



ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๑๑๖
๑๗ พ.ค. ๕๐

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

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

เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว

วันๆ เจอแต่เรื่องน่าหดหู่ แม้ไปวัดก็เจอแต่เรื่องนินทาว่าร้าย แบ่งก๊กเหล่าแล้วจะรักษาใจให้เป็นบุญได้อย่างไร

หน้า ๒๓

ได้อารีย์หมอดู

พฤติกรรมที่ทำให้แฟนเบื่อ ปัจจุบันกรรมที่ส่งผลให้ชีวิตคู่พังทลาย แม้ไม่มีวิบากจากอดีตมาลิดรอน

หน้า ๒๗

เที่ยววัด

ร่วมเดินทางแอ่วเหนือไปกับคุณมิ่งค์ และเพื่อนฝูง วัดพระแก้ว จ.เชียงราย

หน้า ๗๐

ธรรมะจากพระผู้รู้ ๑๐

เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว ๑๕

ได้อารีหมอดู ๒๗

กวีธรรม ๓๒

- ▶ คบคน ▶ สำคัญหัวใจ
- ▶ ไปไม่ร่วง ▶ บัวบานเหนือธารธรรม

คำคมชวนคิด ๓๔

สัพเพเหระธรรม ๓๗

- ▶ Butterfly effect ▶ คำนั้นคือ

ธรรมะจากคนสู้กิเลส ๔๑

- ▶ จดหมายจากภูผาเหล็ก ฉบับที่ ๘

ของฝากจากหมอ ๔๔

- ▶ กระดาษขีดความโกรธ

แง่คิดจากหนังสือ ๔๘

- ▶ Me...Myself – ตัวฉัน ใจฉัน
- ▶ Seabiscuit – ปอกเปลือกความคิด

เรื่องสั้นอิงธรรมะ ๕๘

- ▶ ตะเบงกุ่ม

เที่ยววัด ๗๐

- ▶ วัดพระแก้ว จ. เชียงราย

ธรรมะปฏิบัติ ๗๕

- ▶ ธรรมะเรื่องเฉพาะตัว

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรันย์ โมตรวิเศษ

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์

ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรืองมา

เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว: อนัญญา เรืองมา

เขียนคนให้เป็นเวทิตา: อนัญญา เรืองมา

ได้อารีหมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สัพเพเหระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะจากคนสู้กิเลส: พรราวพรรณราย

มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค

ของฝากจากหมอ: พริม ทังวงศ์

แง่คิดจากหนังสือ: เกสรา เตมลิโนวณิช

นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วอง

เที่ยววัด: เกสรา เตมลิโนวณิช

ธรรมะปฏิบัติ: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะกับโลกโซเชียล: ศศานันท์ จารุพูนผล

กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฏารักษ์

กานต์พิทธ์ รัชพันธุ์ • คุณหมอกิติมา

เกสรา เตมลิโนวณิช • จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ชนินทร์ อารีหนู • ณัฐชญา บุญมานันท์

ณัฐธีรา ปนิตานเต • ณัฐพร สกุลอุทัยศักดิ์

ทิพย์วิมล ทิมอรุณ • ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

พรราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค

พรหมเนตร สมรักษ์ • พริม ทังวงศ์

พิจิตรา ไตรวิษณุ • พิธา จารุพูนผล

พีรยสดี อุบลวัตร • มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์

เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี

วิมล อารวิภาส • วิมุตติยา นิเวตังบกษ

ศศานันท์ จารุพูนผล • ศศิธร ศิวะนันทภรณ์

ศิราภรณ์ อภิรัฐ • สารินี สานะเสน

สิทธินันท์ ชนะรัตน์ • สุปราณี วอง

อนัญญาอร ยิงชล • อนัญญา เรืองมา

อลิสา ฉัตรานนท์ • อัชฌา ผลานุวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อสารเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: กฤษฏ์ อักษรวงศ์

สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ฝ่ายสื่อ Word และ PDF: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

พีรยสดี อุบลวัตร • บุญศักดิ์ ธีรวงศ์กิจ

ยุวดี สุวรรณศักดิ์ชัย

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้
ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

สวัสดีค่ะ

เป็นยังไงกันบ้างคะ สองสัปดาห์ผ่านไปไวเหมือนมูสา... :)

คุณผู้อ่านได้ทันอ่านนิตยสารธรรมะใกล้ตัวฉบับปักษ์ที่ผ่านมามากันแล้วหรือยังคะ...?

ไม่รู้จะมีใครได้สังเกตหรือเปล่านะคะว่า...

ตอนนี้ เราไม่ได้เพียงขยายเวลาในการออกนิตยสารเป็นสองสัปดาห์เท่านั้น

แต่เนื้อหาและบทความที่สรรหามาลงในคอลัมน์ ก็เริ่มจะคูณสองแล้วด้วยเช่นกัน

เตรียมเสียบยวี่เสียดังตัวก็มีคำถามคำตอบให้อ่านกันจุใจมากยิ่งขึ้น เรื่องสั้นเริ่มเป็นเรื่องยาว

แง่คิดจากหนังเริ่มฉายควบ แถมมีคอลัมน์ใหม่เพิ่มด้วย ฯลฯ (บท บ.ก. ยังหวายเพ้อเลย) : D

ถ้าเป็นรูปเล่มหนังสือจริง ปานนี้ก็คงเริ่มจะหนาน้อง ๆ นิตยสารแฟชั่นดัง ๆ ได้แล้วมั้งคะ :)

ไม่ต่างกับฉบับดิจิทัลที่เราจัดส่งให้ตรงถึงเมลล์บอกซ์คุณผู้อ่านทั้งสองสัปดาห์เช่นกันค่ะ

ตอนนี้ คุณ b0nyb0y หนึ่งในทีมงานมือฉกาจที่จัดทำพีดีเอฟสวย ๆ ส่งให้ทูลฉบับ

กำลังเริ่มหน้าเกี่ยวกับการบีบอัดรูปภาพและไฟล์นิตยสารแต่ละฉบับสุดฤทธิ์ค่ะ :)

เพราะเนื้อหาที่เพิ่มขึ้น และรูปภาพที่เพิ่มขึ้น กำลังทำให้ไฟล์ใหญ่ขึ้นตามไปด้วย

แต่เพื่อความคุ้มค่าและคุณภาพของนิตยสารที่ทีมงานทุกคนเห็นพ้องต้องกัน

ว่าไม่อยากจะตัดส่วนใดไป เลยอยากขออนุญาตแจ้งคุณผู้อ่านล่วงหน้าไว้สักนิดนะคะว่า

จากเดิมที่คุณผู้อ่านเคยได้รับไฟล์นิตยสารครั้งละไม่เกิน 1 MB ทุกสองสัปดาห์นั้น

ตั้งแต่ฉบับหน้าเป็นต้นไป ไฟล์นิตยสารจะมีขนาดใหญ่ขึ้น

โดยคาดว่าจะอยู่ที่ประมาณ 1.2 MB แต่อย่างมากที่สุดจะไม่เกิน 1.5 MB ค่ะ

เผื่อว่าใครไม่สะดวกที่จะรับไฟล์ใหญ่ จะได้เตรียมแจ้งเปลี่ยนอีเมลล์กันได้ทัน

หรือเตรียมเปิดพรีอีเมลล์ที่มีพื้นที่เหลือเฟืออย่างเช่น yahoo hotmail หรือ gmail ไว้ก่อน

เดี่ยวไม่ได้รับแล้วจะพลอยคิดว่านิตยสารของเราแจ้งกันไปแล้ว... หรือเปล่านะคะ ;)

มีคนเปรยให้ฟังว่า ธรรมะใกล้ตัว นี่เป็นนิยายสารที่ประหลาดมากเลย

คนอ่านก็ฟรี คนทำก็ไม่มีค่าจ้าง คนทางบ้านก็เขียนบทความเข้ามาแบบไม่มีค่าตอบแทน แถมแม้บทความไม่ได้รับเลือกให้ลง คนก็ยังเขียนส่งเข้ามาให้พิจารณาอีกเรื่อย ๆ ด้วย :)

ก็ต้องขอบคุณทุกแรงสนับสนุน ที่ช่วยกันคนละไม้คนละมือตามแต่ความถนัดนะคะ ทุกคนมีส่วนช่วยให้ธรรมะอันเป็นสัมมาทิฐิค่อย ๆ แข็งแรงขึ้นในสังคมเล็ก ๆ นี้จริง ๆ ค่ะ

คุณผู้อ่านท่านใดมีไฟอยากเป็นนักเขียน ก็เริ่มสละบดปลายนิ้วลงบนคีย์บอร์ดได้เลยนะคะ มีคอลัมน์ไหนบ้าง และแต่ละคอลัมน์มีเกณฑ์ในการพิจารณารับบทความอย่างไรบ้าง ตอนนี้งานก็ได้สรุปไว้ให้ชัดเจนยิ่งขึ้นด้วยแล้ว พลิกไปอ่านกันดูได้นะคะ

<http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

แต่ส่งมาแล้ว คงต้องรบกวนรอกันสักนิดนะคะ ขอเวลาทีมงานพิจารณาสักหน่อย อย่างไรก็ตามบทความก็จะได้รับการตอบกลับแน่นอนนะคะไม่ว่าจะได้รับการเลือกลงหรือไม่

ถ้าให้ตี พลิกปฏิทินดูด้วยสักนิดก็ตีนะคะ ว่าใกล้วันสำคัญหรือเทศกาลอะไรบ้างไหม เช่น วันวิสาขบูชา วันแม่ ฯลฯ ทีมงานจะพิจารณาบทความสำหรับช่วงนั้นให้เป็นพิเศษด้วยค่ะ

แต่ตอนนี้ ยังไม่ต้องพลิกปฏิทินไปไหนไกลเลย...

วันอาทิตย์ที่จะถึงนี้ ใครมีโปรแกรมไปไหนกันหรือยังคะ? :)

ถ้าว่างอยากจะเชิญชวนไปฟังธรรมด้วยกันคะ... :)

โดยเฉพาะคุณผู้อ่านที่สนใจใคร่รู้ว่า ธรรมะเป็นเรื่องใกล้ตัวแค่ไหน เขาเริ่มลงมือกันอย่างไร หรือไปเดินซื้อหาหนังสือธรรมะมาอ่านเท่าไร? ก็ไม่เคยตั้งไข่ได้สักที

ยิ่งใครที่ “ไม่มีเวลา” แต่อยากหาโอกาสปฏิบัติธรรมเพื่อความเป็นอิสระของใจบ้าง อยากเข้าใจว่าแก่นแท้เท่าที่จำเป็นของเส้นทางตรงอยู่ตรงไหน ที่เข้าใจแล้วเริ่มต้นได้ทันที

วันอาทิตย์ที่ ๒๐ พฤษภาคม นี้ เวลาประมาณ ๘.๓๐ – ๑๐.๐๐ น.

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช ท่านได้เมตตาเดินทางจากสวนสันติธรรม จ.ชลบุรี มาที่กรุงเทพฯ เพื่อแสดงธรรมและพูดคุยธรรมะแบบสบาย ๆ ให้พวกเราฟัง ที่ ศาลากาญจนาภิเษก (ศาลาลุงชิน) ซอยแจ้งวัฒนะ ๑๔ (ซอยบึกซี) ค่ะ _/_/_ (แผนที่ศาลาลุงชิน: <http://larndham.net/larndham/salashin.html>)

4 ธรรมะใกล้ตัว

เราแบ่งเวลาให้เรื่องนอกตัวเยอะแล้ว ลองแบ่งเวลามาฟังเรื่องเกี่ยวกับตัวเราดูบ้างนะคะ :)

ว่าแต่... เห็นสัญลักษณ์ขีด ๆ แบบนี้ “ _/|_ “ แล้ว คุณผู้อ่านเข้าใจความหมายกันไหมคะ :)
ใช่แล้วค่ะ ดูปราดเดียวก็คงพอเดากันออก นั่นก็คือ ภาพของมือที่พนมไว้วันนั้นเองคะ
เวลาที่เรานุ่มนวลยินดีกับสิ่งอันเป็นกุศล หรือใจต้องการแสดงถึงความเคารพนบถน้อมสูงสุด
สัญลักษณ์บนคีย์บอร์ดคอมพิวเตอร์ ก็อำนวยความสะดวกให้เราแสดงออกได้มากที่สุดเพียงเท่านี้เอง...

แต่คุณผู้อ่านพอจะนึกออกไหมคะ ว่าเราได้เคยก้มกราบพระปฏิมา
หรือพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ด้วยมือประนมและกิริยาทางกายอันประณีต
ด้วยความรู้สึกเคารพนบถน้อมจากใจจริง ครั้งสุดท้าย... เมื่อไหร่?

เมื่อราวสองสามเดือนก่อน มีโอกาสได้ไปกราบครูบาอาจารย์ที่ต่างจังหวัดแห่งหนึ่งคะ
ระหว่างนั่งฟังท่านสนทนากับญาติโยม สามิภรรยาคนหนึ่งเพิ่งมาถึง ก็เข้ามากราบท่าน
ผู้เป็นภรรยาพนมมือขึ้นแล้วก็ก้มลงกราบด้วยกิริยาที่พูดให้เห็นภาพสั้น ๆ ง่าย ๆ ก็คือ
ค้อมกายลง แล้วก็ก้มตัวแบฝ่ามือออกสามครั้งอย่างรวดเร็ว แปะ.. แปะ.. แปะ... เสร็จแล้ว

อดรู้สึกอึ้ง ๆ ไม่ได้นะค่ะว่า อยากให้เธอได้เข้าใจจริง ๆ ว่า...

การกราบพระนั้น หากทำด้วยใจที่ประณีตและเคารพนบถน้อมสูงสุดแล้ว
สามารถสร้างพลังในทางกุศลและความสว่างในใจของเราได้มากกว่าที่คิดینگัก

และเมื่อเดือนที่แล้วนี้เอง ได้ไปเที่ยววัดที่อยู่ชยา (แต่ไม่ถึง ๙ วัดหรอกนะคะ) :

เมื่อเดินเข้าไปภายในโบสถ์ของวัดแห่งหนึ่ง จะเห็นพระพุทธรูปองค์โตประดิษฐานอยู่ตรงหน้า
ผู้คนที่ไปเยี่ยมชมจะแวะเวียนเข้าไปนั่งกราบองค์พระกันไม่ขาดสาย

แต่ภาพที่เห็นจนชินตากว่าก็คือ ภาพของผู้คนนั่งเขย่าเซียมซี กรัก ๆ ๆ ... ก้องโบสถ์

อาจจะเพราะเป็นช่วงปิดเทอมด้วย วันนั้นจึงเห็นเด็ก ๆ มาเที่ยวกันคึกคักเป็นพิเศษ

และสิ่งที่เห็นก็คือ เด็ก ๆ ก็จะทำตามสิ่งที่ผู้ใหญ่ทำ ๆ กัน คือ “กรัก ๆ ๆ ๆ ... “

“หนูจับอย่างนี้ซิลูก นี่... อย่างนี้ แล้วก็เขย่าอย่างนี้” (คุณแม่สอนไปก็จับมือน้องเขย่าไปด้วย)

“แรง ๆ ซี้.. ออกแรงหน่อย อย่างนี้เมื่อไหร่จะได้เนี่ย” (คุณพ่อบอกลูกสาวที่นั่งเขย่าอยู่นาน)

“ไหนดูซิ... ของหนูได้อะไร...” (คุณพ่อคุณแม่จูงน้องไปหยิบใบเซียมซี) ฯลฯ

อาจเพราะยีนสังเกตตรงนั้นอยู่เป็นครู่ จึงพอเห็นรูปแบบที่ซ้ำ ๆ กันอย่างนี้อยู่หลายครั้ง แล้วก็รู้สึกสะทอนใจอยู่นิดค่ะ... แอบอดนึกไปไม่ได้ว่า องค์พระอยู่ต่อหน้าแท้ ๆ แล้วจะดีแค่นั้นหนอ ถ้าภาพที่คุณพ่อคุณแม่กำลังสอนวิธีเขย่าเข็มซีให้ลูกตรงหน้า เปลี่ยนเป็นภาพคุณพ่อคุณแม่กำลังสอนน้อง ๆ ให้กราบพระเป็นทั้งกายและใจ ทำนองว่า...

“องค์พระข้างหน้า เป็นตัวแทนขององค์พระพุทธรูปเจ้าบ้านลูก...”

ท่านเป็นผู้ที่สอนให้เรารู้จักความดีงาม และสอนให้เรารู้จักวิถีใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ให้ลูกนึกถึงพระคุณของท่านไว้อย่างนี้ แล้วค่อย ๆ กราบองค์ท่านนะค่ะ...”

“หนูจำทำนั้งแบบเพชฌิตาที่คุณแม่สอนได้ไหมคะ นานล่ะค่ะ.. นั้งทับสันเท้าราบไปกับพื้น น้อมกราบครั้งที่หนึ่ง แบนฝ่ามือและให้หน้าผากแตะถึงพื้นนะค่ะ (คุณแม่ช่วยน้องค้อมลงซ้ำ ๆ) คิดในใจว่า เรากำลังก้มกราบพระพุทธรูปเจ้าที่ท่านกำลังยืนอยู่ต่อหน้าเราตรงนี่จริง ๆ นะลูก”

เป็นภาพที่ออกจะดูอุดมคติไปหน่อยนะค่ะ ความจริงคงเป็นไปได้ยากเหลือเกิน... :)

การกราบพระมีอะไรขนาดนั้นเชียวหรือ...? เป็นกุศลอันสว่างสุกใสได้เพียงนั้นเชียวหรือ...? ใ้ค่ะ... :)

ถ้าใครเคยอ่านหนังสือ “มีชีวิตที่คิดไม่ถึง” คงจะพอจำที่คุณดั่งตฤณเคยเขียนได้นะค่ะว่า การกราบพระปฏิมานั้น เรียกได้ว่าเป็น “โบนัส” ของเกมกรรมที่ทำแต้มบวกกันได้ง่าย ๆ เลย

การกราบไหว้นั้น ถือเป็นกรณ้อมกายน้อมใจลงสู่อาการเคารพสูงสุด ซึ่งก็หมายความว่า การกราบแต่ละครั้ง ถ้าเราทำด้วยใจจริงแล้ว ใจเราจะไม่มีมานะ ไม่มีมัวมัวถือตัวถือตน

เคยอ่านผ่านตาในหนังสืออีกเล่มหนึ่งของคุณดั่งตฤณแล้วจำได้ดีใจว่า...

จุดที่หน้าผากจรดลงแทบพื้น นั่นคือ จุดที่ปฏิมานะลดลงเหลือศูนย์

ได้ฟังคุณดั่งตฤณแจจแจงแล้ว จึงเข้าใจยิ่งขึ้นค่ะว่า

การที่เรายอมลงใจกราบใครได้ นั่นก็คือการยอมรับว่ามีใครบางคนเหนือกว่าเรา

มีพระคุณเหนือเกล้าเหนือกระหม่อมของเรา และในขณะที่เราแสดงความเคารพสูงสุดนั่นเอง นอกจากจิตจะเป็นมหากุศลด้วยความ รู้คุณ แล้ว

ยังเปิดรับกระแสความศักดิ์สิทธิ์เข้ามาเป็นส่วนประกอบของรัศมีจิตอีกด้วย
คือ กายยังคงมลงต่ำต่อหน้าสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพียงใด ใจก็ยังผ่องแผ้วไร้มลทินมากขึ้นเท่านั้น

ยิ่งไปกว่านั้น ถ้าบุคคลที่เรากราบ คือ “ครูที่รู้จริงที่สุดในโลก”
ก็แปลว่าใจเรายอมรับบุคคลเช่นนี้ไว้เป็นครู และนั่นก็จะเป็นหลักประกันว่า
แม้ตายแล้วจะต้องเกิดใหม่อีกครั้ง เราก็จะได้พบกับครูที่ดีที่สุดเช่นนี้อีกจนได้
ซึ่งบรมครูผู้รู้จริงผู้นั้น ก็หมายถึง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นั่นเองค่ะ _/_

น่าเสียดายนะคะ... ถ้าองค์พระอยู่ต่อหน้า แต่เรากราบเป็นแต่เพียงกิริยา
แต่ข้างในจิตใจกลับแห้งแล้ง กราบแบบฉาบฉวย ไม่มีความประณีตนุ่มนวล
และเพียงกราบตาม ๆ กันไป โดยไม่ทราบความหมายของการกราบอย่างแท้จริง

การรู้อยู่ก่อนว่า บุคคลที่เรากราบนั้น ทำประโยชน์กับโลกไว้เพียงใด จึงเป็นเรื่องสำคัญนะค่ะ
ยิ่งเราได้ประโยชน์จากคำสอนของท่าน ได้มีชีวิตที่พลิกผันไปในทางที่ดีขึ้นเจริญขึ้นเท่าไร
การกราบนั้น ก็จะเป็นการกราบออกมาจากใจที่เคารพนอบน้อมอย่างแท้จริง
ด้วยกิริยาทางกายที่ประณีตงดงาม สอดคล้องกับความรู้อันผ่องแผ้วภายในมากขึ้นเท่านั้น

นอกจากนี้แล้ว ผู้ที่มีการอภิวัตเช่นนี้เป็นนิสัย ยังมีผลให้เป็นผู้ที่ได้ไปเกิดในตระกูลสูง
มีความสุข ใจไม่เร่าร้อนฟุ้งซ่านด้วยความกระด้าง และเป็นผู้ที่ไม่ถูกข่มเหงโดยง่ายด้วยค่ะ

สิ่งที่คุณดั่งตฤณได้เขียนย้ำไว้สำหรับการกราบพระปฎิมาทุกครั้งก็คือ...

