแรงผลักระหว่างอะตอม เครื่องมือที่ใช้สำหรับงานนี้ต้องออกแบบเป็นพิเศษ โดยใช้เวลานาน เพื่อทำงานได้ในสิ่งที่ต้องการ และทั่วโลกมีเครื่องมือนี้อยู่ไม่กี่เครื่องครับ

ต้นหยง: แล้วใช้ระยะเวลาในการทำอักษร ภ.ป.ร. นี้ทั้งหมดนานเท่าไรคะ? ก่อนที่จะขึ้นทูลเกล้าถวายแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในงานสัปดาห์วันวิทยาศาสตร์

ดร.นิค: ใช้เวลาในการเขียนทั้งหมด 3 วัน โดยเริ่มตั้งแต่การเตรียมเครื่องมือ การออกแบบตัวอักษร การเตรียมชิ้นงาน แต่ถ้ารวมระยะเวลาทั้งหมดในตอนแรกที่มีไอเดียนี้ขึ้นมา รวมถึงได้ติดต่อไปที่อเมริกา และวางแผนล่วงหน้าต่างๆ ก็ประมาณครึ่งปี



ต้นหยง: นอกจากผลงานข้างต้นนี้ ก็ทราบมาว่าพี.ดร.นิกได้เคยทำงานวิจัยชิ้นหนึ่งให้กับ กระทรวงกลาโหมของประเทศอเมริกาชื่อ “Micro bat” หรือหุ่นยนต์นก กระพือปีกบินที่เบา และเล็กที่สุดในโลก ในขณะที่เรียนหนังสืออยู่ที่นั่น พอจะเล่าถึง ประวัติความเป็นมาของโปรเจกต์นี้ได้มั๊ยคะ เช่น ทำไมจึงเลือกทำการวิจัยในหัวข้อนี้?

ดร.นิก: ความคิดที่ได้ก็มาจากความต้องการที่จะเลียนแบบธรรมชาติ ซึ่งเป็นวิธีการบินที่สมบูรณ์แบบที่สุด ปัจจุบันสิ่งที่มนุษย์สามารถสร้างและประดิษฐ์ได้ เช่น เครื่องบิน และเฮลิคอปเตอร์ ก็ไม่สามารถเลียนแบบธรรมชาติได้อย่างสมบูรณ์แบบ การกระพือปีกบินนั้นสามารถทำให้บินขึ้นหรือลง ถอยหน้าหรือถอยหลังได้อย่างนุ่มนวล สิ่งที่มีธรรมชาติสร้างขึ้นมา ยิ่งเล็ก ยิ่งคล่อง ยิ่งไว อย่างแมลงวัน หรือยุง สิ่งที่มีขนาดเล็กขนาดนั้นต้องใช้วิธีการกระพือปีกบินเท่านั้นถึงจะบินได้ มนุษย์ยังไม่สามารถสร้างสิ่งเหล่านี้ได้

สำหรับ Micro bat นั้นบินโดยวิธีกระพือปีก ถูกสร้างด้วยระบบบังคับแบบไร้สาย (wireless) มีความเบาเพียงเหรียญ 1 บาท หรือประมาณ 10 กรัม และมีขนาดใหญ่เพียงฝ่ามือของคนเท่านั้น มีแบตเตอรี่ ปีก ลำตัว ฯลฯ สามารถบินได้เหมือนนกนานกว่า 6 นาทีจนแบตเตอรี่หมด

สำหรับโปรเจกต์นี้มีจุดประสงค์เพื่อสร้างเครื่องบินไร้คนขับสำหรับการรบ ตั้งใจติดกล้องและไมโครโฟนเพื่อการสื่อสารได้ด้วย กระทรวงกลาโหมถึงสนใจ งานชิ้นนี้ได้

รับการออกอากาศผ่านสื่อต่างๆเช่น CNN, BBC, NHK, Discovery Channel ฯลฯ ได้รับรางวัลมากี่มี และได้ถูกแปลเป็นภาษาอื่นๆอีกด้วย ก็ถือว่าโชคดีเพราะบางคนทำงานวิจัยมาตีมากชั่วชีวิต อาจจะยังไม่มีโอกาสดีเท่ากับที่เราได้รับมา

ต้นหยง: คุณผู้อ่านเห็นคล้ายๆต้นหยงไหมคะว่า ธรรมชาติมันได้สร้างสรรค์สิ่งที่อัศจรรย์และสมบูรณ์แบบที่สุด ดังเช่นการบินของค้างคาว แมลง แม้นมนุษย์จะพยายามเลียนแบบธรรมชาติก็ยังไม่สามารถที่จะทำได้ดีเทียบเท่ามันทีเดียว และก็ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะทำให้เหมือนและสมบูรณ์แบบดังของที่ได้มาจากธรรมชาติคะ

ต้นหยง: นอกจากผลงานทางด้านวิชาการที่มากมาย ก็ทราบมาว่า พี่ดร.นิคเล่นกีฬาเป็นหมดทุกชนิดและได้ฝึกฝนคาราเต้จนได้เหรียญทองจากรายการระดับชาติในประเทศสหรัฐอเมริกา “U.S. National Men’s Intermediate Kumite 154+ lbs.” อีกด้วย ช่วยเล่าตรงนี้ให้ฟังหน่อยได้มั๊ยคะว่าเป็นอย่างไร?