“ขอให้จำคำสำคัญนี้ไว้ดี ๆ คือ ใจต้องนอบน้อมเคารพ
ตัววัดง่าย ๆ คือกราบแล้วเกิดความรู้สึกว่าตัวคุณเล็กลง จิตใจอ่อนโยนเยือกเย็น หรือกระทั่ง
เกิดความซาบซึ้งโสมนัสแบบไม่แก่กล้า นั่นแหละผลของการกราบด้วยความนอบน้อมเคารพ...”

การกราบพระจึงเป็นมากกว่าการเป็นแต่เพียงกิริยาทางพิธี สามารถเปลี่ยนใจอันฟุ้งซ่าน
ให้สงบเยือกเย็นลงได้ และมีใจอันพร้อมที่จะน้อมรับธรรมอันตรงจากพระพุทธรเจ้า
ยิ่งถ้าเราเป็นผู้ไม่ละเลยคำสอนของท่าน เพียรปฏิบัติตนตามทางที่ท่านชี้แนะ
จนได้ผลเป็นทุกข์ที่น้อยลง ประจักษ์แจ้งแก่ตนเองได้จริงด้วยแล้ว
เราจะรู้สึกอยากกราบท่านออกมาจากใจอันเคารพนอบน้อมเหนือเศียรเกล้าเลยทีเดียวค่ะ _/_

ดังนั้น ทุกครั้งที่มีโอกาสได้กราบพระ อย่าลืมกราบท่านออกมาจากภายในกันนะคะ คิดไว้ว่า
หนึ่งครั้งที่มีโอกาสได้กราบพระ คือหนึ่งโอกาสที่ได้เข้าเฝ้าและก้มกราบ
องค์สมเด็จพระสัมมาพระพุทธเจ้าอยู่ต่อหน้าพระพักตร์ของพระองค์จริง ๆ
เป็นมงคลง่าย ๆ ที่เริ่มต้นได้จากห้องพระในบ้านตั้งแต่วันนี้เลยนะคะ... :)

สำหรับฉบับนี้ มีสองเรื่องที่อ่านง่าย ๆ แต่ได้ข้อคิดจากคอลัมน์ สัพเพหระธรรม มาฝากคะ
คุณ ~*aom*~ มีคำที่ฟังเหมือนธรรมดา คำหนึ่ง ที่อยากจะชวนคุณผู้อ่านลองตรงตาม
เธอพบว่ามันเป็นคำที่มีความพิเศษและมีความหมายเกินในภาษามากกว่าที่เคยคิด
ส่วนจะเป็นคำไหนนั้น เฉลยไม่ได้ ต้องติดตามอ่านกันเองคะจากเรื่อง “คำนั้นคือ...”
และอีกเรื่องควบคู่กันมา คุณมนตรีการ ฝากแง่คิดจากทฤษฎีผีเสื้อกระพือปีกมาสะกิดใจ
การกระทำเพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เราเคยมองข้ามไป อาจให้ผลอะไรมากกว่าที่คิด
ฟังมุมมองของเธอได้จากเรื่อง “Butterfly Effect” ค่ะ

เสร็จแล้ว ไปดูหนังกันต่อ ฉบับนี้ฉายหนังควบนะคะ :)

เรื่องแรก เป็นหนังไทยเรื่องล่า ที่ชาวโสมขาวขอซื้อลิขสิทธิ์ไปทำหนังเกาหลีเรียบร้อยแล้ว
คุณชลนิล เก็บเกี่ยวมุมมองดี ๆ จากเรื่องนี้ผ่านสำนวนและความช่างเปรียบเทียบมาฝากเช่นเคย
กับเรื่อง “Me...Myself – ตัวฉัน ใจฉัน” มาฟังกันว่าตัวฉัน ใจฉัน มันอยู่ตรงไหนหนอ... :)

ตามต่อด้วยหนังอีกเรื่องที่หลายคนอาจจะไม่ค่อยรู้จักนัก แต่คุณ aston27

หยิบยกมาเขียนเล่าบอกกล่าวได้อย่างน่าสนใจ ใครที่รู้สึกว่าคุณมีแต่คำว่า “แพ้”

ลองมารู้จักชีวิตของม้าตัวนี้จากเรื่อง “SEABISCUIT ปอกเปลือกความคิด” ดูก่อนนะคะ

และสุดท้าย ใครที่รู้สึกว่าคุณโกรธมันอะไรหนักหนา

และบรรเทารักษาตัวเองไม่หายสักที

คุณ หมออดิ ได้เขียนบันทึกจิตแพทย์ เล่าถึงเรื่องราวของอุปกรณ์ง่าย ๆ โกล้อมือชนิดหนึ่ง
ที่ได้ผลในการบรรเทาความโกรธเห็นผลในเบื้องต้นมาแล้ว ในเรื่อง “กระดาดขีตความโกรธ”
กับสำนวนน่าอ่านเช่นเคย บางที วิธีนี้อาจจะมีคุณผู้อ่านนำไปใช้ได้ผลด้วยก็ได้นะคะ... :)

อีกสองสัปดาห์กลับมาพบกันอีกทีคะ ระหว่างนี้ เขียนเข้ามาแสดงความคิดเห็น
และพูดคุยกันได้เหมือนเคยนะคะ ที่ <http://www.dungtrin.com/forum> ค่ะ

ใครที่จะไปกราบหลวงพ่อปราโมทย์ พบกันที่ศาลาลงขันวันอาทิตย์นี้ นะคะ
ส่วนใครที่ยังไปไม่ได้ ก็พบกันบนแผงออนไลน์เช่นเคยในอีกสองสัปดาห์หน้าค่ะ ;)

สวัสดีค่ะ

กลางชล

สารบัญ ←



ถาม – ในเมื่อชีวิตเราคือชั้น ๕ ที่มาประกอบกันอยู่ ตัวตนที่เรายึดติดอยู่ ในความเป็นจริงแล้วไม่มี แล้วกระบวนการของกรรมที่ส่งผลถึงชาติหน้านี้มีหรือเปล่าครับ ถ้ามี อะไรคือส่วนที่เชื่อมโยงระหว่างชีวิตในชาตินี้กับชีวิตในชาติหน้าครับ ขอขอบคุณครับ

มีเรื่องคล้ายๆ กันนี้ในพระสูตรชื่อมหาปุณณมสูตร
เล่าถึงคืนวันหนึ่งที่พระจันทร์เต็มดวง
พระพุทธเจ้าท่านแสดงธรรมอยู่ ก็มีพระรูปหนึ่งคิดขึ้นมา
เจริญล่ะ ตัวเราไม่มี มีแต่ชั้น ๕
ก็แล้วใครเป็นผู้ทำกรรม ใครเป็นผู้รับผลของกรรม

อันที่จริงที่เราารู้สึกว่าเป็น “ตัวเรา” นั้น ก็คือก้อนธาตุก้อนชั้นนี้เอง
เมื่อจิตไม่เข้าใจความเป็นจริง ก็เข้าไปยึดถือ
และสำคัญมั่นหมายว่าชั้น ๕ เป็นเรา เราเป็นชั้น ๕
ทั้งที่ไม่สามารถควบคุมบังคับชั้น ๕ เอาได้ตามใจเราแต่อย่างใด

แต่ชั้น ๕ ที่ประชุมกันเข้า และมีจิตครองด้วยความสำคัญมั่นหมายว่าเป็นเรานั้น
ก็ทำกรรมแล้วรับผลของกรรมสืบทอดกันไป
จนกระทั่งจิตรู้แจ้งเห็นจริง หมดความยึดถือในชั้น ๕ แล้วเท่านั้น
จิตจึงเลิกทำกรรม ชั้นก็ทำหน้าที่ของชั้นไปตามธรรมชาติ
จนหมดเหตุปัจจัยของมันเท่านั้นเอง
ลองอ่านพระสูตรเพิ่มเติมเอาเถอะครับ น่าอ่านมากทีเดียว

ถาม - ธรรมชาติรับรู้คืออะไรคะ ไม่ใช่จิตแล้วเป็นอะไร

ธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ก็คือจิตนั่นแหละครับ

เพียงแต่เมื่อจิตไม่ถูกปรุงแต่งด้วยความคิดนึกปรุงแต่ง (สังขารขันธ์)

จิตจะไม่มีความสำคัญมันหมายความว่ามันคือจิต

ที่มันคิดว่า อันนี้คือจิต และเป็นเรา ก็เพราะสังขารหรือความคิดนึกปรุงแต่งนั่นเอง

ท่านจึงสอนว่า “สังขารทั้งหลาย สงบเสียได้ เป็นสุข”

คือจิตที่พ้นจากความปรุงแต่งนั้น มันเป็นสุข เป็นอิสระ

โดยไม่ต้องอิงอาศัยอารมณ์ภายนอกเลย

ถาม - การรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง หมายถึงเรารู้สิ่งที่กำลังเกิดตอนนั้นว่าเกิดจากเหตุปัจจัยอะไร แล้วไม่เข้าไปยึดมั่นหมายมั่น ไขริเบเล่า

เราเพียงรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

รู้อย่างเดียวก็พอครับ ไม่จำเป็นต้องไปใช้ความคิดว่า สิ่งนี้คืออะไร สิ่งนี้เกิดจากอะไร

เพราะขณะที่หลงคิดนั้น เราไม่ได้รับรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏนั้นแล้ว

แต่หลงไปในโลกของความคิดเสียแล้ว

ก่อนที่เราจะรู้สภาพธรรมหรืออารมณ์ที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริงได้นั้น

จิตจะต้องมีสัมมาสมาธิเสียก่อน

คือจิตจะต้องตั้งมั่นไม่วอกแวก รู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏด้วยความเป็นกลาง

และไม่มีความยินดียินร้ายต่ออารมณ์นั้น

จิตจึงจะเห็นสภาพที่แท้จริงของอารมณ์ หรือสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ตามความเป็นจริงได้

แต่ถ้าระหว่างที่รู้อารมณ์อยู่นั้น จิตเกิดความยินดียินร้ายขึ้น

แล้วเกิดแรงผลักดันให้เข้าไปยึดถือ หรือให้มีพฤติกรรมต่างๆ

ก็ให้รู้ทันจิตใจตนเองที่กำลังถูกผลักดันด้วยกระแสตัณหา

ไม่ใช่ไปกดขี่ไม่ให้จิตยินดียินร้ายนะครับ

ถาม - จิตใจที่มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์นี้ เป็นอย่างไรครับ จะได้มาด้วยวิธีใด ต้องเผชิญโลกจนกว่าจะต่างหรือโดยหนทางอื่น

จิตที่ไม่หวั่นไหวกับจิตที่ด้านข้านั้น เป็นคนละอย่างกัน การที่ได้รับความทุกข์มากๆ ไม่ได้ทำให้จิตมั่นคงและเป็นกลาง (มีอะนั่นสัตว์นรก คงมีจิตที่มั่นคงกันหมดแล้ว)

ส่วนจิตที่จะมั่นคงและเป็นกลางได้เมื่อกระทบอารมณ์นั้น ต้องเป็นจิตที่อบรมจนเกิด “ปัญญา” รู้เท่าทันโลกตามความเป็นจริงแล้วเท่านั้น จิตจึงจะหมดความกระสับกระส่ายไปกับกระแสของโลก

ถาม- เวลาไปงานบุญตามสถานที่ต่างๆ ที่มีหลวงปู่ครูบาอาจารย์สายพระป่ามาร่วมงาน ดิฉันอยากจะเรียนปฏิบัติธรรมกับครูบาอาจารย์บ้าง แต่ไม่กล้าถาม พอรอฟังเทศน์ก็ยังไม่ได้อ่านตอบโดนใจ ควรจะอย่างไรคะ ถ้าเข้าไปถามท่าน ขอเรียนธรรมจากท่านโดยตรงเลย จะดีไหมคะ?

ในการศึกษาธรรมจากพระป่า การที่เราได้พบท่านนั้น อย่างมีรอฟังเทศน์อย่างเดียว เพราะการเทศน์นั้น คนฟังมีจำนวนมาก ท่านจะต้องเทศน์ลดระดับลงให้คนทั่วไปฟังได้ ส่วนมากจะเป็นเรื่องการทำทาน รักษาศีล เป็นหลัก แม้การภาวนาก็จะเป็นหลักเบื้องต้นเท่านั้น หากจะศึกษาธรรมกับพระป่า ต้องใจกล้า คือหาโอกาสเข้าไปกราบท่านตามลำพัง แล้วกราบเรียนท่านว่าอยากจะปฏิบัติธรรม และขอแนวทางจากท่าน

ท่านจะบอกให้เป็นการเฉพาะตัว ก็ให้เรานำมาปฏิบัติอย่างจริงจัง พอพบท่านคราวต่อไป ก็อย่าหลบหน้า

ให้เข้าไปรายงานผลการปฏิบัติให้ท่านฟังว่า

“ที่ท่านสอนอย่างนั้นๆ เราทำแล้ว มีผลอย่างนี้ ไม่ทราบว่าจะถูกหรือผิด”

อันนี้เป็น การส่งการบ้านให้ครูตรวจนั่นเอง ถ้าเราทำผิด ท่านจะบอกวิธีการแก้ไขให้ ถ้าเราทำถูกแล้ว ก็ถามท่านต่อไปว่า “เราควรปฏิบัติอย่างไรต่อไป”

ท่านอาจให้ปฏิบัติตามเดิมไปก่อนเพราะยังไม่พอ

หรือเพิ่มเติมแนวทางการปฏิบัติให้ละเอียดลึกซึ้งขึ้นไปอีก
เราก็กต้องไปทำ แล้วกลับมาส่งการบ้านในโอกาสต่อไป

ที่ผมศึกษากับพระปามากด้วยวิธีนี้ เราจะต้องตื่นตัว
พากเพียรทำการบ้านให้สม่ำเสมอ มิฉะนั้นเวลาเจอบทอ่านก็จะต้องคอยหลบ
ซึ่งเราเองคือผู้เสียประโยชน์ หรือถ้าไม่หลบ แล้วต้องไปรายงานท่านว่า
ที่หลวงปู่สอนไว้นั้น ผม/ดิฉัน ไม่ค่อยได้นำไปปฏิบัติเลย
แบบนี้ท่านก็ไม่ทราบว่าจะสอนเราอย่างไรต่อไป
ได้แต่บอกให้พยายามทำต่อไปเท่านั้น คนที่เสียโอกาสก็คือเราเองนั่นแหละ
เวลาที่นักปฏิบัติมารายงานผลการปฏิบัติต่อครูบาอาจารย์นั้น เป็นช่วงเวลาที่มึนคุ่นค่ามาก
แม้เพื่อนนักปฏิบัติอื่นๆ ก็ชอบฟังด้วย
เพราะจะได้ทราบประสบการณ์ที่กว้างขวางออกไป
แล้วจิตใจก็จะเกิดความฮึกหาญ ตั้งใจปฏิบัติไปด้วย
ปกติพระปาท่านไม่สอบอารมณ์กัน เพราะไม่จำเป็น
เพราะนอกจากลูกศิษย์มีหน้าที่ต้องส่งการบ้านด้วยตนเองแล้ว
ถ้าเราคุ่นเคยกับท่าน เวลาเราปฏิบัติไม่ดี ท่านเห็นหน้า ท่านจะอบรมสั่งสอนให้เลย
ไม่จำเป็นต้องมานั่งถามเราว่าทำมาอย่างไร
เพราะของอย่างนี้ มองปราดเดียวก็หมดไส้หมดพุงกันแล้ว

ลองดูเถอะครับ แล้วต่อไปจะเข้มแข็งห้าวหาญยิ่งขึ้น
คือพอได้พูดคุยคุ้นเคยกับท่านแล้ว อาจจะได้ขอตามไปปฏิบัติที่วัดของท่าน
แล้วได้ประสบการณ์ตรงจากการไปปฏิบัติตามวัดป่า
ได้พบครูบาอาจารย์ที่เชี่ยวชาญในด้านต่างๆ มากมาย
ได้พบเพื่อนผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ๆ ที่เข้มแข็ง เป็นประสบการณ์ชีวิตที่หาไม่ได้ง่ายๆ เลย
อย่าปิดตัวเองอยู่แค่การมาศึกษากับผม หรือรู้จักอยู่แค่ศาลาลุงชิน
โลกของนักปฏิบัติยิ่งกว้างใหญ่ และรอเราไปสัมผัส
ขอเพียงมีใจรักและตั้งใจจริงเท่านั้นเอง

ถาม- ขอส่งการบ้านบ้างนะคะ วันก่อน หลังจากทำงานบ้านเสร็จจึงได้มานั่งพัก
งุ่นง่าน ก็เกิดความสุขขึ้นมา ในขณะที่นั่งเองใจก็ไปมองดูความสุขที่เกิดขึ้นและดำรงอยู่นั้น
ดูเฉยๆ อย่างไม่ตั้งใจ และใจก็ไม่ส่ายไปไหนด้วย เมื่อดูต่อเนื่องไปได้ระยะเวลาหนึ่ง
ใจก็เห็นว่า “ความสุขนี้ไม่ใช่ตัวเรา” มันอุทานออกมาอย่างนั้นเอง และเห็นว่าความ
สุข นั้นก็ส่วนหนึ่ง และตัวผู้รู้นั้นก็อีกส่วนหนึ่ง ไม่เกี่ยวข้องกัน นอกจากนี้ยังเห็นอาการที่
เดิมเคยคลอเคลียอยู่ในสุขนั้น ค่อยๆ คลายออกมาเป็นตั่งมั่นดำรงอยู่เฉยๆ ต่างหาก
จากความสุขอันนั้น จนใจเองได้อุทานออกมา อย่างที่ไม่ได้คิด และไม่ได้ตั้งใจ

ถ้าจิตตั่งมั่น เป็นกลาง สักว่ารู้อารมณ์จริงๆ แล้ว
สิ่งที่ถูกรู้ทั้งปวง จะเป็นกาย เวทนา หรือกระทั่งจิต ก็ล้วนแต่เป็นไตรลักษณ์ทั้งสิ้น
โดยเราจะเห็นเพียงมุมใดมุมหนึ่งของไตรลักษณ์

บางคนจะเห็นความไม่เที่ยง บางคนเห็นความทนอยู่ไม่ได้
หรืออย่างคุณเห็น เป็นอนัตตา คือความไม่ใช่เรา

ต้องให้จิตมันเห็นของมันจริงๆ ด้วยการปฏิบัติที่ต่อเนื่องเท่านั้น
จิตจึงจะยอมรับความจริงได้ ปฏิบัติอยู่อย่างนี้แหละครับ

เมื่อใดจิตเห็นจริงๆ ว่า “จิตไม่ใช่เรา” สักกายทิฐิจะขาดทันที
แล้วไม่กลับมาอีก สำหรับที่เห็นว่า กายไม่ใช่เรา เวทนาไม่ใช่เรา
อันนี้ก็แสดงว่าเดินมาได้ดีแล้วครับ แต่สักกายทิฐิยังไม่ขาด

เพราะความเห็นว่า จิตเป็นเรา ยังคงอยู่ อย่าอยาก อย่าเร่งร้อนนะคะ ตอนนี้จำทางได้แล้ว
ปัญหาใหญ่ที่สุดก็คือ จิตมักจะไปปรุงแต่งสภาวะนั้นขึ้นมา ด้วยความอยาก
และเพราะมันจำทางได้ ตรงนี้แหละครับ ที่สัญญามั่นจะปิดกั้นปัญญาตัวจริง

สันตินันท์
(พระปรามโทย์ ปาโมชฺโช ในปัจจุบัน)

สาธิตปัญญ ←

ถาม - การมีความสัมพันธ์ทางเพศผ่านอินเทอร์เน็ตกับหลายๆคนถือเป็นความสำส่อนหรือไม่ครับ? และถ้าเป็นความสำส่อน จะได้รับโทษเท่าข้อหาหมักมากในกามอันเป็นหนึ่งในอบายมุขหรือเปล่า?

พอโลกเรามีการสื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ต รูปแบบความสัมพันธ์ของมนุษย์เราก็แปลกแหวกแนวไม่ซ้ำสมัยได้ขึ้นทุกทีครับ ปัจจุบันมีศัพท์ถูกบัญญัติขึ้นใหม่มากมาย เช่น ไซเบอร์เซ็กซ์ (cybersex) ซึ่งหมายถึงการมีสัมพันธ์ทางเพศทางเครือข่ายคอมพิวเตอร์ อาศัยสื่อเช่น ข้อความตัวอักษร รูปภาพ หรือวิดีโอ แม้ไม่มีการสัมผัสจริงใดๆเกิดขึ้น ก็ยอมรับทั่วไปว่าถือเป็นสัมพันธ์ทางเพศแล้ว

เท่าที่ทราบคือปัจจุบันคู่ผัวตัวเมียซึ่งต้องไปทำงานต่างจังหวัดหรือต่างประเทศต่างก็มีไซเบอร์เซ็กซ์กันเป็นเรื่องปกติ โดยเฉพาะเมื่อมีเทคโนโลยีเว็บแคมและอินเทอร์เน็ตความเร็วสูงเข้ามาช่วย ก็ทำให้สามีภรรยาไม่ต้องอยู่ห่างกันกินเอื้อมันักตรงนี้ผมเห็นเป็นแง่ดีของเทคโนโลยีที่ช่วยผ่อนหนักให้เป็นเบา ไม่ต้องทนโดดเดี่ยวหงอยเหงาจนหันไปหาทางที่ผิดศีลผิดธรรมกัน ขอเพียงเป็นคู่ครองแท้ๆของตน จะใช้ช่องทางไหนในการมีเพศสัมพันธ์ก็สบายใจและสนิทใจทั้งนั้น

อย่างไรก็ตาม ธรรมชาติของไซเบอร์เซ็กซ์ชวนให้ติดใจอยากไขว่คว้าหาเสรีภาพทางเพศ มากกว่าที่จะถูกจำกัดสิทธิ์เฉพาะคู่ตน คือถ้าได้เสพและลิ้มลองของใหม่ไปเรื่อยๆในที่ลับส่วนตัว จะให้ความสำคัญกว่ากันเยอะ แยกชนจำนวนหนึ่งติดอินเทอร์เน็ตดองแอมรากับติดเฮโรอีน ก็เพราะถล่ำเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับโลกไซเบอร์เซ็กซ์นั่นเอง

จากตัวคำถามของคุณนะครับ ขอให้พิจารณาคำว่า ‘สำส่อน’ กันก่อน ความหมายของสำส่อนคือ ‘ปะปนอย่างไม่เลือก ไม่เป็นระเบียบ’ ซึ่งโดยพฤตินัยอันเป็นที่เข้าใจทั่วไปแล้ว จะหมายถึงการเป็นพวกชอบมีสัมพันธ์ทางเพศไม่เลือกหน้า

เดิมทีก่อนที่อินเทอร์เน็ตจะครอบงำโลกเหมือนทุกวันนี้ ก็มีโทรศัพท์เป็นช่องทางความสัมพันธ์ทางเพศระยะไกลนาร่องไว้แล้ว ถอยหลังกลับไปก่อนหน้านั้นคงไม่มี เพราะถ้ามีก็ต้องเป็นความสัมพันธ์ทางเพศผ่านโทรเลข ซึ่งไม่อาจเชื่อมความรู้สึกสองฝ่ายให้เข้าหากันแบบสดๆ ได้ สรุปคือ ก่อนยุคของโทรศัพท์ ความสำส่อนทางเพศจะหมายถึงเอาเฉพาะที่ถึงเนื้อถึงตัวไม่เลือกหน้า ทว่านับแต่มีโทรศัพท์ให้เชื่อมความรู้สึกถึงกันสดๆ ในระยะไกล ก็ถึงยุคที่เกิดความสำส่อนทางเพศขึ้นได้ โดยไม่จำเป็นต้องผ่านการสัมผัสเนื้อหนังอีกต่อไป

แม้ไม่ถึงเนื้อถึงตัว แต่ความรู้สึกของคนเราก็ ‘ถึงลูกถึงคน’ หรือ ‘ถึงพริกถึงขิง’ กันได้ กล่าวคือมีความแรงพอจะกล่าวว่าเป็นจริงเป็นจัง มีเจตนาอย่างหนึ่งเกิดขึ้นจริง มีสัมพันธภาพแบบหนึ่งเกิดขึ้นจริง หาใช่แค่จินตนาการหรือฝันกลางวันไปคนเดียวไม่

หากพิจารณา ‘ข้อเท็จจริงทางใจ’ ดังที่กล่าวมา ก็ต้องบอกว่าไซเบอร์เซ็กซ์ชนิดไม่เลือกหน้าจัดเป็นความสำส่อน แต่มีน้ำหนักรั้งเดียวของความสำส่อนทางกาย เนื่องจากยังไม่มีมาถึงเนื้อถึงตัว

นี่เป็นทำนองเดียวกับกาเมสุมิฉาจาร การถึงเนื้อถึงตัวจัดเป็นองค์ประกอบสำคัญในการตัดสิน ว่าเป็นกาเมสุมิฉาจารหรือไม่ กล่าวคือแม้มีเจตนาลึกลอบเป็นคู่กับภรรยาชาวบ้าน แต่ยังไม่มีการร่วมกันด้วยอวัยวะเพศชายและหญิง ก็ไม่นับว่าผิดศีลข้อ ๓ แบบขาดทะเลาะ เพราะยังทำกรรมไม่สำเร็จตามประสงค์ ให้ถือว่าต่างพร้อยเท่านั้น

จะอย่างไรก็ดี แม้จิตสำส่อนมีน้ำหนักเพียงครั้งหนึ่งของกายสำส่อน ก็หาใช่จะไม่มีโทษเอาเสียเลย เพราะราคะและกามกิเลสเป็นสิ่งมีอาถรรพณ์ เมื่อหมกมุ่นหลากหลายแล้วจะทำให้มีวเมพาปราเลือน เห็นความถูกต้องเป็นเรื่องตลก เห็นความสกปรกเป็นเรื่องธรรมดา พุดง่ายๆ คือหากขาดกุศลปัจจัยอื่นๆ เช่น สติ การบุญ การตั้งใจมั่นงดเว้นความประพฤติผิดทางกายและวาจาต่อคนทั่วไปในโลกความจริง ฯลฯ ก็มีสิทธิ์ตัดสินใจผิดพลาดได้ทุกเรื่อง ไม่นับเฉพาะเรื่องทางเพศ

ยกตัวอย่างที่นักจิตวิทยากำลังถกกัน ก็คือความวิปริตทางเพศอันเกิดจากเสรีภาพไร้ขอบเขต เองง่ายๆ คือสมาชิกของไซเบอร์เซ็กซ์จะขอให้ได้สนุกเป็นหลัก เรื่องปลีกย่อย

ไม่คำนึง จึงไม่มีการถือสาหาความ หากฝ่ายหนึ่งจะโป้ปดมดเท็จ ชายอาจแกล้งเป็นหญิง หญิงอาจแกล้งเป็นชาย และฝ่ายหนึ่งอาจเขียนกระตุ้นให้อีกฝ่ายเกิดจินตนาการสมจริง โดยที่ตนเองไม่ได้ลงมือแม้แต่บ่อย

ทุกคนทราบดีว่าการกระตุ้นที่แรงพอจะทำให้เกิดความสนุกสนาน แต่ที่ไม่ค่อยมีใครรู้จักคือผลของการมูสาทางกามนั้น มีผลข้างเคียงเป็นของจริง คือความบิตเบี้ยวแห่งพฤติกรรมทางเพศ

ผู้ชายบางคนอยู่ดีไม่ว่าดี ปลอมตัวเป็นผู้หญิง ซึ่งแค่แผลงๆในเว็บบอร์ดพูดคุยธรรมดาก็นับว่าเสี่ยงกับการเพิ่มศิริความเป็นแอบออยู่แล้ว แต่ถ้ายังไปเล่นบทหญิงในไซเบอร์เซ็กซ์ คราวนี้ความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ทางเพศจะถูกดัดแปลงไป กระทั่งอยากเป็นหญิง อยากรู้สึกสัมผัสทางเพศแบบหญิงขึ้นมาจริงๆจังๆ

ฉะนั้นหากพิจารณาโทษอันเกิดจากการเข้าร่วมไซเบอร์เซ็กซ์แล้ว ก็ขอให้เปรียบเทียบกับการคบคนพาล หรือเข้าช่องสุมกับพวกมกมากในกาม หรือสถานเบาๆไปมีเอี่ยวกับชุมชนไร้เดียงสา ที่ไม่รู้ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นบ้าง ต่อๆไปจะชวนกันประกอบกิจกรรมหนักเบาดีเลวเพียงใด ทุกเรื่องร้ายเป็นไปได้ทั้งนั้นในสังคมที่ขาดบัณฑิตและยินยอมพร้อมใจตามแรงขับของกิเลสดิบๆ

สรุปคือไซเบอร์เซ็กซ์จะมีแรงเหนี่ยวนำให้ทำผิดอย่างยากจะต้าน และแรงเหนื่อนำนั้นจะมาในรูปของใยแมงมุมบางๆที่ค่อยๆถักทอแบบไม่ให้ระคายสัมผัส ไม่ทันรู้ตัวกว่าจะรู้ตัวอีกที่คุณก็โดนมัดไว้แน่นหนาเกินแก้แล้ว ฉะนั้นคำแนะนำคืออย่าเสี่ยงเอาตัวเข้าไปเกลือกกลั้วเลยเป็นการดีที่สุดครับ เพราะคุณไม่มีทางรู้ล่วงหน้าเลยว่าจะต้องเผชิญกับเรื่องน่าติดใจแบบไหน ยั่วชวนให้หลงผิดวิปริตเพียงใด

ถาม - ถ้าผมรักกับผู้หญิงทางอินเทอร์เน็ต เธออยู่ต่างประเทศ ไม่เคยพบตัวจริง เห็นเพียงรูปและวิดีโอ แต่ก็ตกลงร่วมกันว่าเป็นสามีภรรยา คือต่างฝ่ายต่างก็รู้สึกว่าเป็นของกันและกันแล้ว และสัญญาว่าจะไม่นอกใจ ตั้งใจแต่งงานกันจริงๆ เมื่อเธอกลับมาในอีกไม่กี่เดือนข้างหน้า กับทั้งประกาศกับครอบครัวและเพื่อนฝูงที่สนิทให้รู้กันแล้ว อย่างนี้ถือว่าผมกับเธอเป็นคู่ชีวิตตัวเมียกันแล้วหรือยัง? หากเธอไปมีอะไรกับชายอื่น โดยที่ชายคนนั้นรับรู้ว่าเขาแต่งงานด้วยวาจาแล้ว จะนับว่าชายคนนั้นผิดศีลขอกาเมสุมิฉาจารหรือไม่ครับ?

เรื่องตกลงกันทางวาจากว่าเป็นสามีภรรยาทั้งหมดที่ไม่เคยเจอหน้านั้น มีมานานแล้วครับ แต่โอกาสที่จะเกิดขึ้นคงน้อยมาก ส่วนใหญ่เป็นแบบอารมณ์วาบวามรุนแรงพาไป ไม่ได้ยืนอยู่บนพื้นฐานของการมีโอกาสใกล้ชิดกันตามจริง คู่รักทางเน็ตเยอะแยะไป ที่ปักใจเชื่อแน่วแน่ว่าเป็นคู่แท้ เป็นสุขซาบซ่านเมื่อพูดคุยกัน ใกล้ชิดกันผ่านกิจกรรมทางเน็ตแล้วรู้สึกแนบแน่นเป็นจริงเป็นจังเสียยิ่งกว่านั่งตักคนตัวเป็นๆ

ถ้าว่ากันตามวิถีโลกแล้ว การแต่งงานที่สมบูรณ์แบบมักไม่ได้เกิดขึ้นจากการตกลงร่วมกันเฉพาะชายหญิงตามลำพัง ถ้ายังมีญาติผู้ใหญ่อยู่ ก็ต้องพาไปให้ดูตัว มีมิตรสหายร่วมรับรู้ มีกฎหมายรองรับการเป็นสามีภรรยา มิฉะนั้นให้ถือว่าเป็น ‘แฟน’ ซึ่งปัจจุบันคำว่าแฟนก็อาจหมายถึงคนที่ทดลองอยู่ด้วยกันแบบพร้อมจะแยกทาง ไม่มีข้อผูกมัดชัดเจน

แค่เริ่มตกลงเป็น ‘แฟน’ คือคบหาเป็นคนรักกันเฉยๆ ก็เท่ากับยินยอมเสียอิสรภาพส่วนตนให้แฟนแล้ว เช่น ตรวจสอบชีวิตประจำวันได้ เป็นที่คาดหวังว่าจะต้องซื่อสัตย์ ไม่ไปคบใครเปราะอะ เป็นต้น ปัญหาที่มักสงสัยกันก็คือระดับการคบหาใกล้ชิดแค่ไหน จึงเรียกว่า ‘หมดลสิทธิ์’ ยุ่งเกี่ยวกับคนอื่น ถ้าขึ้นทำเป็นอันว่าต้องโทษกรรมคือกาเมสุมิฉาจาร

ในสมัยหรือในท้องถิ่นที่บุรุษมีสิทธิ์เหนือสตรี เช่น สังคมทั่วไปอนุญาตให้ชายมีภรรยาได้หลายคน เรื่องของศีลขอกาเมสุมิฉาจารจะไปเน้นกันที่ฝ่ายหญิง กล่าวคือหากมีการจองตัวกันแม้ด้วยพวงมาลัยคล้องคอ ก็ให้ถือว่าเป็นการหมั้นหมาย เรือนร่างของหญิงนั้นเป็นของต้องห้ามไปแล้ว ไม่ว่าจะตัวหญิงเองทอดสะพานหรือ

ชายอื่นมาร่วมอภิรมย์ทั้งรู้ว่าเป็นของต้องห้าม ก็ถือว่าทำบาปด้วยการก่อเรื่อง
บาดใจ คือละเมิดศีลข้อกามะสุมิฉฉาจารทันที

แต่ในยุคสมัยหรือในท้องถิ่นที่ชายหญิงมีสิทธิ์เท่าเทียมกัน ภายของคู่ครอง
นับเป็นวัตถุต้องห้ามทั้งสิ้น เมื่อตกลงปลงใจเป็นของกันแล้ว และประกาศให้ผู้อื่น
ทราบแล้ว ไม่ใช่สิทธิ์ของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งที่จะละเมิดข้อห้าม ไปมีเพศสัมพันธ์กับ
ผู้อื่นได้โดยพลการ

กรณีของคุณไม่ถือเอาพิธีและธรรมเนียมประเพณีเป็นตัวตั้ง แต่อาศัยกำลังใจ
ของทั้งสองฝ่ายเป็นหลัก อาศัยกำลังใจในการทำข้อตกลงร่วมกันนั้น ภาวะสามภรรยา
ย่อมเกิดขึ้นจริง ต่างฝ่ายต่างมีสิทธิ์ในกันและกันจริง เช่น พอใครถามแฟนคุณว่า
ยังโสดหรือแต่งงานแล้ว ความยึดมั่นในข้อตกลงร่วมกับคุณย่อมทำให้ระลึกได้ว่าตนเอง
ไม่โสด ไม่อิสระ มีเจ้าของแล้ว แต่งงานแล้ว หากเธอพูดว่ายังโสด ใจย่อมขัดแย้ง
กับตนเอง เพราะรู้ว่าไม่ตรงความจริง เป็นเรื่องโกหก เป็นคำมูสา

ทำนองเดียวกัน เมื่อชายใดจะขอร่วมอภิรมย์ ทางที่จะไม่รู้สักผิดคือปฏิเสธ และ
ชี้แจงว่าเธอหมดสิทธิ์ทำตามใจชอบแล้ว ไม่ใช่คนโสดแล้ว ถ้าเขายังฝืนทำก็เท่ากับผิด
สองกระทาง คือซิ่นใจและละเมิดศีลข้อ ๓ เต็มๆครับ

จะเห็นว่า ‘การตกลงกันด้วยวาจา’ นั้น ไม่ว่าจะต่อหน้าหรือผ่านอินเทอร์เน็ต
ก็ล้วนเป็นกรรมผูกพันร่วมกัน ไม่ใช่ของเล่นที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจะละเมิดตามอำเภอใจ
ภพหรือภาวะทั้งหลายล้วนเป็นสิ่งที่จิตสร้างขึ้นมายึดไว้ด้วยอำนาจความ
ทะยานอยาก เช่น เมื่อสร้างภพสามภรรยาขึ้นมาด้วยความปรารถนาครอบครองกัน
ก็ต้องมีกติกาประจำภพสามภรรยา ใครละเมิดกติกาก็ต้องอาศัยกำลังใจฝ่ายต่ำ ยังจิต
ให้มีดีเป็นอนุศล เป็นการก่อบาปเวร ส่วนใครทำตามกติกาเรียบร้อยยิ่งซิ่นใจได้เมื่อมีเรื่องยั่ว
ให้ผิด ก็ต้องอาศัยกำลังใจฝ่ายสูง ยังจิตให้สว่างเป็นอนุศล เป็นการทำบุญ

ถาม - มีตำราบอกว่าคนมีคู่ครองอยู่แล้ว ถ้าไปนอนกับหญิงชายใดในที่มีด โดยสำคัญผิดว่าหญิงหรือชายนั้นเป็นภรรยาหรือสามีของตน ก็ถือว่าเป็นกาเมสุมิฉฉาจารย์อยู่ดี เพราะเป็นการล่วงประเวณีกับวัตถุตามต้องห้าม อันนี้เท็จจริงเป็นอย่างไร?

ถ้าหากเชื่อตามนี้ก็จะต้องบอกว่าวัตถุตามคือตัวกรรมครับ ตามที่ถูกแล้วพระพุทธเจ้าว่ากรรมคือเจตนา เจตนาคือกรรม

หมายความว่าถ้าไม่มีเจตนาล่วงละเมิด อย่างไม่ควรเป็นกาเมสุมิฉฉาจารย์ไปได้ กล่าวคือ เมื่อตั้งต้น 'เข้าใจผิด' เสียแล้วว่าเป็นคู่ของตน ก็ขาดตัวตั้งที่จะเกิดเจตนาละเมิดคู่ของผู้อื่น มีแต่เจตนาว่าเราจะร่วมอภิรมย์กับคู่ของเรา

แล้วขอให้ลองนึกดูตามความเป็นจริง คงไม่มีความบังเอิญขนาดที่เกิดการจับคู่ได้เสียกันในที่มีดโดยไม่มีอะไรกระโดดกระตัก แถมบังเอิญอีกชั้น ทั้งสองฝ่ายยังมีอะไรๆเหมือนกับคู่ครองของตนเปียบ กระทั่งชวนกันเปลือยเปลือยไปจนสุดทาง อย่างไม่ใช่คู่ของตนแล้ว ทำไปทำมาก็ต้องผิดสังเกตุเข้าจนได้

เมื่อผิดสังเกตุแล้วฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งอะอะหรือเปิดไฟ แค่นั้นความก็แตกแล้ว ตรงที่เริ่มรู้ว่าไม่ใช่คู่ครองของตนแล้วยังขึ้นทำต่อนั้นแหละ กาเมสุมิฉฉาจารย์ถึงเริ่มได้ฤกษ์เกิดขึ้นจริง

ถาม - คู่รักที่ฆ่ากันตายด้วยอารมณ์ชั่ววูบ จะต้องไปชดใช้กรรมร่วมกันแบบไหนครับ? พอเจอกันจะผูกพยาบาทอาฆาตคิดอยากฆ่ากันหรือเปล่า? เห็นข่าวแล้วสงสารมากครับ

เหมือนกับคุณถามว่าถ้าเพื่อนชกกันแล้วจะเกิดอะไรขึ้น มันมีความเป็นไปได้หลายแบบ ขึ้นอยู่กับสัมพันธ์ภาพของแต่ละคู่ครับ ผู้ชายชกกันบางทีกลายเป็นมีมิตรที่ตายแทนกันได้ภายหลัง เหมือนคำเขาว่าถ้าไม่ต่อยตีก็ไม่ชกกัน แต่บางคู่ชกแล้วเจ็บใจ ผูกพยาบาทอาฆาตขนาดต้องเอาให้ตายกันไปข้างหนึ่งในวันต่อมาก็มี เข้าทำนองหมัดแพ่ป็นไม่แพ่

สำหรับคู่รักที่ฆ่ากันตายด้วยอารมณ์ชั่ววูบ ก็อาจได้ไปพบกันและรักกันอีก ขึ้นอยู่กับวาระหว่างที่เคยอยู่ร่วมกัน ได้มีความคิด คำพูด และการกระทำต่อกันดีร้ายเพียงใด ไม่ขึ้นอยู่กับอารมณ์ชั่ววูบถึงขั้นประหัตประหารกันเป็นหลัก

อย่างไรก็ตาม ลงเมื่อพลาดพลั้งสังหารชีวิตกันแล้วก็ไม่แคล้วต้องมีความผูกเวรกันอยู่ เพราะการเบียดเบียนชีวิตกันคือบาปอกุศลที่ต้องใช้กำลังโทสะมหาศาล