ดร.นิค: ผมได้เริ่มเล่นคาราเต้ ตอนทำงานอยู่ที่อเมริกาประมาณ 2 ปี (ก่อนกลับเมืองไทย) ตอนนั้นอาจารย์ที่สอนเป็นคนญี่ปุ่นชื่อ โอมิเซ็นเซ (**เซ็นเซ = อาจารย์) ซึ่งเรียนมาจากมาสเตอร์ชื่อ ยามาซากิเซ็นเซ ที่ประเทศญี่ปุ่น อาจารย์เป็นคนที่มีสอนเก่งมาก (มีฝีมืออยู่ในระดับโลก) อาจารย์ก็จะชมว่าเป็นคนที่มีความตั้งใจสูงเพราะได้ฝึกซ้อมอยู่ตลอด รวมทั้งในช่วงหลังเลิกงาน และวันเสาร์-อาทิตย์ด้วย ก็เลยทำให้สอบได้เข็มขัดสายดำสำหรับคาราเต้ ในเวลาเพียงปีเศษๆแทนที่จะใช้เวลาสามปีครับ

คราวนี้ส่วนใหญ่เสาร์อาทิตย์เราก็ต้องลงแข่งขันด้วยเพื่อหาประสบการณ์ มีอยู่ครั้งหนึ่งในการแข่งขันครั้งใหญ่ที่ว่า เราก็ลงแข่งในดิวิชั่นของเรา พอดีโชคดีเอาตัวรอดมาได้จนเข้ารอบชิง ต้องสู้กับชาวรัสเซียตัวใหญ่มาก เจอต่อยเข้าหน้าทีหนึ่ง งงเหมือนกัน แต่ในที่สุดเราก็ชนะคะแนน ได้เหรียญทองมาครอง โค้ชรัสเซียก็มาจับมือแสดงความยินดี ก็ดีครับ (หัวเราะ)

ต้นหยง: โอ้โฮ เป็นคนที่มีความตั้งใจในการที่จะทำอะไรจั่งคะ ทำให้หนักถึงตอนสมัยต้นหยงเรียนหนังสือมัธยมปลาย แล้วต้องไปสอบแบตมินตันเลย ว่าต้องฝึกซ้อมอยู่บ่อยๆ จึงทำให้เล่นกีฬานี้ได้ดี แม้ตอนนี้ (หัวเราะ) จะไม่ค่อยได้ฝึกซ้อมนัก

ต้นหยง: แล้วประโยชน์ที่ได้รับจากการเล่นคาราเต้ คืออะไรคะ? รวมไปถึงการเล่นกีฬาชนิดอื่นๆด้วยค่ะ

ดร.นิค: ถ้าพูดถึงการเล่นคาราเต้ นั้นประโยชน์ในเบื้องต้นก็คงเป็นการทำให้มีสุขภาพดี ได้ฝึกการป้องกันตัว รวมทั้งฝึกการทำสมาธิ (ก่อนจะซ้อมคาราเต้ต้องนั่งสมาธิก่อน) สำหรับผมการเล่นคาราเต้สอนให้เป็นคนมีระเบียบวินัยและมีความเคารพผู้อื่น

ส่วนประโยชน์จากการเล่นกีฬาอื่นๆ ก็คือทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ หุ่นดี (หัวเราะ) มีเพื่อนฝูง รู้จักการทำงานเป็นทีม สอนความเป็นผู้นำ เพราะถ้าเคยเป็นกัปตันทีม จะกล้าตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆ มีน้ำใจเป็นนักกีฬา คลายเครียด มีอารมณ์ดี และบุคลิกดี เป็นต้น



ต้นหยง: พี่ดร.นิคได้เริ่มเล่นกีฬาตั้งแต่อายุเท่าไรคะ?

ดร.นิค: ตั้งแต่จำความได้ก็ตั้งแต่เด็กๆ ตอนประถมก็เล่นฟุตบอล วิ่งเล่นกับเพื่อนๆ หลังโรงเรียนเลิกเป็นประจำ ที่บ้านผมไม่ค่อยมีใครที่เล่นกีฬามากนัก อาจเป็นเพราะความชอบส่วนตัวของผม หลังจากเล่นฟุตบอลก็ซัดมาเล่นปิงปอง, บาสเกตบอล, กระบี่กระบอง, วอลเลย์บอล ฯลฯ มาเล่นจริงจังอีกทีก็ตอนที่เรียนมัธยมปลายที่

เตรียมอุดมฯ พญาไท เพราะมีทีมและชมรม ผมเป็นนักกีฬาโอลิมปิก เป็นนักวิ่ง และกระโดดไกล เล่นโน้न เล่นนี้ตามประสาเด็กฯ

อย่างไรก็ดี ตัวผมเองชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ฯ และชอบทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวมอยู่แล้ว ก็เลยทำมาเรื่อยๆ เช่นเป็นประธานชมรม ประธานตึก เป็นต้น

ต้นหยง: ถึงแม้จะเล่นกีฬาและมีกิจกรรมมากมาย การเรียนก็ไม่ตกนะคะ

ดร.นิค: ก็โชคดีที่ตั้งใจเรียนและมีสมาธิตั้งแต่เด็กฯ ตอนจบ ม.6 จากเตรียมฯ ก็ได้เกรด 4.0 ทุกตัว (หัวเราะ)

ต้นหยง: เก่งจังคะ แล้วหลังจากนั้นล่ะคะ?