ตรงนี้ต้องทำความเข้าใจดีกว่าก่อนว่า ‘โทสะ’ อาจไม่ได้มาในรูปของความโกรธเกรี้ยวหัวฟัดหัวเหวี่ยงเสมอไป โทสะเป็นกิเลส เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่ง ที่มีกำลังผลักดันให้เกิดการเบียดเบียนผู้อื่น นับตั้งแต่การพูดจาว่ำร้าย การทุบตี ไปจนกระทั่งการฆ่าฟัน อาการทางจิตของเจ้าตัวผู้มีโทสะนั้น จึงมีลักษณะผลกไส อยากทำให้หายไ้จากตา หายไ้จากตัว หรือหายไ้จากโลกนี้เสียเลย

ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเห็นใครย่างสามขุมเข้ามาจะทำร้ายด้วยท่าทีคุกคาม และคุณก็อยู่ในภาวะจนตรอกหมดทางสู้ สิ่งที่จะเกิดขึ้นกับจิตใจคือ ‘ความกลัว’ ลักษณะของความกลัวคือผลกออก ไม่อยากให้เข้ามา อยากให้สาบสูญไป เป็นต้น

เมื่อคนรักคิดฆ่ากันด้วยอารมณ์ชั่ววูบ ต้นตอของการฆ่าอาจไม่ใช่ความเกลียดหลายครั้งการฆ่ากันระหว่างคนรักเกิดขึ้นจากความไม่พอใจอย่างรุนแรงเกินขีดของความทนทาน กระทั่งทำให้น้ำมีดบันดาลความคิดชั่ววูบ นั่นคือปลิดชีวิตให้ลั่นลง ความไม่พอใจเกินทนจะได้จบตาม

ในกรณีทำนองนี้ อารมณ์ที่ติดตามเป็นเงาตามตัวขาดกรไปจึงไม่ใช่ความพยายามอาฆาตแค้นอยากคิดเอาคืน แต่เป็นความไม่ได้อย่างใจอย่างรุนแรง หรือเสียใจอย่างรุนแรง

วาระที่จิตของมือสังหารดับลง กรรมย่อมตกแต่งภพใหม่เป็นภาวะไม่ได้อย่างใจ เสียใจ น้อยใจ ผูกติดแน่นหนายู่กับจิตชนิดหาทางปลิดทิ้งไม่ได้ สภาพที่เขาจะเป็น สิ่งแวดล้อมที่เขาจะเห็น จะบีบให้เขามีแต่โทสะ เต็มไปด้วยความไม่สมใจเป็นหลัก

ส่วนผู้ถูกฆ่านั้น ก็ขึ้นอยู่กับว่ามีกรรมหลักเป็นสว่างหรือมืด และสำคัญคือวาระก่อนขาดใจตายมีความผูกอยู่กับอารมณ์ชนิดไหน

อารมณ์ใกล้ตายของผู้ถูกฆ่ามักเป็นความกลัวผู้ฆ่า ดังนั้นจึงเป็นไปได้สูงที่จิตของผู้ถูกฆ่าจะผูกอยู่กับผู้ฆ่า โดยอาศัยความกลัวนั่นเองเป็นเชือกมัด เมื่อฝ่ายฆ่าก็มีโทษะ ในทางคิดกำจัดชีวิต และฝ่ายถูกฆ่าก็มีโทษะในทางคิดตื่นรณหลบทหนี ภาพที่จะเสวยร่วมกันถัดจากนั้นย่อมเป็นไปในทำนองไล่ล่า กัดฉีก เสียใจ น้อยใจ หวาดระแวง กลัวลาน ฯลฯ จนกว่าบุญเก่าจะตามฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่ายได้ทัน การให้ผลของบุญจะมาในรูปความสว่าง เตือนสติให้ระลึกถึงกรรมดีหนหลัง เห็นนิมิตกรรมดี เปลี่ยนสภาพจิตจากอกุศลเป็นกุศล จนอตภาพตั้งอยู่ในออบายไม่ได้ ต้องเลื่อนชั้นขึ้นมา

เรื่องตี่งนั้น โดยมากฝ่ายถูกฆ่ามักนึกออกก่อน กับทั้งเป็นผู้มีกำลังเหนือกว่า ในการก้าวขึ้นสู่ภพสูงขึ้นไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมีบุญ มีสำนึกคิดอ่านเพียงพอ ก็ได้ขึ้นมาเป็นมนุษย์ทันที

และตามหลักกรรมวิบาก ทำอย่างไรได้อย่างนั้น เมื่อตามกันขึ้นมาเป็นมนุษย์ และเจอกันคราวต่อไป ธรรมชาติจะให้อำนาจในการมีสิทธิ์ฆ่ากับอีกคนหนึ่ง เป็นการสลับกัน ซึ่งนั่นก็คือขึ้นอยู่กับว่าจะมีเหตุบีบคั้นให้อีกฝ่ายนึกอยากฆ่าไหม และเมื่อถึงเวลาเข้าตายเป็นเข้าเข็มกำลังจะฆ่าแกงกัน ฝ่ายนั้นตัดสินใจให้อภัยหรือเดินหน้าเอาชีวิตจนสำเร็จ

นี่เป็นเหตุผลว่าทำไมพระพุทธองค์จึงเน้นเรื่องการให้อภัย เรื่องการไม่ผูกใจพยาบาท เรื่องการมีเมตตาจิตเป็นปกติระหว่างมีชีวิต หากใครมีใจเป็นสุขเพราะไม่ยึดมั่นความแค้นเคืองใดๆ เขาจะตายด้วยความโล่งอกเสมอ หากความกลัวมาเป็นเชือกผูกจิตให้ติดอยู่กับภพแห่งความขมพองสยองเกล้าไม่ได้เลย

ความเมตตาทำให้คนเราอยู่เป็นสุขระหว่างมีชีวิต และเป็นผู้ไม่กลัวตายแม้จวนตัวกะทันหัน แถมเมื่อเกิดในชาติถัดไป ก็จะไม่ติดนิสัยการให้อภัย ไม่คิดทำอันตรายใครถึงชีวิตง่ายๆ ครับ

ถาม – วันๆเจอแต่เรื่องน่าหดหู่ ทำให้ไม่อยากเป็นมิตรกับผู้คน แม้เมื่อไปทำบุญที่วัด หวังจะเจอเรื่องสงบเย็นบ้าง ก็ไปพบกับเรื่องนินทาว่าร้าย แบ่งก๊กแบ่งเหล่า แล้วจะเป็นไปได้อย่างที่คนเราจะรักษาใจให้เป็นบุญได้ตามหลักของพุทธศาสนา?

แต่ละวันมีเรื่องที่เข้ามากระทบใจ หรือเข้าหูเข้าตาให้รับรู้มากมาย แน่นอนครบ ว่าต้องก่อปฏิริยาทางใจในทางใดทางหนึ่ง ไม่พ้นชอบ ชัง รัก เกลียด นิยม หมั่นไส้ ฯลฯ พุดง่ายๆคือถูกใจเราก็อารมณ์เป็นบวก ผิดใจเราก็อารมณ์เป็นลบ

เรื่องของเรื่องคือ ถ้าเราจะตัดสินใจไหลไปตามกระแส โอกาสที่เป็นไปได้มากคือ คุณจะมีอารมณ์เป็นลบมากกว่าบวก เพราะโลกนี้มีแต่เรื่องร้ายๆมากกว่าเรื่องดีๆ โอกาสเจอเรื่องดีนั้นยาก โอกาสพบเรื่องร้ายนั้นง่าย

พุทธศาสนาชี้ให้เราเห็นความจริง นั่นคือ ยิ่งจิตของคุณมืดด้วยการสั่งสม อารมณ์ลบมากขึ้นเท่าไร โอกาสได้ไปอบายก็มีสูงขึ้นเท่านั้น ธรรมชาติจะไม่ฟังข้ออ้างว่าคุณขาดกำลังใจ วันๆเจอแต่เศษขยะและกลิ่นน้ำครำเน่าเหม็น ยี้มไม่ออก สดชื่นไม่ไหว ถึงเวลาธรรมชาตาก็แค่ตัดสินว่าคุณมืดมากกว่าสว่าง หรือสว่างมากกว่ามืด เท่านั้นจริงๆที่ธรรมชาติทำ

เมื่อมีพุทธศาสนาแล้ว มีการชี้ให้เห็นความจริงแล้ว ที่เหลือก็คือการตัดสินใจเลือกว่าจะทำตัวมืดหรือสว่าง ข้อธรรมสำคัญทางพุทธศาสนาหาใช่การบอกว่าอยู่ในโลกนี้ ง่ายตาย ตรงข้าม ยิ่งจะดีเท่าไร ก็ยิ่งต้องว้ายทวนสวนกระแสยิ่งขึ้นเท่านั้น

สรุปคือถ้าจะเป็นพุทธแท้ คุณต้องแกร่งกว่าคนทั่วไปนะครับ แมตกอยู่ในโลกของการรบกวน คุณก็สงบจิตไว้ไม่รบกวนใครต่อ และแม้ถูกชังให้อยู่ร่วมกับเหล่าอันทพาล จอมเปียดเบียน คุณก็ต้องใจเย็นไม่เห็นเป็นเรื่องบังคับให้เปียดเบียนตอบ

การเป็นผู้ไม่เปียดเบียนใครก่อน และการเป็นผู้ไม่มีเวรด้วยการพยายามหาเอาหาใครนั่นแหละ นับได้ว่าเป็นชาวพุทธ นับได้ว่ามีสิทธิ์พ้นทุกข์พ้นร้อนจากวงจรอุบาทว์ วงจรภัยเวรแห่งการเปียดเบียนกันโดยแท้

ข้อธรรมว่าด้วยการอยู่ร่วมกับมนุษย์และสัตว์นั้น ได้แก่พรหมวิหาร ๔ ซึ่งสนับสนุนให้จิตมีความสว่างไสวในทุกสถานการณ์ พรหมวิหาร ๔ ได้แก่

๑) **เมตตา** คือปรารถนาการไม่เบียดเบียนและการให้ผู้อื่นสุขกายสุขใจ ถ้าใจเป็นสุขแล้วอยากให้คนอื่นสุขตาม นั้นแหละเมตตา ถ้าโกรธใครแล้วเห็นจิตตนเอง เห็นโทษอันร้อนแรงของความโกรธในตนเองก่อนเห็นหน้าเขา แล้วเลือกที่จะเอาความเย็นสามารถปล่อยคำพูดกับการกระทำเย็นๆออกไปได้ นั้นแหละสุดยอดของเมตตา

๒) **กรุณา** คือเต็มใจช่วยหากไม่เหลือบ่ากว่าแรง ถ้าอยู่รอดปลอดภัยสบายตัวแล้วนึกอยากสงเคราะห์ผู้ด้อยโอกาส นั้นแหละกรุณา ถ้าเห็นใครลำบากกระเสือกกระสนแล้วปรารถนาจะทุ่มกายทุ่มใจเข้าไปช่วยกับมือ ไม่นิ่งดูยากับเสียงร้องขอความช่วยเหลือแม้ต้องกลายเป็นผู้ลำบากเสียเอง นั้นแหละสุดยอดของกรุณา

๓) **มูทิตา** คือยินดีในความสำเร็จอันเป็นกุศลของผู้อื่น ถ้าเห็นใครทำบุญทำกุศลสำเร็จแล้วชื่นบานยินดีราวกับได้ทำเอง นั้นแหละมูทิตา ถ้าเห็นใครได้มรรคได้ผลหรือพ้นทุกข์พ้นร้อนแน่นอน แล้วเกิดความปลาบปลื้มโสมนัสราวกับตนบรรลุมรรคผลหรือพ้นทุกข์พ้นร้อนเสียเอง นั้นแหละสุดยอดของมูทิตา

๔) **อุเบกขา** คือวางเฉยเสียได้กับผลกรรมของแต่ละคน ถ้าเห็นตามจริงว่าใครคิด ใครพูด ใครทำอะไรก็เป็นคนอย่างนั้น หรือได้รับผลอันสมควรกับการเป็นคนอย่างนั้นแล้ว เขาสร้างที่พึ่งและเครื่องลงทัณฑ์ให้ตนเอง ไม่มีผู้อื่นช่วยได้ เห็นอย่างนั้นแหละอุเบกขา และถ้าเห็นตามจริงด้วยทิพยจักขุอันสว่างปราศตาของมนุษย์ รู้แจ้งเห็นจริงตลอดสายว่าสัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม ถ้าคิดดี พูดดี ทำดียอมไปสู่สุคติหลังตาย ส่วนถ้าคิดร้าย พูดร้าย ทำร้ายยอมไปสู่สุคติหลังตาย หาใครช่วยอุ้มช่วยพยุงไม่ได้ นั้นแหละสุดยอดของอุเบกขา

หากคุณตัดสินใจยึดหลักพรหมวิหาร ๔ ดังกล่าวแล้วนี้ จะไม่มีข้ออ้างใดๆเลยครับ สำหรับการเอาตัวให้รอดจากทุกคติ จิตของคุณจะมีที่อยู่อันสุขสงบ คือมีวิหารเยี่ยงพระพรหมผู้ปราศจากภัยเวร แต่หากไม่ปลงใจยึดหลักพรหมวิหาร ๔ คุณก็จะมีข้ออ้างรำไปกับการร้ายตอบโลกเมื่อถูกโลกทำร้าย ที่อยู่ของจิตคุณถ้าไม่ใช่รกรกที่โกลันรกรกันเอง

คุณโอดครวญกับมนุษย์ด้วยกันเช่นผมนี้ได้ แต่พ้นจากมนุษย์ด้วยกัน สิ่งที่เหลือคือธรรมชาติทางใจของตัวเอง ที่คุณจะไม่มียุทธหรือ ไม่มีสิทธิ์ต่อต้านหรือโอดครวญขอความเห็นใจใดๆทั้งสิ้นเลยครับ

ถาม - เราควรตั้งจิตยตินตีในความสำเร็จหรือเจริญรุ่งเรืองให้กับคนอื่นอย่างไร เช่น เวลาเห็นคนโกงบ้านโกงเมืองร่ำรวย หรือดาราหนังไปค่าตัวแพง เราจะต้องยึดหลักมูทิตาในพรหมวิหาร ๔ อยู่หรือไม่?

ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจครับว่า การมีมูทิตาจิตตามหลักพรหมวิหาร ๔ นั้น ไม่ใช่ร่วมยินดีตะพึดตะพือ แต่เป็นการร่วมมีใจเป็นกุศล หรือพูดง่ายๆคืออนุโมทนา ความสำเร็จในบุญของผู้อื่นเป็นหลัก

คำถามนี้ต้องถูกเบี่ยงเบนเสียใหม่อย่างนี้ต่างหากครับ คือ จะไม่อิจฉาริษยา จนพลอยหลงเห็นดีเห็นงามกับการรวยด้วยวิธีโกงกินหรือแก๊วฟ้าได้อย่างไร?

คำตอบสำหรับคำถามนี้ ได้แก่ข้อธรรมสุดท้ายของพรหมวิหาร ๔ คือ ‘อุเบกขา’

การมีอุเบกขาในพรหมวิหารธรรมนั้น หาใช่การเอาหูไปนาเอาตาไปไร่ ทำไม่รู้ไม่ชี้ ไม่ยินยลสนใจแต่อย่างใด พฤติกรรมทางกายของคุณอาจต่อต้านรูปแบบความชั่วร้ายตามหน้าที่ข้าราชการ หรือหน้าที่พลเมืองดี เท่าที่ตัวเองจะไปมีส่วนเกี่ยวข้อง แต่พฤติกรรมทางใจของคุณจะต้องไมโกรธ ไม่เกลียด ไม่อิจฉาริษยา ไม่พลอยเห็นดีเห็นงามตามเขาไป

อุเบกขาที่ประกอบด้วยความเฉยเฉยไม่รู้ไม่ชี้ นั่น เรียกว่าอุเบกขาแบบเอ๋อ ส่วนอุเบกขาที่ประกอบด้วยความรู้เหตุรู้ผลนั้น เรียกว่าอุเบกขาแบบฉลาด พุทธศาสนับสนุนให้คนฉลาด มีปัญญารู้เหตุรู้ผล

ถ้ายังไม่เคยพิจารณา ก็ต้องพิจารณาเป็นเรื่อยๆ เช่น ความรวยของเขาเป็นเพียงภาพลวงตาชั่วคราว เป็นฐานให้เขาหลงผิดคิดมีขอบ เปิดโอกาสให้โกงยิ่งขึ้นไปไม่รู้จบรู้สิ้น เพราะวิสัยคนโกงย่อมนิยมการโกงไปตลอดชีพ นำสงสารเสียมากกว่าที่เขาใช้เวลา มีเครื่องมืออำนวยความสะดวกในการสั่งสมความมั่งคั่งเข้าตัว

ถ้าทนเห็นความร่ำรวยแบบผิดๆชนิดกฎหมายเอื้อมไปทำอะไรไม่ได้ ก็ให้ฝึกพิจารณาข้อดีในความรวยของคนขาดความละเอียดเยี่ยงเขา อย่างน้อยเขาจะได้เอา

ไปแบ่งลูกเมียและคนใช้ อย่างน้อยเขาจะได้ไม่ต้องถือปืนปล้นแบงก์ อย่างน้อยเขา
เดินสวนกับคุณที่ไหนจะได้ไม่ต้องวิ่งราวคุณ ฯลฯ

สรุปคืออย่ายินดีกับการก่อบาปก่อกรรมของใคร ในขณะที่มองตามจริงไปด้วยว่า
เขามีกินก็เพราะมีเหตุปัจจัย ไม่จำเป็นต้องเกลียดเขาเพียงเพราะเขากินแพงกว่าเรา
เราเอาตัวให้รอดด้วยการมีจิตที่ไม่เกลียดนั่นแหละ ประเสริฐสุดแล้วครับ

สารบัญ ↩



ไดอารี่หมอดู หน้าที่ ๑๖

โดย หมอพีร์

ปีนี้เมืองไทยเราเข้าหน้าฝนเร็วมาก แลมหกที่ก็ตกหนัก คิดเล่น ๆ กับเพื่อนว่า ถ้าเป็นอย่างนี้สักสามเดือนคงต้องเปลี่ยนจากขับรถเป็นขับเรือแทนแล้ว

ช่วงนี้นอกจากจะเห็นพายุฝน ยังเห็นพายุชีวิตของลูกค้าหลาย ๆ คน กำลังมืดฟ้ามัวดินกันเยอะเลยเหมือนกัน ทำให้นึกถึงตัวเองตอนที่มึปัญหาชีวิตหนัก ๆ เหมือนชีวิตจะหาทางออกไม่ได้

ตอนที่เจอมรสุมชีวิต สิ่งที่เป็นเพื่อนเรามากที่สุดคือสายน้ำตา พอได้ร้องไห้แล้ว มันจะไหลออกมาเป็นเหมือนสายฝนที่ตกลงมาเหมือนจะไม่สามารถหยุดได้ แต่ธรรมชาติของสายฝนไม่ได้ตกตลอดจนไม่สามารถหยุดได้ ฝนก็ต้องมีหยุดตก

ธรรมชาติของความทุกข์ของมนุษย์เราก็เหมือนกัน ไม่ได้อยู่กับเราตลอดเวลา ความทุกข์มักจะเกิดเป็นขณะ ๆ ไม่ได้ทุกข์ต่อเนื่องยาวนานเป็นปี ๆ เมื่อก่อนที่ยังไม่ได้ปฏิบัติธรรมก็เข้าใจผิดเหมือนกันว่าตัวเองทุกข์มาตลอดชีวิตเลย ไม่มีความสุขเลย ความจริงความทุกข์เกิดวันหนึ่งไม่กี่นาที เราโดนความไม่รู้บังให้เข้าใจผิดว่าตัวเองทุกข์ตลอดเวลา การที่ทุกข์นานเพราะจิตเรานึกถึงความเจ็บปวดที่ผ่านมา ทำให้เหมือนทุกข์นาน ความจริงเราทุกข์ไม่นานหรอก ลองสังเกตสิว่าตอนที่กำลังเจอความทุกข์อยู่เราไม่ได้ทุกข์ทั้งวัน พอไปเจอเพื่อน เราก็ยังหัวเราะได้ ดูทีวีก็ยังสนุกสนานได้ เราไม่ได้ทุกข์ทั้งวันเหมือนที่เราคิดหรอก ทุกข์เป็นช่วง ๆ

อาทิตย์นี้เจอแต่ลูกค้าสาว ๆ ที่เจอแต่พายุความรักเล่นงาน คิดว่าตัวเองทรมานเรื่องความรักมานาน ช่วงนี้เจอแต่คนผิดหวังในรัก มีอยู่วันหนึ่งเจอตั้งแต่คนแรกจนคนสุดท้าย มีแต่ผิดหวังในความรักทั้งวัน

มนุษย์ทุกคนก็เคยทำกรรมเรื่องความรักกันมาหมดทุกคนแหละ ผิดมาหนักเบาไม่เท่ากันแต่นั้นเอง แต่ที่สำคัญกว่านั้นคือโชคร้ายน้อยๆ ที่มาเกิดในยุคที่คนเขาไม่ถือศีลก็เลยโดนกรรมเล่นงานได้ง่าย

สำหรับลูกค้าที่ผิดหวังในรักทั้งอาทิตย์นี้มีแต่คนสร้างกรรมใหม่ทั้งนั้น ไม่ได้มีกรรมเก่าเป็นเหตุปัจจัยหนักเท่าไร มักจะพลาดสร้างกรรมใหม่ให้ตัวเองจากชาตินี้ โดยไม่รู้ตัว มารู้ตัวอีกทีเขาก็เบื่อบอกเลิกหรือไปมีคนอื่นแล้ว

หลายคนไม่คิดว่านิสัยใหม่ที่เป็นอยู่เป็นตัวแปรที่ทำให้แฟนเบื่อ เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เขาตัดสินใจไปมีคนอื่น

มีดวงน้องคนหนึ่งอายุประมาณยี่สิบต้น ๆ หน้าตาสะสวย มาดูดวงกับเพื่อน เดินเข้ามายังไม่ทันจะนั่งเลย ก็รู้สึกถึงความอึดอัด รู้สึกว่าเป็นคนเอาแต่ใจ คือชอบเอาชนะ ไม่ยอมแพ้ มีอีโก้ของตัวเองเยอะมาก คิดในใจว่าสงสัยดวงให้คงเข้าใจยากแน่นอน เลยต้องคิดคำพูดในการสื่อสารใหม่ เพราะไม่อย่างนั้นรับไม่ได้แน่

ซึ่งวิธีการดูของตัวเองส่วนใหญ่ในการดูดวงให้ลูกค้าจะชอบเตือนแต่เรื่องไม่ดีของลูกค้าก่อน เพราะอยากให้แก้ไขข้อบกพร่องให้ดีขึ้น อยากให้ลูกค้าเปลี่ยนชะตาจากที่เลวร้าย สร้างแต่กรรมใหม่ทำลายตัวเองด้วยความไม่รู้ว่าโทษหนักแค่ไหน จึงมักจะเตือนแต่เรื่องไม่ดีก่อน จนหลายครั้งก็มักจะเจอลูกค้าบอกเหมือนกันว่า ทำไมคะชีวิตหนูไม่มีอะไรดีเลยเธอ หลัง ๆ มาก็เลยพยายามพูดให้เท่า ๆ กัน ระหว่างเรื่องดีกับไม่ดี บางคนที่มาดูดวงบอกเลยว่า ไม่ต้องอ้อมค้อมเอาตรง ๆ นะ ก็มี แต่ก็พยายามกลาง ๆ ไว้ให้มากที่สุด

หลังจากที่น้องเขานั่งลง ได้เริ่มดูดวงจากวันเกิด ดวงออกมาอย่างที่รู้สึกไว้เลยว่าเป็นดวงทำลายตัวเอง จุดอ่อนของดวงเธอที่มีมากที่สุดคือ เป็นคนที่ใจร้อน พูดตรงและแรง มักจะมีคำพูดเจ็บ ๆ ให้คนอื่นเสียใจเรื่อย ๆ รวมทั้งกระแนะกระแหนกระทบกระทั่ง ครบเซ็ทกรรมศีลข้อสี่พอดี

เริ่มดูให้สิ่งแรก บอกเธอไปว่าดวงซบซ้อนนะคะ เป็นคนที่เวลาใจเย็นจะเป็นนางฟ้า จะมีเมตตามาก จะชอบทำทาน ชอบช่วยคน ทำให้ชาตินี้เธอมีผิวพรรณที่ผ่องใส สวย

ดวงการงานไม่ตงงาน เงินก็ไม่ลำบาก ทายเรื่องอื่นไป ก็วกมาที่เรื่องอารมณ์ของเธอ บอกเธอไปว่าให้พยายามแก้ไขอารมณ์ เพราะเวลาโกรธ เวลาโมโห เหมือนแปลงร่าง จากนางฟ้าเป็นซาตาน จะต้องรู้ว่าเอาแต่ใจตัวเองมากทำให้เป็นสาเหตุให้มีปัญหา เรื่องความรัก

ดวงปีที่ผ่านมาเป็นช่วงที่ต้องเจอปัญหาเรื่องความรัก การที่โดนแฟนนอกใจไป เกิดจากนิสัยตรงนี้ พอพูดจบเธอก็พูดออกมาว่าเป็นไปไม่ได้ การที่ผู้ชายไปมีคนอื่น ไม่ได้เกิดจากตรงนี้ เกิดจากการที่เขาเห็นแก่ตัวเองต่างหาก ตัวเองไม่ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้แฟนนอกใจ เพราะชาตินี้ตัวเองไม่เคยผิดศีลห้าเลยนะ ตอนนี่ยังถือศีลห้า อยู่เลย การที่เราถือศีลอยู่ไม่เพียงพอหรือคะ ทำไมต้องแก้ที่อารมณ์ด้วย ถือศีลและ ทำบุญช่วยไม่ได้หรอก

อธิบายต่อว่า การถือศีลก็เป็นส่วนหนึ่งในการที่จะทำให้เราไม่ก่อบาปเพิ่ม แต่การเอาแต่ใจ คือ จิกตาม บงการชีวิตคนอื่น พูดจาไม่ดีกับเขา ใจร้อน ทุกอย่าง ตรงนี้ก็เป็นเหตุที่สร้างกรรมใหม่ให้แฟนไปมีคนอื่นได้

พอพูดจบไปหน้าตาเธอเหมือนยอมรับ แต่มองไปในใจซัดเคืองมาก เพราะเธอมีความคิดว่าเป็นความผิดของผู้ชายที่ผิดศีลข้อสามเอง เธอก็ถามต่อว่าเขาไม่ผิดเหรอ ที่ผิดศีลนะ ก็บอกไปว่า ผู้ชายก็ถือว่าผิดอยู่แล้ว แต่สิ่งที่เป็นตัวแปรหลักอยู่ที่นิสัยต่างหาก ใจเธอยังไม่ยอมรับ คิดว่าเป็นกรรมที่ติดตัวมาจากอดีตชาติและเป็นเพราะผู้ชายเป็นคนผิด

หลังจากสาวสวยคนนี้ก็เจอคนอื่นอีกเยอะมากเลย ที่แฟนนอกใจเพราะกรรมใหม่เป็นตัวเร่งให้แฟนเบื่อ แฟนหมดความรัก เลิกราไป หรือนอกใจไปมีคนอื่น

ตัวอย่างที่เห็นจากลูกค้าที่ทำให้แฟนเบื่อเช่น

๑. กลัวแฟนนอกใจไปมีคนอื่น โทเรซค์ทุกสี่ชั่วโมงงออยู่ไหน ทำอะไร กับใคร กลับบ้านก็โง่ บางที่ทำงานยุ่งอยู่ แฟนบอกว่าไม่ว่างคุย คิดว่าเขาอยู่กับคนอื่น ก็ชวนทะเลาะอีก

การที่ผู้หญิง มีสภาวะจิตใจที่กลัวแพนออกใจ อาจเกิดจากการที่เห็นสังคมรอบข้างเป็นกันมากก็เลยเกิดความกลัวขึ้นมา หรือมีกรรมเรื่องของตัวเองเป็นคนทำคนอื่นไว้ก่อนเลยมากลัวแพนคนนี้ทำเหมือนที่ตัวเองเคยทำไป

๒. ความคิดขัดแย้งกัน คือบางทีแพนอยากจะเล่าเรื่องหรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นคบกันแรก ๆ ก็ฟังดี ก็คะ ๆ ดี แต่พอคบมาเรื่อย ๆ ก็เริ่มออกอาการแหวัด ๆ ใส่เขาว่าเขา ไม่เข้าใจสภาพจิตใจเขาเลย ทำให้ต่อมาเวลาที่เขามีเรื่องก็ไม่อยากเล่าให้ฟัง เพราะไม่อยากทะเลาะกันก็เลยไม่เล่าให้ฟังอีก พอมาจับได้ว่าเขาไม่มาปรึกษาตัวเองก็โกรธอีกหาว่าทำไมไม่เล่าให้ฟัง ผู้ชายมักบ่นเหมือน ๆ กันว่า พูดยก็ผิดไม่พูดยก็ผิด

๓. ให้อภัยไม่ได้ เจ็บแล้วจำ โดยชีวิตมักจะจำแต่เรื่องที่เป็นความผิดของแพน มักจะเก็บไว้พูด ว่า ดี ตอกย้ำคนอื่น ให้เขารู้สึกแยะและหมดรักไปเรื่อย ๆ จึงไม่ควรเก็บมาตอกย้ำเขาอีก

๔. อยากให้แพนเป็นอย่างที่ตัวเองต้องการ มักจะทำอะไรแบบเห็นแก่ตัวเองมาก่อน เอาแต่ความรู้สึกของตัวเองมาก่อน แพนก็ต้องตาม หรือต้องเป็นอย่างที่ตัวเองบอกด้วย โดยไม่สนใจใส่ใจแพนว่าเขาต้องการอะไรบ้างเลย เอาแต่สิ่งที่ตัวเองอยากได้ต้องการอย่างเดียวยิ่ง ๆ

๕. การใส่ใจญาติพี่น้อง ก่อนแต่งงานก็จะเป็นแบบญาติเขาก็กเหมือนญาติเรา แต่พอแต่งงานเสร็จ เวลาผ่านไปสักพัก ญาติฉันต้องได้ก่อน ญาติเธอฉันไม่รู้จัก เงินเอาแต่เข้าบ้านตัวเอง เอาแต่พ่อแม่ตัวเอง เงินก็อยู่ในมือตัวเองหมด ญาติแพนพ่อแม่พี่น้องแพน ไม่เคยได้แม้แต่บาทเดียว หรือเงินตัวเองใช้ไม่บ่นเลยแต่พอแพนจะใช้เงินบ่นแล้วบ่นอีก

เป็นตัวอย่างที่เราเห็นมาจากลูกคำที่เขาต้องเลิกกับแพน

กรรมเก่าไม่ได้เป็นสาเหตุให้แพนออกใจอย่างเดียว แต่นิสัยใหม่ในปัจจุบันก็เป็นสาเหตุที่ทำให้เขาออกใจหรืออยากจะเลิกเพื่อไปหาคนอื่น สิ่งที่ทำให้ไม่เห็นข้อบกพร่องของตัวเองคือทำตัวเป็นน้ำล้นแก้ว ไม่ยอมรับคำเตือนคำติของฝ่ายตรงข้าม หรือรู้แต่ไม่คิดที่จะเปลี่ยนจะปรับปรุงแก้ไขการกระทำของตัวเอง

มีหลายคนบอกว่าในเมื่อรับนิสสัยนี้ไม่ได้ก็เลิกดีกว่า ไปหาคนที่เขายอมรับได้ดีกว่า ความจริงเป็นความคิดที่แก้อะไรไม่ได้เลย ถ้ามัวแต่ตัวเองดูสิเวลาคอนทำนิสสัยไม่ดีกับเรา เราทนได้ไหม เราก็บอกว่าทนได้ แต่ต่อไปความรักที่คุณเคยมีให้เขาจะหมดจะจืดจางลงไปเรื่อย ๆ อยู่กับเขาไปก็ไม่ใช่เพราะความรักแล้ว จะอยู่เพราะต้องทน ไม่มีความสุขก็ต้องเลิกกันอยู่ดี

ส่องกระจกทุกวันอย่าลืมส่องเข้าไปในใจ เมื่อเห็นข้อบกพร่องอย่างนี้เฉยรีบแก้ไขไปอย่าปล่อยให้มันเป็นข้อเสียให้ตัวเองจนไม่สามารถแก้ไขได้

ติดต่อหมอฟรีได้ที่ ๐๘-๗๕๓๔-๗๘๗๑ และ ๐๒-๕๓๒-๑๘๘๗

สารบัญ ↩



คบบคนโดย **ตรงประเด็น**

๑ สี่เท้า ว่าแน่ยังรู้พลาด
คนดีหากแมนไม่ระวัง

บุคคลสัตย์ฤๅตาศาสดาสอน
อันจิตคนลึกล้ำคอยยำเตือน

เหล่านักปราชญ์ชั้นครูยังรู้ปลั้ง
อาจถูกฝังถ้าเพื่อนเราเล่นเผลาเรื่อน

ธรรมภาชิตสังวรให้เสมือน
คบหาเพื่อนจะไม่ชั่วระกำใจ

สำคัญที่ใจโดย **สิลิษฐ์**

๑ แม้พระจันทร์นั้นแสนสุกสกาไส
ดูดวงเดือนเสมือนหลังน้ำตานอง

แต่สำหรับคนเบิกบานสรอายุจิต
ดอกไม้้นั้นพลันพริ้มยิ้มงามตา

โลกก็ยังคงเป็นอยู่เช่นนั้น
มองโลกตามความรู้สึกของตนมี

ถ้าหากใจของคนสุดหม่นหมอง
ตามเจ้าของใจกำสรวลครวญโศกา

เฝ้าเพ่งพิศมองดูหมู่บุปผา
เปรมอุราชื่นแจ่มแจ่มฤดี

สิ่งเปลี่ยนผันคือใจมนุษย์นี้
สำคัญที่จิตใจแน่ไซ้เอย

ใบไม้ร่วง

โดย นักรบ

๑ ใบไม้ร่วงจากต้นหล่นกลาดเกลื่อน
งานภายนอกคือกวาดออกจนหมดไป

เหมือนกิเลสแปดเปื้อนมิแฉ่มใส
งานของใจกวาดกิเลสเหตุตัวตน

กวาดวันนี้พຽงนี้ก็หล่นใหม่
ต้องเพียรกวาดหมั่นเช็ดอย่างอดทน

เหมือนกิเลสเกิดได้ทุกแห่งหน
จึงจะพ้นความทุกข์-สุขขมายา

ไม่ประมาทไม่ซี้เกียจไม่ยอมแพ้
ธรรมชาติกิเลสเกิดตลอดเวลา

ไม่ท้อแท้ถอยห่างศาสนา
ห้ามไม่ทันหรือกหนออย่าหวั่นกลัว

ต้องตามรู้กิเลสตนจึงค้นพบ
ใจสว่างกิเลสโผล่ให้เห็นตัว

มันแอบหลบได้แต่ที่มีตสแล้ว
เจริญสติถ้วนทั่วจนเท่าทัน

ขอเพียงใจไม่ย่อท้อต่อการกวาด
มีสติระลึกลูกอยู่กับปัจจุบัน

จิตสะอาดใจสงบสุขสันต์
ไม่มีวันถอยหลงลงปลักเวร

บัวบานเหนือธารธรรม

โดย ทรงประเด็น

๑ ปทุมได้ไออนุ่นอรุณรุ่ง
ชูช่อเหนือน้ำใสในลำธาร

เกสรฟุ้งลมพัดปลิวประสาน
งามตระการชวนชื่นน่านชื่นใจ

เปรียบผู้ทรงสูงสุดมนุษย์ชาติ
สัมมาสัมพุทธะพระจอมไตร

ธ ประกาศธรรมกระจ่างสว่างไสว
ผุดผ่องใสเบิกบานเหนือธารธรรม

ตั้งโกเมศต้องแสงงามอร่ามจ้า
พระเมตตาปราณีมีประจำ

โผล่พ้นพากำเนิดสิ่งเลิศล้ำ
ทรงชี้นำหมู่เวไนยให้ยินดี

แสงทองทอดสาดไปในทั่วหล้า
กล่าวงานที่กลอนร้อยถ้อยยวจี

ละลานตาสดใสในวิถี
แสนสุขี ฦ ลำธารริมลานธรรม

สาธิต 

วาทะดังตฤณ “ด้วยความเป็นห่วง”

“ยอดสุดของการรู้จักตัวเอง
คือการค้นพบว่าไม่มีตัวฉัน
พบว่ากายอันเปลี่ยนแปลงไม่ใช่ที่ตั้งของตัวฉัน
พบว่าใจอันแปรเปลี่ยนก็ไม่ใช่ที่ตั้งของตัวฉัน”

“เรื่องร้ายอาจพาคคุณไปหาคนดี
เรื่องดีอาจพาคคุณไปหาคนร้าย
แต่เรื่องจะลงเอยเป็นร้ายหรือดี
ต้องขึ้นอยู่กับว่าคุณเป็นคนดีหรือร้าย”

“ต้นชีวิตมนุษย์
คือช่วงของการถูกรุกรมเก่าหลอก
ว่าตัวเองเป็นอะไรอย่างหนึ่ง
กลางชีวิตมนุษย์
คือช่วงของโอกาสตัดสินใจใหม่
ว่าจะถูกลอกให้เป็นตัวเดิมต่อหรือเปล่า
ปลายชีวิตมนุษย์
คือช่วงของการเตรียมเสวยผล
อันเกิดจากการตัดสินใจที่ผ่านมา”

“หลายครั้งเมื่อตัวละครชั่วร้าย
ถึงคราวตายคาเวที
อาจจะมีเสียงโห่ร้องเร็งเร่า
ประกอบสีสันอันชั่วร้ายของผู้ชม”

“ห้องล่งท่วงวิถีโลกา มั่นมรรคปฏิบัติถ้วนวิธี”

เกิด ตามกรรมเก่าให้ เกิดมา
แก้ ตามกฎอนิจจา สุตรัง
เจ็บ ปวดป่วยทุกขา เบียนบ่อย
ตาย แน่สุดยัยยัง นี่แล้วอนัตตา

โดย นายชิน เนียวกุล

ผู้ริเริ่มก่อสร้างศาลากาญจนานิกะกอนุสรณ์ หรือที่รู้จักกันดีในนาม “ศาลาลุงชิน”

สรรหามาฝาก โดย แคท

อ่านประวัติ “ศาลาลุงชิน” ที่ <http://larndham.net/index.php?showtopic=25520>

“คนดีจะคิดว่าตัวเองยังต้องพัฒนาให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป
ส่วนคนดีน้อยกว่า มักคิดว่าตัวดี
จึงจมอึดตายตัวเอง หลงตัวว่าดีอยู่แล้ว
เลยไม่ได้ดีไปมากกว่าเดิม
เพราะคิดและติดว่าตัวดีนะแหละ”

จาก สนทนาประสาพี่น้อง พี่กอบและน้องเอม

“หลายคนทุกข์เพราะการจากลา
เพราะลืมนึกไปว่าการพบกันเป็นจุดเริ่มของการจากลาจาก
เมื่อเลือกที่จะสร้างความสัมพันธ์
ก็ต้องยอมรับว่าการสิ้นสุดความสัมพันธ์ เป็นสิ่งที่ผูกติดมาด้วยกัน”

โดย Aims @ Diaryclub.com

“Nobody can go back and start a new beginning,
but anyone can start today and make a new ending.”

ไม่มีใครสามารถย้อนกลับไปและเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง
แต่ไม่ว่าใครก็ตามสามารถเริ่มต้นในวันนี้
และสร้างบทอวสานขึ้นใหม่ได้

โดย Maria Robinson
สรรหามาฝาก โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

“Dream as if you’ll live forever, live as if you’ll die today.”

จงฝันราวกับว่าท่านจะมีชีวิตเป็นนิรันดร์
จงใช้ชีวิตราวกับว่าท่านจะตายในวันนี้

โดย James Dean
สรรหามาฝาก โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สารบัญ ←

Butterfly effect

โดย มนสิการ

เวลาพูดถึง butterfly effect

เรามักจะนึกไปถึงเรื่องโกลาหลตัว

เหมือนตอนที่ฉันเรียนเรื่อง butterfly effect

อาจารย์ก็สอนว่า ผีเสื้อกระพือปีกในเอเชีย

สามารถทำให้เกิดพายุในอเมริกาได้ อะไรแบบนี้

แต่จริงๆ แล้วมันเป็นอะไรที่ใกล้ตัวกว่านั้นนะ

การกระทำเล็กๆ น้อยๆ คำพูดเล็กๆ น้อยๆ

ที่เราคิดว่า ทำไปพูดไปไม่คิดอะไร

ส่งผลยิ่งใหญ่กว่าที่เราคาดไว้มากมายนัก

อธิบายให้เห็นภาพซัดๆ ก็ต้องเป็นเรื่องคนเป็นแฟนกัน

คำพูดบางคำแค่คำเดียว ที่คิดว่าไม่มีอะไร

ก็อาจจะส่งผลถึงขั้นเกิดความร้ายฉานในความสัมพันธ์ได้

หรือในทางกลับกัน คำพูดคำเดียวก็อาจจะทำให้รักกันแทบตายได้เหมือนกัน

ที่สำคัญคือ วันๆ หนึ่งเราทำอะไรโดยไร้สติเสียเยอะ

ทำอะไรไปโดยที่คิดว่า มันไม่มีอะไรหรอก ก็ทำๆ ไป พูดๆ ไป

แล้วพอถึงเวลาเจอ butterfly effect เข้าก็ถึงขั้นงงเหมือนกัน

ว่าเรื่องแค่นี้ หรือคำพูดแค่นี้ ทำไมกลายเป็นเรื่องใหญ่โตได้งี้

ฉันสังเกตเห็น butterfly effect ที่ก่อตัวขึ้นอย่างเงิบๆ

มันเหมือนว่า กระพือปีกนิดเดียวเอง แต่พอพัดมาโดนใจปั๊บ

ก็กลายเป็นเรื่องใหญ่ หรือเป็นตัวจักรสำคัญในมุมมองต่อเรื่องนั้นไปเลย

แล้วยิ่งเดี๋ยวนี้ยิ่งเห็นได้ชัดว่า

การทำอะไรตามอารมณ์ ทำด้วยความรู้สึกอยากทำ สะใจแบบนั้น
สุดท้ายแล้วมันส่งผลเสียต่อชีวิตฉันมากกว่าเวลาทำอะไรด้วยสติ
เวลาลงมือทำอะไรด้วยสติ แม้จะไม่ได้ส่งผลดีให้ชีวิตทุกครั้งไป
แต่อย่างน้อย ผลนั้นก็ไม่ว่าร้ายมากนัก หรือไม่เช่นนั้นเราก็คาดการณ์ได้ว่า
สิ่งนี้ควรจะเกิด สิ่งนั้นควรจะเกิด ไม่แปลกใจกับผลที่เกิดขึ้น
ที่สำคัญ ไม่เกิดอาการทนไม่ได้กับสิ่งที่เกิดขึ้น เพราะเรารู้อยู่แล้ว

เรื่องเล็กๆน้อยๆที่เมื่อก่อนเคยมองข้าม

เพราะทำไปตามความเคยชิน ก็เริ่มขึงใจในการกระทำมากขึ้น

เพราะคำพูดคำเดียว หรือการแสดงออกนิดเดียว

มันสามารถส่งผลอันยิ่งใหญ่ได้

แต่สุดท้ายเราก็รู้ไม่ได้อยู่ดี ว่าการกระทำของเรา

มันเป็น butterfly effect ระดับไหนกับอีกฝ่าย

ที่ทำได้ก็แค่มีสติระมัดระวังให้มากขึ้นแค่นั้น

คำนั้นคือ

โดย ~*aom*~

ครั้งหนึ่งเมื่อฉันยังเป็นเด็ก

ฉันได้ยินคำสอนคำหนึ่งผ่านหูเข้ามา

ฉันฟังแล้วคิดตาม...