ดร.นิค: หลังเรียนจบจากเตรียมอุดมศึกษาก็สอบเข้าวิชาฯจุฬาฯ รับน้อง ทำกิจกรรมแข่งกีฬาน้องใหม่อย่างสนุกสนาน เรียนได้ไม่กี่เดือนก็ไปศึกษาต่อที่ประเทศอเมริกา ปริญญาตรี-โท-เอก และทำงานมาเรื่อยๆ

ต้นหยง: จบตรีที่ไหนคะ?

ดร.นิค: จบป.ตรี และ ป.เอกจากมหาวิทยาลัย California Institute Technology (Caltech) เรียนด้วย เล่นกีฬาไปด้วยอย่างเต็มที่ (หัวเราะ) เป็นนักกีฬาโปโลน้ำและว่ายน้ำของทีมมหาวิทยาลัย ได้เดินทางไปแข่งในที่ต่างๆมากมายครับ ตอนจบก็ตั้งชมรมโปโลน้ำขึ้นมา ทางงบประมาณ ทำเสื้อขายเองหาเงินเข้าชมรม พอสักพักก็ตั้งทีมหญิงขึ้นมาแล้วก็ช่วยเป็นโค้ชให้ สนุกดีที่ได้ทำอะไรใหม่ๆอยู่เรื่อย

ต้นหยง: ได้ข่าวว่าเกรดดีมากเลยใช่ไหมคะ?

ดร.นิค: ก็พอใช้ได้ครับ จบปริญญาเอกจาก “แคลเทค” ด้วยเกรดเฉลี่ย 4.0 ครับ (อึ้ง)

ต้นหยง: พี่ดร.นิค คิดอย่างไรบ้างคะ กับการที่หลายคนมองว่าพี่เป็นคนเรียนเก่ง เล่นกีฬาเก่ง ทำกิจกรรมเก่ง (ได้รับรางวัล Dean’s Award for Community Service จากการทำกิจกรรมที่ Caltech และปัจจุบันเป็นประธานสโมสรของสว

ทช.) และสามารถสื่อสารได้หลายภาษา (อังกฤษ, จีน, ฝรั่งเศส, สเปน, เยอรมนี, ญี่ปุ่น ฯลฯ)

ดร.นิค: ผมเป็นคนที่ชอบเรียนรู้ครับ จึงชอบเล่นกีฬาหลายชนิด ชอบเรียนภาษามาก ต้องขอบคุณคุณพ่อและคุณแม่ที่บังคับให้ผมเรียนภาษาจีนมา 10 ปีตั้งแต่เด็กๆ ก็เลยไม่กลัวภาษา และได้เรียนรู้วัฒนธรรมชาติอื่นๆ ท่องเที่ยวไปในที่ต่างๆก็ได้ใช้ภาษาด้วย ชอบมาก

ตัวผมเองไม่เคยคิดว่าตัวเองเก่งกว่าคนอื่น ที่บ้านสอนอยู่เสมอว่า เหนือฟ้าก็ยังมีฟ้า ดังนั้นผมจึงพยายามทำให้ดีที่สุดในเรื่องที่เราอยากทำ ทำไม่เป็น ไม่รู้ ไม่เป็นไร เพียงทำได้เองถ้ามีใจอยากเรียน อยากทำ ต้องเปิดใจให้กว้างเพื่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

ต้นหยง: อนุโมทนาด้วยค่ะ ครูอาจารย์เคยเทศน์สอนมาว่า คนที่ใจเปิดจะเป็นผู้ที่เรียนรู้ธรรมะและสิ่งอื่นๆได้เร็วและง่าย เพราะมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้ด้วยค่ะ คือ ไม่ทำตัวเป็นชาลันด้วย คิดว่าตัวเองเก่ง และรู้หมดทุกอย่างแล้ว เมื่อใจเปิดก็จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆได้ง่าย รวมทั้ง ตัณหา (ความอยาก) มานะ (ความถือตัว) และทิฐิ (ความยึดมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่งเช่นความรู้ของตนเอง ฯลฯ) ด้วยค่ะ

ต้นหยง: แต่เรียนเก่งอย่างนี้ แสดงว่าพีตร.นิกจัดสรรเวลาได้ดีมากเลยนะคะ เพราะการเรียนก็ยังเป็นเลิศแบบนี้ แม้จะเล่นกีฬาอยู่เกือบทุกชนิดมาตั้งแต่สมัยเรียนหนังสือ เพราะทราบมาว่ากระทั่งปัจจุบันระหว่างที่ทำงานที่ศูนย์นาโนเทค พีตร. นิกก็เป็นผู้ผลักดันในการจัดสร้างสนามกีฬาของสวทช. เพื่อเพิ่มความสามัคคีและมิตรภาพของคนในองค์กร