แล้วก็ไม่ได้คิดเฉยๆ แต่คิดแบบตีความหมายของคำไปด้วย

แปลกดี ที่พอได้ลองมานึกทบทวนความหมายของคำแล้ว

ฉันก็พบว่า คำธรรมดาที่เคยฟังผ่านทะเลหูไปเฉยๆในวันก่อนๆ

กลับกลายเป็นคำที่มีความหมายกินใจฉันมากในวันนั้น

ตอนนั้น ฉันรู้สึกชื่นชมคนที่ เป็นต้นคิดคำนี้ขึ้นมาจริงๆ

เขาจะต้องเป็นคนมีน้ำใจงาม จึงสามารถคิดคำที่สื่อความหมายออกมาได้ตรงขนาดนี้...

ฉันคิดว่า นั่น เป็นครั้งแรกในชีวิต

ที่ฉันรู้สึกถึงความปรารถนาดี ชนิดที่เคยมีไว้ให้แต่ตัวเอง

กำลังถูกส่งออกไปถึงคนรอบข้างด้วย

เป็นครั้งแรก ที่ฉันรู้จักที่จะคิดถึง และให้ความสำคัญกับจิตใจของคนอื่น

เสมือนกับว่าเป็นจิตใจของตัวเอง

ฉันรู้สึกดี และอบอุ่นใจอย่างบอกไม่ถูก...

เมื่อคำนั้น กระตุ้นเตือนให้ทำตามแล้วรู้สึกดี

เมื่อไหร่ที่นึกขึ้นได้ ฉันก็จะคอยเตือนตัวเองให้ทำอย่างนั้นบ่อยๆ

ถึงแม้ว่าเมื่อโตขึ้น ความรู้สึกอยากเอาเข้าตัวจนไม่เห็นหัวคนอื่นดูจะโตตามตัวฉันไปด้วย

จนมีบางครั้งที่ฉันลืมคำคำนั้นไปบ้าง

แต่ฉันก็พบความจริงอีกอย่างหนึ่งคือ

อาจจะเพราะคำคำนี้เอง

ที่ในหลายๆครั้ง ได้จุดฉันทให้หยุดคิดและนึกถึงผลที่จะไปกระทบถึงคนอื่น
ก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไรลงไป

คงไม่มีใครอยากทำร้ายรังแกคนอื่น แม้กระทั่งสัตว์
คงไม่มีใครอยากขโมยของใครให้เขาต้องเสียใจว่าของหาย
คงไม่มีใครอยากเป็นชู้ แย่งคนรักของใครมาเป็นของตน
คงไม่มีใครอยากโกหก หรือพูดจาเสียดแทงทำลายน้ำใจใคร
และคงไม่มีใครอยากกลายเป็นคนไร้สติที่ไปสร้างความเดือดร้อนให้คนอื่น
ถ้าหากว่าเรารู้สึกถึงความทุกข์ที่จะเกิดแก่ใจของผู้ที่เป็นเหยื่อการกระทำของเราได้
เหมือนกับความทุกข์นั้นได้เกิดขึ้นกับใจของเราเอง

เขาเจ็บกาย ปวดใจอย่างไร เราก็รับรู้และเจ็บปวดอย่างนั้นไม่ต่างกัน
และถ้าหากว่าเรามีแก็ใจคิดตั้งคำถามให้กับตัวเองว่า ถ้าเราถูกกระทำอย่างนั้นบ้าง
เราจะรู้สึกอย่างไร

พอจะนึกออกมั๊ยคะว่าคำคำนั้นคือคำว่าอะไร :)

คำคำนั้น คือ “เอาใจเขา มาใส่ใจเรา” ค่ะ :)

หากทุกคนคิดที่จะเอาใจคนอื่น เข้ามาใส่หัวใจของตัวเองบ้าง
ไม่ใช่คิดแต่จะขัดเยียดความรู้สึกของตัวเองใส่ใจคนอื่น
โลกนี้คงจะน่าอยู่ขึ้นอีกเยอะเลย ว่ามั๊ยคะ :)

สารบัญ ←

จดหมายจากภูผาเหล็ก ฉบับ ๘

โดย ชลนิล

๘ ส.ค. ๓๘

ภูฏิเตม ท่ามกลางม่านหมอกที่ครอบคลุม

โยมมุขชัย เพื่อนรัก

วันนี้ครบรอบหนึ่งเดือนในการบวชของอาตมา เป็นเดือนแรกที่ผ่านไปอย่าง กระทบกระทั่งกัน ขั้ววัตรต่าง ๆ ที่ตั้งใจจะทำ ก็ปฏิบัติอย่างลุ่ม ๆ ดอน ๆ กิเลส ยังสามารถยึดครองหัวใจอย่างเต็มภาคภูมิ บางทีเดินจงกรมอยู่ที่โคนเจ้ากิเลสร้าย ฝึบออกจากทางจงกรมเข้าหาหมอนก็มี บางวันนั่งสมาธิภาวนาดีกว่าปกติ วันต่อมา คิดว่าจะพัฒนาขึ้น กลับกลายเป็นแย่กว่าปกติก็มีการพิจารณาอรรถธรรมต่าง ๆ ยิ่ง ไม่ได้เรื่อง ถูกกิเลสหลอกตักไปซะมาก ประกอบกับฐานจิตไม่มั่นคงพอ สติที่ใช้ กำกับใจยังไม่เข้มแข็ง เลยทำให้ไม่ค่อยเห็นความก้าวหน้าเท่าไร แค่นั่งสมาธิหวัง ความสงบเฉย ๆ ยังไม่ได้เรื่องเลย

เขียนไปเขียนนามมีแต่เรื่องบ่น ขายความอ่อนแอ-ขี้เกียจของตัวเอง...จะให้ได้ อย่างไรได้ อาตมาเพิ่งประจักษ์แก่ใจเดี๋ยวนี้เองว่า ที่เคยคิดว่าตัวเอง “แน่” เข้าใจ ข้ออรรถข้อธรรมพอควร ชนิดอุเฒ่าตัวรอดได้ รู้เรื่องพระพุทธศาสนาดีกว่าคนอื่น จนบางครั้งเคยตีเตียนเพื่อนฝูงที่บวชว่าทำตัวไม่เหมาะสม ไม่สำรวมตามอย่าง เพศบรรพชิต พอกระโดดเข้ามาใกล้รสชาติการบวชของแล้วจึงเข้าใจ ข้อพระวินัยมี มาก จนรู้สึกเหมือนถูกตีกรอบกระดิกตัวไปไหนไม่ได้ แต่ถ้ากลับมาคิดให้ละเอียด แล้วจะมองเห็นชัด ศิลทุกข้อ พระวินัยทุกบทมีไว้เพื่อใช้เป็นเกราะกำแพงบั่นกิเลส ตัวข้าศึก การระวังตัว สำรวมทำให้เกิดสติ สติเกิดบ่ช่วยเอื้อให้จิตตั้งมั่นง่าย เมื่อ จิตตั้งมั่นได้ ย่อมสามารถนำไปใช้ในการเจริญปัญญา เห็นแล้วอดนึกอกุทานในใจไม่ได้ ว่า พระพุทธเจ้าท่านทรงฉลาดเป็นเลิศ...พอเข้าใจอย่างนี้บางทีอาตมารู้สึกเหมือนได้ เข้าใกล้พระพุทธองค์ไปอีกนิด

มาอยู่ที่นี้ อาตมานึกเปรียบเทียบกับตอนเรียนอยู่โรงเรียนจำอากาศ ที่นั่นมีกฎระเบียบมากมาย ทำให้พวกเราอี๊ดอัด คอยนับวันที่จะเรียนจบ ที่กองร้อยหากพวกเราทำผิดกฎระเบียบ จะโดนจำเวรลงโทษ โดนซ่อมว่ากันไปที่วัดมีพระวินัย หากเราทำผิด ไม่มีใครในวัดลงโทษหรอก นอกจากใจของเราเอง อาตมาคิดว่า ถูกคนลงโทษ ยิ่งดีกว่าโดนใจของตัวเองลงโทษเสียอีก ซึ่งก็เพราะอาตมากลัวถูกใจลงโทษนี่แหละ ถึงต้องพยายามระวัง รักษาตัวเอง รักษาศีล รักษาพระวินัย พยายามให้ผลผลิตน้อยที่สุด จนถึงไม่ผิดเลย...มันไม่ใช่เรื่องง่ายนะ

อาตมาเขียนคุยมานานแล้ว...ช่วงนี้เวลาหลังฉันจ้งหัน เตรียมเข้าทางจงกรม ธรรมดาอาตมาจะใช้ทางจงกรม ๒ แห่ง ถ้าอากาศดี ฝนไม่ตก จะไปเดินที่กุฏิใกล้ ๆ ถ้าฝนตกหรือฟ้ามีวี่แววว่าจะตก อาตมาจะไปเดินในศาลาฉัน ซึ่งบางทีน่ารำคาญ หากมีคนเข้าออก ยิ่งใจก็ตีกว่าเดินจงกรมไปแล้วฝนตก ความเพียรหดหาย พานซีเกียดไปเลย ตอนนี้เลยเวลาเข้าทางจงกรมแล้ว แต่ไม่มีปัญหาอะไรหรอก ฟ้าครึ้ม เมื่อเช้ามีดฝนตกหนัก เพิ่งหยุดไม่นานนี้ หมอกหนายังคลุมภูเขา อาตมาหวั่นว่าฝนจะตกอีก คิดว่าจะลงเดินจงกรมในศาลา

นาถธมโม



ศาลาฉัน



ศาลาฉั้่นน้ำร้อน น้ำชา
หลังกวาดใบไม้เสร็จ

สารบัญ ←



กระดาศซิดความโกรธ

โดย หมออดิ

“นี่ถ้าขาดสติมากกว่านี้ก็ไม่รู้เหมือนกันว่า ชีวิตที่เหลือจะเป็นยังไง”
ซิมกล่าวกับผมอย่างยิ้มแย้มก่อนจะเดินออกจากห้องตรวจ

หลายเดือนก่อน “ซิม” (นามสมมติ) หญิงวัยเกือบ ๕๐ ปี
ถูกชายรุ่นลูกที่อยู่ด้วยกันฉันทัวเมียมานานหลายปี
ทอดทิ้งไปใช้ชีวิตอยู่กับสาวสูงวัยคนใหม่อย่างไรเยื่อใย

ซิมเป็นคนเข้มแข็ง จริงจัง ขยันและเก่ง
และเพราะความเป็นคนขยันทำงาน จึงไม่ได้มีสายตาและเวลาไปเที่ยวแลหาหมู่ที่ไหนอีก
นอกจากลูกน้องหมู่ของตน ที่ช่วยเหลือเจือจานกันมานานแล้ว
และเนื่องจากเห็นหน้ากันทุกวันๆ ก็กลายเป็นความรักขึ้นมา

อนิจจังไม่เที่ยง เวลาเปลี่ยนไปใจคนก็เปลี่ยนตาม
หมู่น้อยที่เติบโตมาเป็นหมู่ใหญ่ กลับมีใจให้ญาติห่างๆ คนหนึ่งของซิมเอง

เมื่อซิมจับได้คาตว่าสามมีหมู่ ลักลอบคบหากับญาติของตน
จึงยื่นคำขาดให้สามมีตัดสินใจว่าจะเลือกใคร
ถ้าจะจากไปก็ให้เอาของออกจากบ้านของตนไปให้หมดแล้วไม่ต้องกลับมาอีก....

สามวันหลังจากนั้น เพื่อนบ้านของซิมก็พาซิมมาโรงพยาบาล
เนื่องจากเพื่อนบ้านสังเกตว่าซิมเปลี่ยนไป ไม่ยอมทำงาน เอาแต่ร้องไห้
และมักจะโทรศัพท์ไปด่าญาติของตนว่าแย่งผัวชาวบ้าน

วันที่ผมเจอซิมครั้งแรก เธอร้องไห้จะเป็นจะตาย
ไม่เหมือนประวัติที่เพื่อนบ้านเล่าให้ฟังว่า ครั้งหนึ่งเธอเคยเป็นหญิงสู้ชีวิตที่เข้มแข็ง

คำที่ซึ่มมักจะพูดไปร้องไห้ไปมีอยู่สองสามคำ คือ
ขำมันทั้งคู่เลยตั้มยี้ เค้ายังรักชั้นอยู่ใช่ไหม ชั้นควรทำอะไร ...

ผมให้เวลากับซึ่มได้ระบาย และเมื่อมีจังหวะ ก็ใช้วิธีเทคนิคการให้กำลังใจ
จนซึ่มเริ่มหยุดร้องไห้ ผมแนะนำให้ซึ่มพักอยู่โรงพยาบาลสักระยะ
เพราะหากกลับบ้านไปอาจจะทำให้คิดถึงเรื่องราวเก่าๆ
และอาจจะเป็นอันตรายต่อตัวซึ่มเองก็เป็นได้
ซึ่มยืนยันจะไม่อยู่โรงพยาบาล แต่จะมาพบผมตามนัด

สามวันผ่านไป ยาที่ให้อาจทำให้ซึ่มสงบลงได้บ้าง
แต่ไม่มากนักเพราะความอาฆาตแค้นยังฝังแน่นอยู่เต็มอก
แต่วันนี้ ซึ่มร้องไห้น้อยกว่าเดิม แม้ยังมีความรู้สึกเจ็บปวดใจอยู่มาก
“อยากโทรไปตามมันทั้งคู่” ซึ่มเกร็งมือแน่นเมื่อพูดถึงสามีเก่าและญาติของตน

ครั้งนี้ ผมเห็นว่าซึ่มมีสติพอจะคุมตัวเองได้มากกว่าครั้งก่อน
และเห็นว่าซึ่มคิดถึงเรื่องเก่าๆ ที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธอยู่มาก จึงแนะนำให้ซึ่มว่า

เมื่อรู้สึกโกรธขึ้นมาครั้งใด ก็ให้เอาปากกาขีดใส่กระดาษ ขีดไปเรื่อยๆ
นี่เป็นการบ้านของผมที่ให้ซึ่มทำ

ซึ่มทำอยู่นาน ๗ วันก็กลับมาหาผมตามนัด
แล้วนำ ‘กระดาษขีดความโกรธ’ มาให้ผมดู
ซึ่มบอกว่า “มันเยอะมากเลยหม่อ เนี่ยบางทีมันคิดเรื่องโกรธนานมาก แต่ก็ตึกแค่ครั้งเดียว”
ในกระดาษใบนั้นนอกจากรอยขีดแล้ว ยังมีคำด่าปนๆ มาอีกหลายคำ

ผมสอบถามความรู้สึกว่าเป็นอย่างไรบ้าง เวลาตึกกับเวลาโกรธ
ซึ่มบอกว่า “ไม่เห็นมีอะไร มันก็แค่ตึกว่าเราโกรธเท่านั้นเอง
แต่ผมก็ยังแนะนำให้ซึ่มกลับไปทำการบ้านนี้ให้ผมซ้ำอีก

อีก ๑ สัปดาห์ผ่านไป ซึ่มกลับมาสีหน้าดีขึ้น
ครั้งนี้ก็ยังคงบ่นเหมือนเดิมว่าโกรธและอาฆาต แต่ไม่ได้ร้องไห้เหมือนวันแรกๆ ที่มาพบ
ในกระดาษขีดความโกรธมีรอยขีดมากขึ้น แต่ไม่มีคำด่าปนมาด้วย

ซิมยิ้มๆ ส่งกระดาษให้ผม แล้วบอกว่า
“มันเยอะมากเลยหมอ โกรธไปได้อย่างไรเนี่ย งานการไม่ได้ทำพอดี”

ผมเริ่มสังเกตว่า ซิมยิ้มได้มากขึ้น

อาจจะเป็นเพราะยาที่ช่วยควบคุมให้อารมณ์ไม่หงุดหงิดก็เป็นได้
ผมนัดซิม ๑ สัปดาห์เช่นเดิมและให้การบ้านเหมือนเดิม

สัปดาห์ที่สามแล้ว ซิมมาด้วยสีหน้ายิ้มแย้มมากขึ้นกว่าก่อน

ซิมบอกว่า ซิมไม่ได้ทำการบ้านที่ผมให้แล้วละ เพราะรู้สึกว่เสียเวลาไปโกรธเขา
บางทีแค่คิดเรื่องไม่ดีก็มีหน้าไปหมดแล้ว เราจะทำตัวให้เศร้าไปทำไม
ปล่อยให้เขาไปมีความสุขก็ดีแล้ว เราก็ไม่คิดมากแล้ว

เวลาคิดแล้วมันก็รู้ว่ามันเสียตามมาเยอะ อย่างแค่โกรธนี่ก็แย่มากๆ แล้วไม่เอาดีกว่า
ตอนหลังๆ พอคิดถึงก็รู้ว่าเดี๋ยวมันจะโกรธ ก็เลยหยุดคิดเอาไว้
หาอะไรมาทำแทน ก็ดีกว่าจะโกรธนะหมอ ..

ผมชื่นชมซิมว่าทำดีแล้ว และทำได้ดีมากด้วย

พร้อมกับสนับสนุนความเห็นของซิมว่า ดีแล้ว การโกรธเป็นเรื่องไม่ดีเลย

แม้อาการจะดีขึ้นแล้วก็ตาม ซิมขอให้ผมนัดต่อ..