ดร.นิค: ผมคิดว่าส่วนหนึ่งก็มาจากผลของการจัดสรรเวลาได้ดี ส่วนหนึ่งก็มาจากการเล่นกีฬาและการทำกิจกรรมด้วย ไม่เช่นนั้นถ้าให้เรียนหนังสืออย่างเดียว คงไม่สนุก (หัวเราะ) (ทำให้เครียดและอาจจะเป็น Nerd ได้) ก็เลยอยากให้คนในองค์กรมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี ไม่เครียด จะได้ช่วยกันทำงานเพื่อประเทศชาติ

ต้นหยง: จากจุดของการเล่นกีฬา แล้วทำให้เกิดสมาธิ ตรงนี้เป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้พี่ ดร.นิค สนใจอยากจะเรียนรู้พระพุทธศาสนาแบบลึกซึ้งขึ้นหรือเปล่าคะ?

ดร.นิค: ไม่เชิงนักทีเดียวครับ



ต้นหยง: ถ้าอย่างนั้นช่วยเล่าให้ฟังหน่อยได้มั๊ยคะ ว่ามีที่มาเป็นอย่างไรบ้างคะ ทราบมาว่าพี่ดร.นิคมีกิจกรรมอื่นๆ ก็คือการถ่ายรูป งานศิลปะ งานเขียนและการทำบุญด้วย

ดร.นิค: พอดีพี่ชาย (นายแพทย์กรีชาติ พรสินศิริรักษ์) สนใจทางด้านนี้ เค้าก็พยายามที่จะบูรณะมาให้กับเรา แล้วก็ปลุกฝังให้กับคนอื่นๆ ในครอบครัวด้วย ประกอบกับมีผู้ใหญ่ที่รู้จักด้วยท่านก็เมตตาพาเข้าวัดเข้าวาเวลาท่านไปทำบุญ ก็เลยค่อยๆ ได้มีโอกาสศึกษาและใส่ใจมากขึ้น ก็ต้องถือว่าเราเป็นคนโชคดี มีบุญครับ

ต้นหยง: แล้วเริ่มสนใจพระพุทธศาสนาตอนไหนคะ?

ดร.นิค: เริ่มจากที่คุณแม่พ่อคุณแม่พำร่ำสอนให้เราเป็นคนดี และพี่ชายที่สาวช่วยให้เราได้ค่อยๆ ซึมซับธรรมะ จำได้ว่าพี่ชายได้ให้หนังสือและซีดีธรรมะ ตั้งแต่ตอนอยู่ที่อเมริกา

แต่สิ่งแวดล้อมไม่ได้เอื้อให้เราไปวัดไปวาหรือปฏิบัติเหมือนที่เมืองไทยสักเท่าไร ตอนมีเวลาก็จะไปโบสถ์กับครอบครัวอเมริกันบ้าง ที่ได้ศึกษาธรรมะจริงจังก็คงเป็นหลังจากที่กลับมาจากอเมริกาแล้วครับ



ต้นหยง: ได้ทราบมาว่าพีตร.นิคได้ไปบวชอยู่พักหนึ่ง อยากจะขอให้ช่วยเล่าหน่อยค่ะ ว่า ประสบการณ์ที่ได้จากการอยู่ในเพศพระภิกษุเป็นยังไงบ้างได้เรียนรู้ในสิ่งที่ไม่เคยทราบมาก่อนมั๊ยคะ?

ดร.นิค: จริงๆแล้วต้องบอกว่าผมเรียนสายวิทยาศาสตร์มาตลอด ก็จะพูดเรื่องเหตุและผลอยู่เสมอ ไม่ค่อยมีเรื่องความเชื่อโน่นเชื่อนี้เหมือนคนอื่น มีอะไรก็เอาหลักฐานทางวิทยาศาสตร์มาพิสูจน์กัน เมื่อก่อนคิดว่าศาสนาเป็นเรื่องของความเชื่อ ก็ระดับหนึ่งล่ะ แต่พอได้เรียนรู้ ก็เห็นเลยว่าธรรมะของพระพุทธเจ้าก็ประกอบไปด้วยเหตุและผลเหมือนหลักการทางวิทยาศาสตร์

เรื่องบวชนั้น ก็คือว่าหลังจากที่ผมกลับมาได้ 2 ปีเศษก็พยายามหาโอกาสบวชเพื่อคุณพ่อคุณแม่ เพื่อตัวเองที่จะได้ศึกษาธรรมะมากขึ้น นับว่าช่วงเวลาที่ได้บวชเป็นช่วงที่เปลี่ยนแปลงชีวิตช่วงหนึ่งทีเดียวเพราะทำให้มีโอกาสได้เรียนรู้ธรรมะของพระพุทธเจ้า ทำให้เป็นคนสงบ สุขุม มีสติและปัญญามากขึ้น รู้สึกเหมือนเป็นคนละคนกับเมื่อก่อน เพราะสํารวมกาย วาจาและใจ เป็นผู้ใหญ่ขึ้นมากซึ่งสำคัญสำหรับการทำงานให้ดีที่สุด ในหน้าที่ที่ทํายู่ ในฐานะผู้บริหารระดับสูงในหน่วยงานของรัฐ

ต้นหยง: เอ...ความสงบนี้ไม่ได้มีมาจากการเล่นกีฬาหรือ? เพราะต้นหยงทราบมาว่า คนที่จะเล่นกีฬาได้ดีก็ต้องมีสมาธิที่สูงเหมือนกัน

ดร.นิค: ครับ ก็มีครับ แม้การเล่นกีฬาจะทำให้เราสงบระดับนึง แต่ผมคิดว่าก็ยังไม่เท่ากับความสงบที่ได้จากการศึกษาธรรมะและปฏิบัติ เพราะธรรมะสอนไม่ให้ยึดติดไม่ว่าจะแพ้หรือชนะ เมื่อก่อนเวลาแข่งกีฬา ผมจะเป็นทำนองค่อนข้าง Competitive เหมือนกัน เวลาเชียร์ทีมกีฬาที่เราชอบ ถ้าแพ้ก้จะเป็นทุกข์มากเลย แต่เดี๋ยวนี้อะไรก็ทำได้อย่างไม่เที่ยง มีแพ้มีชนะ ไม่พยายามยึดติดกับอะไรเท่าไร เป็นทุกข์มากก็ทำร้ายจิตใจเราเองมาก เหมือนเอาไม้ตีหมัดตัวเองนั่นบร้อยนับพันครั้ง ทำไปทำไม ถ้าคิดออกก็ใช้ได้กับทุกเรื่องที่เราต้องเผชิญในชีวิตครับ

ต้นหยง: แล้วไปบวชนานมั้ยคะ?

ดร.นิค: มีเวลาเพียงเดือนเดียวเพราะลาได้เท่านั้นครับ งานก็ค่อนข้างมากครับ

ต้นหยง: แล้วตรงจุดนี้ใช่มั้ยคะ ที่ทำให้พี่ดร.นิคได้ซึมซับธรรมะมากขึ้นกว่าเดิม จากที่พี่ชายได้ปูทางให้

ดร.นิค: ใช่ครับ ธรรมะสอนให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยง สอนให้เราเป็นคนดี มีคุณธรรม เป็นสิ่งที่ช่วยเตือนใจอยู่เสมอ ทำให้ชีวิตอยู่กับความทุกข์น้อยที่สุด

ก่อนบวชก็ต้องทํอบทชานนาคให้ได้ภายใน 1 สัปดาห์ ถือว่าเป็นการทดสอบสมาธิ เราได้ดีมาก การที่ได้บวชทำให้มีโอกาสได้เรียนรู้คำแปลของบทสวดมนต์ที่เป็นภาษาบาลี ซึ่งเราต้องเป็นแต่ไม่เคยรู้ความหมาย พอรู้นะ โอ้โหเลย พระพุทธเจ้าท่านสอนได้ลึกซึ้งจริงๆ ธรรมะนั้นเป็นอภิลิขิตจริงๆ คือ ไม่เปลี่ยนไปตามกาลเวลา สิ่ง

พระพุทธเจ้าท่านสอนมากกว่า 2,500 ปี ก็ยังใช้ได้ในปัจจุบัน และยังคงใช้ได้อีกจนถึง 5,000 ปีจากนี้ไป

ต้นหยง: ถ้ามีเวลา มีโอกาส พี่ดร.นิกอยากเรียนรู้อะไรจากวัดและพระพุทธศาสนาคะ?

ดร.นิก: อยากเข้าถึงไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา โดยเฉพาะด้านการปฏิบัติธรรม การภาวนา

คนเราเรียนรู้ภาคทฤษฎีแค่นั้นไม่เพียงพอ จะทำได้จริงต้องปฏิบัติ เหมือนหมอเรียนผ่าตัด ถ้ารู้ทุกอย่างจากหนังสือก็ใช้ว่าจะผ่าตัดคนไข้ได้จริง ต้องลงมือปฏิบัติและฝึกฝนทักษะซ้ำแล้วซ้ำเล่าจนชำนาญจนเป็นเวลานับสิบปีถึงจะเก่งและอยู่ตัว

ต้นหยง: ทราบว่า พี่ดร.นิก และเพื่อนได้รวมกันทำหนังสือ Windows of Life จำนวน 2,000 เล่ม เพื่อหารายได้ถวายพระอาจารย์ชัย (หรือ พระครูปลัดพิศาล ปุรินทโก) ในการสร้างสถานปฏิบัติธรรมให้กับเด็กกำพร้าที่จังหวัดกระบี่ และจากปัญหาสึนามิ

แสดงว่าพี่ดร.นิก ศรัทธาในพระพุทธศาสนาระดับหนึ่งเชียวนะคะจึงริเริ่มทำโปรเจกต์นี้กัน



ดร.นิค: ใช่ครับ (ยิ้ม) เพราะเห็นประโยชน์ของพระพุทธศาสนาว่าสามารถช่วยให้ชีวิตมีความสุขขึ้น ก็เลยอยากให้น้องๆเด็กกำพร้ามีโอกาสตรงนี้เช่นกัน พอติดอนนั้นพระอาจารย์ท่านยังขาดเงินสมทบส่วนหนึ่งในการก่อสร้าง ก็เลยทำให้พวกเรามีโอกาสได้ช่วยตรงนี้ด้วยครับ ถือว่าเป็นบุญ

ต้นหยง: แล้วลักษณะของหนังสือเป็นยังไงคะ?