ผ่านไปสามเดือน ซิมยังมาคุยกับผม เรื่องการรู้สึกว่หลงไปคิด และหลงไปโกรธอยู่เรื่อยๆ
ทั้งๆ ที่ผมก็ไม่ได้คุยอะไรให้ซิมฟังมากมาย

และก่อนจะออกจากห้องตรวจครั้งสุดท้าย ซิมก็เอ่ยกับผมว่า

“นี่ถ้าขาดสติมากกว่านี้ ก็ไม่รู้เหมือนกันว่า ชีวิตที่เหลือจะเป็นยังไง”

ที่จริง ยาอาจจะมีผลต่ออารมณ์โกรธของซิมก็ได้ คือทำให้ซิมสงบลง

แต่กระดาษขีดความโกรธสำหรับซิมแล้ว เป็นเหมือนสติ

เครื่องกั้นไม่ให้ซิมหลงไปทำพฤติกรรมตามความคิดและอารมณ์โกรธ ซึ่งได้ผลดีพอ
สมควร

ผมไม่คิดว่าซิมจำเป็นต้องฝึกสติ เพื่อความพ้นทุกข์หรือเพื่อการบรรลุธรรมแต่อย่างใด
แค่ซิมมีสติและใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขได้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
เพียงเท่านี้ ผมก็คิดว่าสมความปรารถนาของผมและเพียงพอสำหรับซิมแล้ว

สารบัญ ←



Me...Myself – ตัวฉัน ใจฉัน

โดย ชลนิล

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียอารมณ์ในการชมภาพยนตร์



แก้วสีน้ำเงินใส เมื่อถูกรินน้ำสีน้ำเงินลงไป แก้วใบนั้นย่อมเห็นเป็นสีน้ำเงิน สอดคล้อง

แก้วสีแดงใส เมื่อถูกรินน้ำสีแดงลงไป แก้วใบนั้นย่อมเห็นเป็นสีแดง สอดคล้อง

หากแก้วสีน้ำเงินใส ถูกรินด้วยน้ำสีแดง แก้วใบนั้นย่อมเห็นเป็นสีม่วง แปลกตา

ถ้ากายบอกถึงเพศชาย แต่มีใจที่เป็นเพศหญิงครองอยู่ คงไม่ต่างจากแก้วสีน้ำเงินใสที่ใสได้ด้วยน้ำสีแดง

ถามว่า...เป็นความผิดปกติของส่วนใด...กายหรือใจ...แก้วหรือน้ำ

ที่ทำให้เกิดความไม่สอดคล้องเช่นนี้

หากจะเปลี่ยนแปลงแก้ไข ควรเปลี่ยนที่ส่วนใด

กายหรือใจ...สีของแก้วหรือสีของน้ำ

ที่เขียนมาทั้งหมด ก็เพื่อเกริ่นนำ ก่อนเข้าเรื่องหนังไทยพล็อตแปลก โดนใจเรื่องนี้
Me...Myself

“อ๋ม” สาวทำงาน ที่มีชีวิตเหมือนผู้หญิงธรรมดาทั่วไป เกิดขับรถชนชายแปลก
หน้าคนหนึ่ง ชายคนนั้นความจำเสื่อม ไม่มีหลักฐานอะไรในตัว นอกจากสร้อยที่มีตัว
อักษรภาษาอังกฤษว่า Tan เธอจึงต้องรับดูแลเขาอย่างจำใจ จนกว่าตำรวจจะหาญาติ
เขาพบ ระหว่างนั้นก็เรียกชื่อเขาว่า “แทน” ตามชื่อสร้อย หลักฐานชิ้นเดียวที่มี



แทนเป็นผู้ชายสุภาพ อ่อนโยน อบอุ่น ช่วงเวลาที่อยู่ใกล้กันมีเรื่องราวต่าง ๆ
เกิดขึ้นมากมาย ทำให้ความสัมพันธ์ของสองหนุ่มสาว เริ่มถักทอ สานสายใจ รวมหัว
ใจเข้ามาทีละน้อย จนกลายเป็นความรักขึ้นมา

ความทรงจำของแทนเริ่มกลับคืนมาทีละนิด เขาเดินย้อนทวนกลับไปสู่อะไรบางอย่างของความทรงจำของตัวเอง ขณะเดียวกัน ตำรวจก็ติดต่อกับอ้อม บอกว่าสามารถสืบหาที่มาของแทนได้แล้ว

จากหลักฐานของตำรวจ บอกว่าแทนถูกชิงทรัพย์ และทำร้ายร่างกายจนความจำเสื่อม หลังจากจับผู้ร้าย ได้กระเป๋าสตางค์และโทรศัพท์มือถือคืนมา ตำรวจก็ติดต่อญาติของแทน และตามตัวอ้อมให้มาพบ

หลังจากอ้อมได้รู้จักตัวตนเดิมของแทน ทำให้ความรักสันคลอนอย่างแรง เช่นเดียวกับแทน เมื่อเดินตามความทรงจำเก่าจนพบ รู้ว่าเดิมตนเป็นอย่างไร ทำให้เขาเกิดความสับสนในตัวเองอย่างรุนแรง จนตัดสินใจไม่ถูกว่าจะทำอย่างไรกับความรักในปัจจุบัน

ชื่อเต็มของแทนในสร้อยเส้นนั้นคือ Tanya เป็นเกย์ทำงานนางโชว์อยู่ภูเก็ตมากกรุงเทพฯก็เพื่อทำเซอร์ไพรซ์แฟนหนุ่ม แต่พอมาถึง กลับเป็นฝ่ายต้องตกใจอย่างแรง เพราะแฟนหนุ่มคนนั้นมีลูกมีเมียแล้ว ขณะที่แทนหรือทันย่ากำลังโทรศัพท์ระบายความเจ็บช้ำให้เพื่อนฟัง เขาก็ถูกชิงทรัพย์ ทำร้ายจนความจำเสื่อม เดินออกมาอย่างไม่รู้เหน็ดเหนื่อย จนถูกอ้อมขับรถชน...จากนั้นความรักระหว่างเกย์หนุ่มความจำเสื่อม กับสาวผู้อ้างว้างก็เกิดขึ้น...



ระหว่างที่ดูความรักของคนทั้งคู่ดำเนินไป มักเกิดคำถามในใจเป็นระยะ...หากสัญญาความจำขาดหาย จำไม่ได้ว่าตนเองเคยเป็นใคร เคยรู้สึกอย่างไร สังขารความปรุ้งแต่่งดี ชั่ว รัก ชอบในปัจจุบัน จะสามารถเปลี่ยนพลิกกลับจากเดิมได้ขนาดนี้เชียวหรือ?

รายละเอียดของหนังที่ผู้กำกับ และคนเขียนบทที่ทำการบ้านมาดี รัตกุม ก็สมารถทำให้พอปลงใจเชื่อ จนถึงยอมรับได้ในระดับหนึ่ง...มันอาจเป็นไปได้ เพราะ...สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง

แทนไม่รู้ว่าเขาเคยเป็นใคร เคยทำอะไรมา เคยรู้สึกอย่างไร ความจำปัจจุบันบอกเขาว่า ตนเองเป็นผู้ชายธรรมดาคนหนึ่ง ที่มีเหตุปัจจัยหลายอย่างเข้ามากระทบ ทำให้เกิดรักผู้หญิงคนนี้ได้โดยไม่มีเงื่อนไข

ความรักคงจะดำเนินต่อไปได้ หากสัญญาความจำจะไม่เล่นตลก กลับคืนมาให้สับสน ทำให้สังขารความคิดปรุ้งแต่่งต้องระส่ำระสาย...

เมื่อมองเข้ามาดูที่กาย ที่ใจ คุณจะเห็นอะไรบ้าง...

กาย...ประกอบด้วยธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ตกแต่งเป็นอวัยวะต่าง ๆ ให้ผู้คนหลงยึดมั่น ถือมั่น สมมุติว่าเป็นสัตว์เป็นบุคคล หญิงชาย...มองดูให้ดี แยกคืนสู่ธาตุเดิม มันก็แค่ดิน น้ำ ลม ไฟ มีรูปหญิง รูปชายอยู่ที่ตรงไหน

ใจ...ประกอบด้วยกองขันธ์ต่าง ๆ... “เวทนา” ความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉย ๆ “สัญญา” ความจดจำ หมายถึง “สังขาร” ความคิดปรุ้งแต่่ง ดี ชั่ว รัก เกลียด “วิญญาณ” ความรับรู้ผ่านอายตนะ สัมผัสต่าง ๆ

พอแยกออกเป็นกอง ๆ ส่วน ๆ เช่นนี้ จะมองเห็น “ใจ” เป็นแค่อะไรสักอย่างที่มีหลายส่วนมาประกอบ แต่ละส่วนก็ทำงานตามหน้าที่ของมัน มีความแปรปรวนไม่ทน ไม่เที่ยง เกิด - ดับตลอดเวลา ไม่อาจบังคับ ควบคุมได้เลย

แล้วอย่างนี้ ยังจะยึดมั่น ถือมั่น หลงคิดว่ากายนี้ ใจนี้เป็นเรา เป็นของเราอยู่อีกหรือ

ตัวฉัน...ใจฉัน มีจริงที่ไหน?

แทนสับสนอย่างแรง กับความทรงจำเก่า - ใหม่ กับความคิด ความรู้สึกเก่า - ใหม่

เมื่อเขาจำเป็นต้องตอบคำถามของอุ้มที่ว่า ... “ยังรักอุ้มอยู่มั๊ย”

เขาก็ต้องตอบตามความรู้สึกจริงขณะนั้นว่า ... “รักสิ”



อุ้มอาจจะพอใจกับคำตอบนี้ จนทำให้หนังหาทางจบได้ แต่หากมอง “ใจ” ตามความเป็นจริงต่อมา เราจะเชื่อ “ความรัก” ของแทนได้นานแค่ไหน เพราะมันก็พร้อมจะเกิด - ดับ ได้เช่นเดียวกับความรักเก่า ที่เขาเคยมีให้ผู้ชาย

หากเปรียบกายเป็นแก้ว และใจเหมือนน้ำที่ผสมสีสั่น

สีของแก้วที่ตรงกับสีของน้ำ ย่อมทำให้เกิดความสอดคล้อง ยอมรับกันทั่วไป

แต่ถ้าสีของแก้ว ไม่ตรงกับสีของน้ำ นั่นย่อมทำให้ดูผิดแผก แปลกประหลาด

ถ้าแยกออกมาว่า แก้วคือแก้ว ... น้ำคือน้ำ ทั้งแก้วและน้ำไม่ใช่หนึ่งเดียวกัน มีความไม่เที่ยง ไม่ทน บังคับไม่ได้ทั้งคู่

จะเป็นแก้วสีไหน ยามคืนสู่ธาตุเดิมมันก็แค่กรวดทราย และไม่ว่าน้ำสีไหน
ยามระเหยกลายเป็นไอ มันก็ไม่มีสีสน

กายมันก็แค่ธาตุสี่มาประชุมกัน พอแยกคีนออกไปมันก็ไม่มีอะไรน่าหลงยึดถืออีก
ใจมันก็แค่ตัวรู้ที่มีชั้นธต่างๆ มาประกอบให้หลงยึด หลงผิด เกิดอุปาทาน ถือมันให้
คิดว่านี่เป็นตัวฉัน ใจฉัน

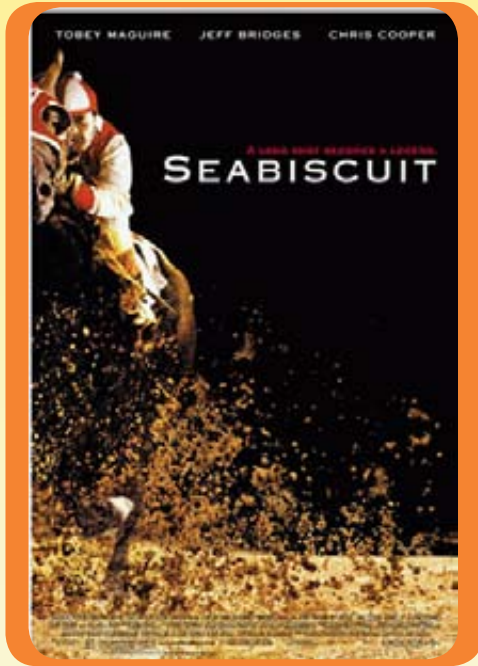
ตามดูความเปลี่ยนแปลง เกิด – ดับของมันไปเรื่อย ๆ สิ แล้วจะมองเห็นเลยว่า
ตัวฉัน ใจฉันมันไม่มี...แล้วอย่างนี้ยังจะไปหลงหัวเราะ ร้องไห้ เศร้า ยินดี เสียใจ
กับมันไปทำไม

มันก็แค่เรื่องโกหก ที่หลอกให้พวกเราหลงเกิดตายกันมาหลายรอบ นับไม่ถ้วน
เท่านั้นเอง...

ภาพประกอบจาก <http://www.memyselfmovie.com>

SEABISCUIT – ปอกเปลือกความคิด

โดย aston27



ภาพ: <http://www.bloggang.com/data/aston27/picture/1161278389.gif>

ฝรั่งเขามีคำพูดว่า.. Don't judge a book by its cover
อย่าด่วนตัดสินคุณค่าของหนังสือจากปก

สักสองปีก่อนผมดูหนังเรื่อง **Seabiscuit** ซีบิสกิต แล้วชอบมาก
ขนาดยอมจ่ายเงินอีกหลายร้อยเพื่อซื้อหนังสือมาอ่าน

สาบานได้ว่าถ้าไม่รู้จักหนังสือเล่มนี้จากหนัง ผมคงไม่นึกจะอ่าน

ซีบิสกิต เป็นเรื่องของม้าตัวหนึ่ง ที่ถูกคนประเมินศักยภาพของมันผิดพลาด
เพราะ “ปก” หรือรูปลักษณ์ของมัน

มันเป็นม้าสายพันธุ์ดี แต่ดันตัวเตี้ย แล้วยังขี้เกียจ กินจุ ดื้อ พยศ
มันเลยโดนขายทอดเป็นช่วงๆ ต่อๆ มาหลายหน
แทบจะไม่มีใครอยากได้มันนอกจากจะเอาไว้เป็นม้ารอง
เพื่อฝึกให้มัน “แพ้” ให้ม้าตัวอื่นในคอกได้คุ้นชินกับชัยชนะ
จนมันมีปมในใจเสมอว่า มันเกิดมาเพื่อ “แพ้”

อยู่มาวันหนึ่ง มีเศรษฐีคนหนึ่ง ที่มีแผลในชีวิตเหมือนกัน
เนื่องจากตัวเองร่วงขึ้นมาจากรถจักรยานยนต์
แต่ลูกชายตัวเองต้องตายเพราะขับรถตกเหว
ภรรยาที่ทิ้งไป เพราะโทษว่าเป็นความผิดที่เขาสอนให้ลูกขับรถ

เศรษฐีเกิดอยากทำคอกม้า เลยต้องหาคนฝึกม้าฝีมือดี
แล้วก็ไปสะตูดตาคนฝึกม้ารักสันโดษคนหนึ่ง
ที่ใครๆ ก็บอกว่าไ้หมอนี่บ้า ความที่ไม่สูงส่งกับใคร นอกจากกับม้า

คนฝึกม้าที่ว่า ก็รับอาสา mong ม้ากับจ็อกกี้ คนขี่ม้า
แล้วก็ไปเลือกเอาเจ้า ซีบิสกิต ม้าตกลาย ที่ไม่มีใครเห็นค่า
และคว่าเอา เรด พอลลาร์ด จ็อกกี้ปัญญาชนขี่มาตักอับ
แถมยังตาบอดข้างหนึ่งอีกต่างหาก มาเป็นจ็อกกี้
เพียงเพราะเห็นวิธีที่เรด สื่อสารกับม้า

ทั้งหมด มารวมกัน ฟังดูไม่มีอนาคตเท่าไรเลยนะครับ
แต่ซีบิสกิต กลายเป็นม้าตัวหนึ่งที่ยิ่งใหญ่ที่สุด
ในประวัติศาสตร์การแข่งขันม้าของอเมริกา

นิยายเรื่องนี้ เขียนจากเรื่องจริงครับ ไม่ใช่แต่งขึ้น
ทั้งหมดมีตัวตนจริงๆ ในประวัติศาสตร์

**คนเราชอบห่อหุ้มตัวเองไว้ด้วยความคิด
ความคิดที่เราเชื่อ และที่คนอื่นทำให้เราเชื่อว่าเราเป็น**

บางที ก็ต้องอาศัยคนอื่นมาปกเปิดใจความคิดตัวเองออกมา
ถ้าโชคดี ก็มีโยนิโสมนสิการ คิดได้ พิจารณาเองได้ด้วยความแยบคายก็ตีไป

อย่างบางคน อาจจะห่อตัวเอง ด้วยความคิดว่า
เราเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ ทำได้แค่นั้น ทำได้แค่นี้
แล้วก็ยอมรับสภาพว่าตัวเองเกิดมาเพื่อแม่

วันก่อนผมคุยกับลูกน้อง ที่ผมเห็นว่าเธอเริ่มหมดไฟก่อนวัยอันควร

ผมบอกเธอว่า... ผมไม่อยากให้เธอยอมจำนนกับอุปสรรค
เพราะในวัยของเธอ ที่เพิ่งเรียนจบมาสามสี่ปี
ควรจะเป็นวัยที่มีไฟแรงลุกโชติช่วง ไม่ใช่ดูสลดหดหู่แบบนี้

ผมบอกว่า... คนที่ประสบความสำเร็จ
ไม่ใช่เพราะเขาเกิดและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีเสมอไป
อันนี้ไปลองหาชีวประวัติคนเก่งๆหลายคนบนโลกนี้ดูก็ได้

ส่วนมากก็ปากกัดเท้าถีบกันมาทั้งนั้น
อนุমানเหมาได้ว่า คนทุกคนเกิดมามีอุปสรรคเท่าๆกัน
เพียงแต่ คนที่ประสบความสำเร็จ

คือคนที่เจออุปสรรคแล้วบอกว่า
ถ้าฉันยอมแพ้ ฉันจะอดตาย ฉันเลยต้องสู้

ในขณะที่คนที่ไม่ค่อยประสบความสำเร็จ
จะโทษอุปสรรค โทษคนรอบข้าง โทษโน่น โทษนี่
แล้วก็พูดว่า เออ.. ฉันทำได้แค่นี้แหละ

พูดปิดท้าย น้องเขาก็เลยบอกว่า...
หนูกำลังคิดจะลาออกไปเรียนต่อพอดีเลยพี่

ผมก็บอกว่า... ถ้าจะออกเพราะอยากไปเรียน ก็ไปเถอะ
แต่อย่าออก เพราะวังหนีความล้มเหลวของตัวเอง
เพราะคนเราไปอยู่ที่ไหน ก็มีความยากของมัน มีปัญหาของมัน

เราวังหนีปัญหา หนีองค์กร หนีคนบางคนได้
แต่เราหนีตัวเราเองไม่ได้หรอก
ถ้าเราไม่เคยเรียนรู้จะยอมรับข้อผิดพลาดของตัวเอง
และกล้าที่จะแก้ไขมัน ตั้งแต่ตอนนี้

วันหน้า เราไปเจอปัญหาอื่น หรือปัญหาแบบเดิม
เราก็จะวังหนีไปเรื่อยๆ

เพราะไม่ว่าจะหนีไปที่ไหน เปลือกความคิดที่ห่อหุ้มเรา ยังเป็นเปลือกเดิม
เว้นเสียแต่ว่า เราจะเลือกเปลี่ยนวิธีคิด วิธีทำ วิธีจัดการกับปัญหาใหม่โดยไม่ยึด
ติดกับความคิดเดิมๆ

โชคดีมีสุขกันทุกท่านนะครับ

สารบัญ ←



ตะเบบยูย่า

โดย ชลนิล

ต้นตะเบบยูย่าสูงใหญ่นั้นอยู่หลังอาคารเรียน แผ่กิ่งก้านให้ร่มเงาแก่นักเรียนมาหลายรุ่น ได้ต้นมีโต๊ะหินที่ผ่านการใช้งานมานานพอกัน บ้านที่กึ่งกลางเวลาผ่านไปหลายมือเด็ก ๆ เขียนเต็มพืดไปหมด

ตะเบบยูย่าปีนี้ออกดอกซ้ำ บนต้นจึงเห็นใบเขียว ๆ มากกว่าดอกสีชมพู ถึงกระนั้นก็ยังไม้เด็กหนุ่มหัวเกเรียนสวมชุดนักเรียนมายืนชะเง้อคอมองหาดอกตะเบบยูย่า เสื้อเชิ้ตนักเรียนสีขาวมีลายเส้นอาลัยลาจากเพื่อน ๆ เปรอะไปหมด เขาเห็นดอกไม้ที่ต้องการแต่เกินกำลังจะเอื้อมถึง จึงย่นคิดหาวิธีการ ซึ่งน่าจะมีทางเดียวคือต้องปีนขึ้นไป

พอคิดได้ก็เหลียวซ้ายแลขวา ตั้งใจว่าหากไม่พบใครก็จะรีบปีนไปเก็บโดยด่วน แต่สายตากลับปะทะร่างเด็กสาววัยเดียวกัน สวมชุดนักเรียนมีลวดลายที่ระลึกจากเพื่อน ๆ ไม่ต่างกัน กำลังย่นมองเขาตาเขม็ง

“นายกำลังจะทำอะไรนะ” สายตาเจ้าหล่อนเหมือนคุณครูจับผิดนักเรียน เขายิ้มแหย

“จะขึ้นไปเก็บดอกไม้ เธออย่าบอกใครได้มั๊ย” เด็กหนุ่มพยายามทำใจดีสู้ บริเวณนี้ไม่มีใคร ถ้าเด็กสาวไม่พูดก็ไม่ไม่น่ามีปัญหา

“ได้สิ” เด็กสาวยิ้มหวาน รับค้ำยฝืดปกติ “แต่นายต้องเก็บเพื่อฉันดอกนี่”

เขาหัวเราะ นับเป็นการเริ่มต้นทำความรู้จักที่แปลกประหลาด ไม่นานทั้งคู่ก็ได้ตะเบบยูย่าคนละดอก พร้อมกับแนะนำตัวเป็นทางการ

“เราชื่อตัน อยู่ห้องห้า แล้วเธอล่ะ”

“ปอ อยู่ห้องแปด”

“ทำไมถึงอยากได้ดอกตะเบบยูย่า” เขาถาม

“ฉันต้องถามนายมากกว่านะ ลงทุนปีนขึ้นไปขนาดนั้น ถ้าอาจารย์มาเห็นรับรองได้เรื่อง”

“จะปิดเทอมแล้ว อาจารย์เขาไม่ว่าหรอก เธอนั้นแหละนี่ก็ยังไปถึงอยากได้เหมือนกัน”

“จะเก็บไว้เป็นที่ระลึก เราชอบดอกสีชมพูของมันตอนบานเต็มต้น ไม่รู้ว่าจะมีโอกาสได้กลับมาเห็นอีกหรือเปล่า”