ดร.นิค: เป็นหนังสือรูปภาพที่ถ่ายจากหลายมุมของโลก แฝงคติปรัชญาสั้นๆประกอบ (เพราะเราอยากให้เห็นที่อ่าน ได้รับประโยชน์จากแง่คิดในหนังสือเล่มนี้ด้วย)

ต้นหยง: แล้วความยากของการจัดทำโครงการธรรมะแบบนี้คืออะไรคะ แตกต่างจากงานประจำที่ทำอยู่เยอะมั๊ย

ดร.นิค: ก็เป็นในด้านการแบ่งเวลาจากงานประจำ (หัวเราะ) มาช่วยกันในส่วนการออกแบบหนังสือเล่มนี้ การจัดทำเพลท การตัดสรรภาพที่ได้ถ่ายเก็บ เอาไว้จากสถานที่ต่างๆ รวมไปถึงจัดภาพและปรัชญาให้เหมาะสมกัน และการประชาสัมพันธ์จัดส่งหนังสือเล่มนี้ไปยังท่านอื่นๆเพื่อให้มีส่วนร่วมในการทำบุญในครั้งนี้ แต่โชคดีที่มีผู้มีจิตศรัทธาเยอะ ถ้าใครทำบุญกับเรา 200 บาท เราก็ให้หนึ่งเล่ม ตอนนั้นหมดแล้ว แต่มีคนอยากให้เราพิมพ์เพิ่มกัน แต่ไม่ได้พิมพ์เพิ่มตอนนี้เพราะได้เงินตามต้องการแล้ว และได้นำถวายวัดหมดแล้ว ก็ร่วมอนุโมทนากันด้วยนะครับ

ต้นหยง: ก็ขออนุโมทนาด้วยค่ะ ฟังแล้วทำให้เห็นภาพเลยค่ะว่า กว่าโปรเจกต์จะสำเร็จและกระจายหนังสือออกไปให้กับผู้ร่วมทำบุญท่านอื่นๆได้นั้น ก็แลกมาด้วยความเหนื่อยไม่น้อยเลย แต่ก็เป็นการลงทุนเวลาที่คุ้มราคานะคะ เพราะทำให้เด็กกำพร้าอีกหลายคนจะได้มีโอกาสเรียนรู้ธรรมะและปฏิบัติภาวนาด้วยค่ะ

ได้พูดเรื่องโปรเจกต์ทางธรรมไปแล้ว ขอย้อนกลับมาถามเกี่ยวกับหนังสือและสื่อธรรมะสักนิดค่ะ

ต้นหยง: ไม่ทราบว่ามีนักเขียนธรรมะคนโปรดของพี่ดร.นิคคือใครคะ

ดร.นิค: ขอบทุกคนครับ ไม่มีคนใดพิเศษ ก็อ่านหมดถ้ามีโอกาส ทั้งของหลวงพ่อบุชา, หลวงพ่อฤๅษี, คุณดั่งตฤณ, คุณดนัย จันทรเจ้าฉาย, คุณฐิตินาถ ณ พัทลุง, ดร.สนอง วรอุไร, ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา ฯลฯ เพราะแต่ละท่านจะให้ข้อคิดในทางธรรมที่แตกต่างกันไป แต่จริงๆแล้วหนังสือทุกเล่มที่อ่าน สอนเราก็คายๆกันคือการหาทางดับทุกข์ แต่นำเสนอต่างกันโดยหลากหลายรูปแบบ เราต้องใช้ปัญญาของเราในการวิเคราะห์เนื้อหาเอง

ต้นหยง: ขอทราบเกร็ดประวัติในด้าน การทำทาน รักษาศีลและภาวนาของพี่ดร.นิค หน่อยนะคะ ว่าเป็นยังไงบ้าง

ดร.นิค: ก็พยายามทำบุญทำทาน และใส่บาตรอยู่ทุกเมื่อ ในส่วนข้อวัตรของศีล ก็รักษาศีลห้ามาตลอดตั้งแต่ก่อนบวชแล้ว จนปัจจุบันก็ถือศีล 5 อยู่ตลอด เมื่อก่อนเวลาทำงาน ด้วยอาชีพที่ต้องติดต่อกับคนด้วย ออกงานสังคมก็ต้องดื่มอยู่เสมอ แต่หลังจากได้ไปบวชมาก็เลิกดื่มเลย แม้ออกงานก็ปฏิเสธ เมื่อก่อนผมไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ไม่เล่นการพนันอยู่แล้ว ก็ไม่ยากเท่าไร แต่บางทีเวลาออกงานสังคม ก็ดื่มได้เยอะไม่เคยเมา คนเรามีตัวเลือกมากมายในชีวิตแล้วแต่เราจะเลือกอะไร ตอนนั้นก็เลือกที่จะถือศีล 5 อย่างเคร่งครัดครับ

ต้นหยง: แล้วไม่โดนต่อให้ดื่มเหล้าหรือคะเนี่ย

ดร.นิค: ก็มีบ้างครับ แต่ก็ยืนยันและปฏิเสธไป ตอบเค้าว่ารักษาศีล 5 ถ้าคนรู้จักเรา เขาก็เข้าใจและหยุดเข้าซื้อในที่สุด ผมมีความเห็นว่าการคบกับคนมีศีลดีกว่าคบคนไม่รักษาศีลนะครับ ถ้าคนถือศีล 5 อย่างเคร่งครัด โลกนี้คงสงบกว่านี้เยอะมาก

ต้นหยง: อนุโมทนาด้วยค่ะ แล้วด้านภาวนาล่ะคะ

ดร.นิค: ในด้านการภาวนา ตอนนั้นก็พยายามทำสมาธิอยู่เสมอ รู้ตัวมีสติ ทำสมาธิก่อนนอนหรือหลังตื่นนอนบ้าง แล้วแต่ว่าเหนื่อยมากขนาดไหน ด้วยความที่มีเวลาค่อนข้างจำกัด แต่ในระหว่างวันก็พยายามกำหนดอานาปานสติแล้วก็มีสติในชีวิตประจำวัน บางทีเราก็เผลอตัว แต่ถ้ารู้ตัวเมื่อไหร่ก็ปฏิบัติทันที คือไม่เครียดนะ ไม่ใช่ว่าต้องได้ 100% ไม่งั้นใจเป็นทุกข์และไม่สงบ คนเราต้องใช้เวลา ดังนั้นก็ฝึกไปเรื่อยๆ

ต้นหยง: อะ แล้วพี่ดร.นิคมีความตั้งใจอย่างไรบ้างในชีวิตคะ? ทั้งทางโลกและทางธรรม เคยทราบว่พี่ดร.นิค ก็เป็นผู้หนึ่งที่มีปณิธานต้องการไปพระนิพพาน

ดร.นิค: (หัวเราะ) คงจะเป็นการใช้ชีวิตนี้ให้ดีที่สุด ผมเป็นคนที่ทำอะไรแล้วจะตั้งใจ ทำให้ดีที่สุดในเรื่องเรียนหนังสือและเล่นกีฬา สำหรับในเรื่องของทางธรรม ก็เลยตั้งใจจะไปให้ถึงที่สุดเช่นกัน เพราะเห็น การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นทุกข์ การที่ต้องรับผิดชอบมากมายค่อนข้างเหนื่อยและทุกข์ เกิดมาก็เรียนหนังสือ อ่านหนังสือสอบอีก หางานทำ ฯลฯ เบื่อแล้ว ก็เลยไม่ยอมเกิดอีกแล้ว แต่แน่นอนมันไม่่ง่าย ต้องใช้เวลาฝึกตลอดชีวิต เคยอ่านว่าคนเราจะถึงขั้นนั้นได้ก็ต้องมีบุญเก่ามามากพอสมควรด้วย ชีวิตนี้เราเองก็ต้องสร้างสะสมบุญให้มากๆเหมือนกัน

นอกจากนี้ผมก็อยากที่จะเห็นคนใกล้ชิดไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน และเพื่อนๆมีความสุขรวมทั้งตัวเองมีชีวิตที่มีความสุขด้วยครับ

ต้นหยง: แล้วแบบนี้ได้วางแผนอย่างไรบ้างคะ

ดร.นิค: ทุกสิ่งก็คงไม่่ง่ายแบบที่คิด แต่อย่างไรก็ดีโดยส่วนตัวเชื่อว่า การเติมน้ำใส่ตุ่มนั้น ถ้าไม่เริ่มตักก็คงไม่มีทางที่จะเต็ม ในทางธรรมก็เช่นกัน ก็ค่อยๆทำไปเรื่อยๆ ไม้รีบร้อน แต่ถ้าไม่เริ่มต้นสักที โอกาสจะถึงเส้นชัยก็คงไม่มี ถ้าเริ่ม “อยากโน่น อยากนี่” ก็จะมีกิเลสมาก ก็เลยไม่ “อยาก” มาก แต่จะพยายามครับ

ต้นหยง: ท้ายสุดนี้พี่ดร.นิคมีอะไรจะฝากท่านผู้อ่านมั๊ยคะ

ดร.นิค: หลายคนอาจจะคิดว่าธรรมะเป็นเรื่องไกลตัว เป็นของสำหรับพระและคนที่เคร่งครัดเท่านั้น แต่ความจริงนั้น ธรรมะเป็นสิ่งที่มิประโยชน์สำหรับทุกคน เราสามารถนำธรรมะมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้ตลอดเวลา รวมทั้งควรจะไปปลูกฝังธรรมะให้กับเยาวชนตั้งแต่วัยเด็ก เพราะจะทำให้สังคมน่าอยู่และดีขึ้น

ความจริงผมก็อยากมีโอกาสที่จะได้ค้นพบธรรมะได้เร็วกว่านี้ ใครค้นพบธรรมะในจิตใจได้ก่อน ก็ถือว่ามึบุญเก่าสั่งสมมามาก แต่ความเชื่อส่วนตัวก็คือไม่มีอะไรที่สายเกินไป ขอให้ค้นพบและมีโอกาสที่จะสัมผัสก็ถือว่ายอดเยี่ยมแล้ว

และด้วยการที่เป็นฆราวาส มีภาระและหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบก็จะต้องจัดลำดับความสำคัญ และใช้ชีวิตอย่างสมดุลเช่นกัน เพื่อไม่ทำให้คนรอบข้างต้องเดือดร้อนด้วยครับ เราก็ต้องรับผิดชอบทำสิ่งนั้นๆ ให้เสร็จก่อน ถ้าเราพร้อมที่จะรับภาระเข้ามาในจิตใจเมื่อไหร่ ก็ค่อยว่ากัน อย่าฝืนว่าเราต้องบรรลุพรุ่งนี้ ปีนี้ หรือในอีก 5 ปี 10 ปี

ต้นหยง: ในฐานะที่ทำงานเป็นผู้บริหารในองค์กรอิสระของรัฐ พี่ดร.นิคได้นำหลักกรรมด้านไหนมาใช้บ้างคะ

ดร.นิค: ใช้ธรรมะทุกวันในการทำงานร่วมกับคนอื่น ในการตัดสินใจ ในการเป็นคนดี มีศีลธรรม จริยธรรม ไม่เอาเรตเอาเปรียบใคร ใช้พรหมวิหาร 4 ในการปกครองคน มีเมตตา กรุณา มุชิตา และ อุเบกขา มีสติอยู่เสมอ และใช้ชีวิตอยู่ในความไม่ประมาทเหมือนดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงสั่งสอนไว้

ต้นหยง: ท้ายสุดนี้ก็ต้องขอขอบคุณพี่ดร.นิคมากค่ะ ที่ได้สละเวลามานั่งพูดคุยและแบ่งปันประสบการณ์ไม่ว่าจะเป็นด้าน การเรียนหนังสือ การทำงาน การเล่นกีฬา แล้วก็ด้านธรรมะให้กับพวกเรา

ซึ่งก็ทำให้ได้เห็นแง่มุมของการดำเนินชีวิตทางโลกของคนที่มีความฝันที่จะนำนาโนเทคโนโลยีมาพัฒนาเมืองไทย นอกจากนี้ก็ทำให้พวกเราได้ทราบเกี่ยวกับแง่มุมในทางธรรมด้วย

ส่วนฉบับหน้านั้นจะเป็นบทสัมภาษณ์ของท่านใด อย่าลืมติดตามอ่านกันนะคะ วันนี้ก็ต้องขอลาไปก่อน สวัสดีค่ะ

****หมายเหตุ-** มหาวิทยาลัย California Institute Technology (Caltech) เป็นมหาวิทยาลัยชั้นนำของประเทศสหรัฐอเมริกาและของโลก อยู่ในระดับเดียวกับ Harvard, MIT, Stanford และ Princeton ที่นี่มีนักวิทยาศาสตร์ระดับโลกเกือบ 30 คนที่ได้รับรางวัล โนเบล (Nobel Prize) ซึ่งเป็นรางวัลอันทรงเกียรติที่มอบให้กับผู้ที่ทำคุณประโยชน์ให้กับโลกค่ะ

สารบัญ ←

ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

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

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปัน ความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส

เนื้อหา: เปิดโอกาสให้คนๆ หนึ่งได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน **ธรรมะใกล้ตัว** ได้สำเร็จ

คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

เนื้อหา: เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งฝันตัวมอยู่ในโลกธรรม เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

คอลัมน์: คำคมชวนคิด

เนื้อหา: รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่างๆ 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 หรือสาระนั้น่าร้อนเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คนทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับผู้อ่าน จากแง่มุมต่างๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้ความเชี่ยวชาญต่างๆ กัน

กติกา:

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



๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็นจำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลดเวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามาช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของทุกบทความ ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตามแนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

๒.๑ ตรวจสอบคำถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทานให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้องผ่านสายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย

เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่สอดคล้องกัน ขอให้ใช้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้คะ

- ▶ **เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมายตกใจ (!)**
เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้าและวรรคด้านหลัง เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรอกหรือ? ฉันนึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”
- ▶ **การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่**
สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรูดคำอัตโนมัติของโปรแกรมคอมพิวเตอร์ อยากให้ช่วยดูการตัดคำด้วยนะคะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่านได้ลื่น ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัดใหม่ฝากกลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมชอกาเมนนั่นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมชอกาเมนนั่นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ) หรือดูหลักเกณฑ์อื่นๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้คะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่างๆ

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

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้นงานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์กวีธรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสัณนิษฐานคะว่าบทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยังจะได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่นกันคะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

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

๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า

ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจดูด้วยค่ะว่า 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 สามารถโพสต์ส่งได้ที่ กระดาน “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 ให้นื้อหาสาระที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้รู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่างๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้อ่านพิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดีๆ และเขียนอะไรดีๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ :)

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขออนุโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของท่านนะคะ

ธรรมะใกล้ตัว
dharma at hand

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