คำพูดเด็กสาวทำให้เขามองอย่างสนใจ

“เหมือนกันเลย ตอนที่มันบานสีชมพูทั้งต้นนะ สวยเหมือนในฝัน ยิ่งตอนมันร่วงลงเต็มพื้น ดูยังกะพรมแน่ะ...เราเลยอยากเก็บมันไว้ เป็นความทรงจำว่าครั้งหนึ่งเราเคยมาเรียนที่นี่”

ทั้งสองยิ้มให้กัน

“แปลกนะ เราอยู่โรงเรียนเดียวกันมาตั้งหลายปี แต่ไม่เคยคุยกันเลย” เด็กสาวเปรย

“เราเห็นเธอบ่อย ๆ แต่ส่วนใหญ่ก็เดินสวนกันไปมา” เด็กหนุ่มเสริม “พอได้คุยกันที ก็เป็นวันสุดท้ายในโรงเรียนซะแล้ว”

“อือ...” เด็กสาวยิ้มขึ้น “นายจะเอ็นท์เข้าที่ไหนล่ะ”

“ไม่รู้สิ ต้องรอดูคะแนนก่อนมั้ง ว่าพอจะเข้าที่ไหนได้บ้าง” เขาตอบง่าย ๆ

“เหมือนกันเลย พวกไม่มีเป้าหมายในชีวิต”

“ไม่รู้สิ เราไม่ชอบคิดอะไรล่วงหน้ามากนัก โดนเพื่อนมันว่าบ่อย ๆ ว่าเป็นพวกไม่มีความฝัน”

“ความฝันเธอ...” เด็กสาวทอดเสียงยาว นัยน์ตาแจ่มจรัส “ฝันของฉันง่าย จะตาย ขอแค่ได้ใช้ชีวิตให้เป็นสุข ในทุกวันก็พอแล้ว แต่ไม่แน่นอน พอเรียนมหา’ลัย ความคิดอาจเปลี่ยน ฉันอาจจะมีฝันในสายงานที่เรียนอย่างเต็มที่ ไล่ตามมัน อย่างสุดชีวิตก็ได้”

เขาหัวเราะ

“เราจะมีโอกาสเจอกันในมหา’ลัยมั๊ย”

“นายอยู่ห้องทำสายวิทย์ ฉันอยู่ห้องแปดสายศิลป์ ต่อให้เข้าที่เดียวกันได้ ก็เรียนคนละคณะอยู่ดีแหละ”

“งั้นเราอาจไม่ได้เจอกันอีกแล้วสิ” เด็กหนุ่มพูด

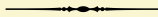
“ไม่เป็นไร ฉันจะเก็บดอกตะเบงยู่าไว้ดูต่างหน้านายก็แล้วกัน” หล่อนยิ้มใส

“เฮ้ย หน้าเราไม่เหมือนดอกไม้สักหน่อย”

“งั้นฉันจะจำชื่อนายไว้แล้วกัน ตัน ถ้ามีโอกาสเจอกันอีก รับรองไม่ลืมแน่” เด็กสาวยืนยัน

“เราก็เหมือนกัน ปอ รับรองว่าจะจำความรู้สึกดี ๆ ของวันนี้ไปตลอดเลย”

ตะเบงยู่าคนละดอก...ในมือ...อาจเหี่ยวแห้งโรยราตามกาลเวลา ทว่าจุดเริ่มต้นในวันสุดท้ายของการศึกษาชั้นมัธยม อาจเป็นการนับหนึ่งของวันเวลาสำหรับคนสองคน ซึ่งยากจะบอกได้ว่า ก้าวที่สองจะมาเยือนเมื่อใด



ไม่มีใครสามารถหยุดรั้งกาลเวลา ทำได้แค่มองร่องรอยของมัน เดินทางผ่านสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ตะเบงยู่าผลัดใบ...ออกดอก...ร่วงโรยแต่ละรอบ บอกถึงฤดูกาลที่เวียนมาและ ล่วงเลยผ่าน ราวสายลมนิรันดร์ ยากหาจุดเริ่มต้นหรือจุดสิ้นสุด

ปีนี้ ตะเบงยูย่าหลังอาคารเรียนผลัดใบจนหมด เหลือดอกสีชมพูบานสะพรั่งเต็มต้น ยามเงยหน้ามองจะเห็นสีส้มของมันโดดเด่นตัดกับผืนฟ้าสีคราม บนโต๊ะหินใต้ต้นมี ร่องรอยปากกาขีดเขียนข้อความต่าง ๆ เพิ่มขึ้น ขณะที่ข้อความเก่าเริ่มเลือนราง

มือเรียวยาวของหญิงสาวลูบไล้ร่องรอยบนโต๊ะหินนี้กันอย่างอ่อนโยน ดวงตาคูสวย ทอรอยรำลึกอันงดงาม ดอกสีชมพูหล่นคว้างจากต้นกระทบมือ รอยยิ้มผลิบานเมื่อได้เห็นเจ้าดอกตะเบงยูย่ากลีบอ่อนอยู่ใกล้ ๆ หยิบขึ้นมาดม อดอมยิ้มไม่ได้

“ผมจะไม่ฟ้องอาจารย์ เรื่องคุณขโมยดอกไม้แน่ ถ้าคุณจะเก็บตะเบงยูย่าเพื่อผม อีกสักดอก” เสียงทุ้มนุ่มกังวานของชายหนุ่มดังขึ้น

หญิงสาวหันกลับไปมอง พบชายหนุ่มคุ่นตา ต้องใช้ความทรงจำอยู่ชั่วครู่จึงได้ คำตอบ

“ต้น...” ซ่อนี่หลุดมาพร้อมรอยยิ้มจากริมฝีปากและดวงตา

“ดีใจที่ได้เจอกันอีกครั้งครับปอ” ชายหนุ่มเดินเข้ามาหา ดวงตาพราวระยับ “แล้ว ก็ดีใจที่คุณยังจำชื่อผมได้”

ปอเงยหน้าขึ้นมอง รู้สึกว่าเขาสูงขึ้น ไหล่กว้างกว่าเดิม ที่ชวนให้จดจำคือแววตา เปิดเผย จริ่งใจคุณั้น

“คุณเก่งกว่าอีก ที่จำฉันได้” หล่อนบอก

เขาหัวเราะ

“ไม่อยากบอกเลยว่าที่แรกก็จำไม่ได้ นึกอยู่ว่าสาวสวยผมยาวที่ไหนมาيينอยู่ใต้ ต้นตะเบงยูย่า กำลังจะเข้ามาจับนะเนี่ย แต่พอเห็นเก็บดอกตะเบงยูย่าเลยนึกถึงปอได้” เขาหยุดพูด มองเธอด้วยแววตาเปื้อนยิ้ม

“เป็นยังไงบ้าง ไม่ได้เจอกันตั้งหลายปี”

“สบายดี เรียนจบแล้ว เพิ่งได้งานทำ วันนี้อาจารย์ที่โรงเรียนท่านให้มาแนะนำ นื่อง ๆ ม.๖”

“เหมือนผมเลย” เขาพูดอย่างแปลกใจ “อาจารย์ท่านก็ให้ผมมาช่วยแนะแนวน้องๆ เหมือนกัน”

“คุณทำงานอะไรคะ”

“ออกแบบ พวกตึก อาคาร แล้วคุณล่ะ” เขาถามกลับ

“งานโฆษณา”

“งั้นต้องจบนิเทศฯ”

“คะ ของคุณคง...สถาปัตย์”

“ครับ ผมสมัครเรียนตามเพื่อนนะ”

“เหมือนกัน ฉันก็เลือกตามเพื่อน แต่มาแยกเอกโฆษณาทีหลัง”

ทั้งสองนั่งคุยกันบนเก้าอี้ม้าหิน ใต้ต้นตะแบพูยาที่กำลังผลิดอกบานสะพรั่ง ช่วงเวลา ๔-๕ ปีที่ล่วงผ่าน คล้ายเป็นเพียงลมหายใจของวันวาน ยามกลับมา นั่งอยู่ที่เดิม จึงเหมือนตัวเล็กกลง ได้สวมเครื่องแบบนักเรียนมัธยมอีกครั้ง

“ตายจริง ใกล้เวลานัดกับอาจารย์แล้ว” ปออุทานหลังยกนาฬิกาขึ้นดู

“จริงด้วย” ต้นดูนาฬิกาตาม “เราต้องไปพบอาจารย์ที่ห้องพักครูก่อนไหม้ย แล้วค่อยไปห้องประชุมอีกที”

“คะ แต่ฉันมาก่อนเวลา อยากมาดูตะแบพูย่าบาน ระลึกความหลัง”

“ดีนะที่เราคิดเหมือนกัน” ต้นยิ้ม “ไม่งั้นผมอาจทำหน้าที่งานๆ ตอนเจอคุณ”

หญิงสาวยิ้มรับ

“รีบไปกันเถอะคะ”

สองหนุ่มสาวลุกขึ้น ดอกตะแบพูย่าร่วงพรูผ่านหน้า ราวกับมานสายลมสีชมพู

“อ้อ...” ตันนึกได้ ล้วงมือไปในกระเป๋าเสื้อ

“นี่นามบัตรผมครับ มีอะไรจะติดต่อก็โทรคุยได้ตลอดเวลา”

ปอรับมาแล้วเปิดกระเป๋าถือ ใส่นามบัตรเขาไว้ ก่อนหยิบนามบัตรตัวเองส่งให้

“นี่ของฉันค่ะ ถ้ามีงานโฆษณาอะไรให้รับใช้ ก็โทรหาได้”

ชายหนุ่มก้มดูนามบัตรหญิงสาว อมยิ้มน้อยๆ แล้วเปรยเบาๆ กับนามบัตรตรงหน้า

“แล้ว...ถ้าคิดถึงเฉยๆ ไม่มีงานอะไร จะโทรหาได้หรือเปล่าน้า...”

ฝ่ายหญิงสาวไม่ตอบ มีเพียงรอยยิ้มแตะแต้มในดวงตา คำพูดจากนี้ไม่นับว่าจำเป็น...กาลเวลายังคงเดินทางต่อไป... สำหรับคนสองคน เมื่อผ่านก้าวที่หนึ่ง มาก้าวที่สอง คงไม่ยากที่จะมีก้าวต่อไป...

สายลมพัดดอกตะเบบยูากลุ่มหนึ่งให้ปลิวคว้างเป็นทางไกลตัน ดุคล้ายถนนสายสีชมพูที่ทอดยาวให้ครู่รักก้าวเดิน...เพียงแต่จะมีสักกี่คนที่รู้ว่า ถนนเส้นนี้ดูสวยงามหวานใสเมื่อเริ่มต้น...แล้วจากนั้น...

ฤดูกาลหมุนเวียน เป็นสิ่งแสดงสัจจะให้เห็น...โลกนี้ล้วนแปรเปลี่ยน ไม่แน่นอน ทว่า...ความไม่เที่ยงแท้ก็มีความงดงามของมัน เป็นความงามที่น้อยคนจะเห็น เพราะต้องใช้ความกล้าหันหน้าเผชิญด้วยใจซื่อ เป็นกลาง คนส่วนใหญ่หวาดกลัว ความเปลี่ยนแปลง มักเล็งหนี หาวีธีปิดป้อง ไม่กล้ายอมรับ ทั้งที่จริง ต่อให้ยอมรับหรือไม่...ความเปลี่ยนแปลงก็ยังคงแสดงตัวอยู่ตลอดเวลา ทุกขณะจิต

ตะเบบยูวันนียืนต้นเดียวดาย ดอกใบร่วงพรุเหลือกิ่งก้านเจียบงัน ลำต้นสูงใหญ่ บอกถึงร่องรอยกาลเวลาหลายสิบปี กิ่งก้านแผ่คลุมอย่างกล้าหาญแม้ไร้ดอกใบ เหมือนจงใจประกาศแก่โลกว่า ตนยอมรับความแปรเปลี่ยน ไม่ฝืนขัด เมื่อมีงดงาม ย่อมมีร่วงโรย นั่นคือธรรมดาของโลก

ที่ลานดินใต้ต้นตะเบงยูย่า เกลื่อนไปด้วยดอกสีชมพู คารดาซเต็มลานราวกับพรม
สีสวยชั่วคราว รอเวลาเที่ยวแห่งผุพัง

ต้นกับปอนั่งอยู่บนเก้าอี้ม้าหิน ใต้ต้นตะเบงยูย่าตัวเดิม ปล่อยให้ความเจ็บแทน
บทสนทนา ปล่อยให้จังหวะแผ่วของหัวใจแสดงความอ่อนล้าโรยแรง

นาน ๆ ดอกตะเบงยูย่าที่ค้างต้นจะร่วงหล่นผ่านหน้าสักที่ ต้นก้มมองดอกไม้ที่
ตนเคยชื่นชมก่อนถอนใจเบา ๆ

“ผมไม่คิดว่าปอจะนัดให้เรามาเจอกันที่นี่” ชายหนุ่มทำลายความเงียบ

“นั่นนะสิ” หญิงสาวพูดเหมือนถอนใจ “อาจเป็นเพราะที่ตรงนี้...เราไม่เคย
ทะเลาะกัน”

ชายหนุ่มนิ่ง ก้มหน้า ดวงตาทอประกายเจ็บปวด

“ถ้าผมจะขอโทษปออีกครั้ง...ตรงนี้...เราจะกลับมาเป็นเหมือนเดิมอีกได้มั้ย”

หญิงสาวยิ้มขึ้น ๆ ให้อภัยที่โล่งว่างเบื้องหน้า ที่ซึ่งไม่มีใบหน้าเขา

“สายไปแล้วต้น ยังไงเสีย ปอก็คงต้องเดินทางวันพรุ่งนี้อยู่ดี”

สีหน้าชายหนุ่มแสดงความอึดอัด ดวงตาฉายเปลิงโทสะชั่ววูบก่อนหรีแสง
ขบริมฝีปากแน่น...ใช่...ปอพูดถูก...สถานที่นี้เป็นที่แห่งเดียวที่พวกเขาไม่เคยทะเลาะกัน
ฉะนั้น วันนี้เขาต้องรักษาความทรงจำอันงดงามของมันเอาไว้

“ปอ...จะให้ผมทำยังไง คุณถึงจะไม่ใช่” เขาเงยหน้าขึ้นแว่วอน

“ที่ปอนัดต้นมาวันนี้ ไม่ได้ต้องการพูดเรื่องเก่า เพราะยังงั้นก็เปลี่ยนแปลงอะไร
ไม่ได้ แต่ปออยากให้เราจากกันด้วยดี อย่างน้อยก็รักษาความเป็นเพื่อนเอาไว้ เวลานี้
ปอไม่โกรธ ไม่เกลียดต้นแล้ว ปัญหาทุกอย่าง ปล่อยให้มันผ่านไปเถอะ...ถ้าต้นจะมี
ใครอื่น ปอก็คงยินดี แล้วที่ปอจะไปเรียนต่อเพื่อความก้าวหน้า ไปตามความฝันของ
ตัวเอง ปอก็คงอยากให้ต้นแสดงความยินดีด้วยเช่นกัน”

หญิงสาวจบประโยคอันยืดยาวพร้อมถอนใจ ราวกับปลดภาระอันหนักหน่วงลง

ชายหนุ่มพูดไม่ออก คอหอยจุกแน่นด้วยความรู้สึกยากอธิบาย มีคำพูดมากมาย มีคำขอโทษเป็นล้านอยากบอก แต่ใจหนึ่งรู้ว่ามันไม่มีประโยชน์ คบกับหล่อนมากี่ปีแล้ว มีหรือจะไม่เข้าใจ ปอเป็นผู้หญิงหนักแน่น เด็ดขาดแค่นั้น หล่อนอดทนจนถึงที่สุด แต่เมื่อจบคือจบ

“ผมรักปอ...” เขาหลุดคำพูดนี้โดยไม่ตั้งใจ “นี่คือความรู้สึกจริง ๆ ไม่เคยโกหก แต่ผมห้ามคนอื่นไม่ให้มาชอบผมไม่ได้ ห้ามเขามาอวอแวกกับผมก็ไม่ได้ และผมก็ห้ามปอไม่ให้โกรธ...ก็ไม่ได้เหมือนกัน”

หญิงสาวยิ้มเหนื่อยใจ

“มันผ่านไปแล้วละต้น ถ้าจะพูดไป นั่นไม่ใช่ปัญหาเดียวที่ทำให้เราเลิกกัน ปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็มีอีกเยอะ ถ้าจะพูดง่าย ๆ คือต้นไม่เข้าใจปอ ไม่เคยเข้าใจเลยสักนิด ทั้งที่บอกว่ารักปอนั่นแหละ”

ถึงตรงนี้เขาก็เงียบ ไม่มีอะไรพูด...อาจจะจริง เขาไม่เคยเข้าใจหล่อนเลย ทั้งที่ปากบอกว่ารักสุดหัวใจ

“วันนี้ เวลานี้ ปอขอรอยยิ้มจากต้นได้ไหม ขอให้เรามีภาพดี ๆ ของกันและกัน ในที่ ๆ เรามีความรู้สึกที่ดีกับมัน สถานที่ ๆ เราไม่เคยมีความเจ็บปวดร่วมกันเลย”

ขอบตาร้อนผ่าว เหมือนน้ำตาจะไหล ให้พูดอย่างไรได้อีก เวลานี้ สิ่งที่ควรกระทำ คือส่งรอยยิ้มตามที่หล่อนต้องการ...รอยยิ้มที่ออกมาจากหัวใจอันเจ็บปวด คงไม่น่าดูนัก บางที การที่ต้องทำตามความต้องการของคนที่เรารัก โดยหัวใจรวดร้าวจนเช่นนี้ อาจเป็นการลงโทษอย่างหนึ่ง

ถ้ารัก ก็ควรยินดีกับเส้นทางที่คนรักเลือกเดิน ปอจะไปตามหาฝัน เพื่อความก้าวหน้า ไปเรียนต่างประเทศอย่างที่เธอต้องการมาหลายปี ติดที่เขาเท่านั้น เป็นคนรั้งเอาไว้

จากกันวันนี้ ไม่รู้อีกกี่ปีจะได้พบ เขาไม่ยอมให้รอยยิ้มอำลานั้น เป็นรอยยิ้มสุดท้าย
ชั่ววันรันดร์...

ตะเบงยู่าดอกสุดท้ายร่วงหล่นจากต้น ที่ใต้หินไร่เงาร่างสองหนุ่มสาว ความวิ้งเวง
แผ่กระจายเกาะกุมทุกกลีบดอกไม้ที่กลาดเกลื่อนกระจายรอบลานดิน

อีกนานเพียงไรหนอ ฤดูแห่งไปไม้ผลิจะเวียนมา...

สายฝนเพิ่งหยุดโปรยปรายไม่นาน ตะเบงยู่าผลิบาเขียวสดซบน้ำไว้เต็มที มองแล้ว
พาดใจชุ่มชื่น ท้องฟ้าเป็นสีขาวจาง ปุยฝนยังเคลื่อนไปไม่หมด ไอเย็นฉ่ำแผ่กระจาย
ลานดินใต้ต้นเฉอะแฉะ แต่กลับมีชายหนุ่มแต่งกายสะอาด สุภาพยื่นชะเง้อคอมองหา
ดอกตะเบงยู่าโดยไม่กลัวกางเกงเปื้อน

ปอຍ်มอญองชายหนุ่มจากด้านหลัง หลายปีที่ไม่เจอกันดูเขาเปลี่ยนแปลงไม่น้อย
ท่าทางสุขุม ภูมิฐาน รูปร่างเริ่มมีเนื้อหนังมากขึ้น ไม่ใช่หนุ่มผอมเพรียวคนเดิม มอง
จากเบื้องหลังแล้วอดยิ้มไม่ได้

เมื่อเห็นรูปร่างเขาเปลี่ยนแปลง ปอก็มองเห็นจิตใจตนเองเปลี่ยนไปเช่นกัน วัน
เวลาได้พัดพาความรู้สึกเก่า ๆ ออกจากใจ ความเศร้า ขมขื่น เจ็บปวด ไม่รู้หายหน
ไปตั้งแต่เมื่อไหร่ เคยคิดว่าชีวิตนี้คงไม่อาจมองเห็นเขาได้เต็มตาอีก ก็กลับยืมมองเขา
อยู่อย่างนี้โดยไม่คิดละสายตา แต่กระดากเกินกว่าจะเป็นฝ่ายหักทลายเรียกหา

ต้นรู้สึกมีสายตาคู่หนึ่งมองมาจากเบื้องหลัง จึงหันกลับ พบกับดวงหน้าคุ้นเคย
ดวงตาพรราว รอยยิ้มมีชีวิตชีวาคุ้นเคย หญิงสาวคนนั้นมีรอยยิ้มพร้อมคำหักทลายไม่ผิด
เด็กสาวคนเก่า

“นี่ถ้าเจอดอกตะเบงยู่าบนต้น จะยังปีนขึ้นไปเก็บอีกหรือเปล่า”

ชายหนุ่มหัวเราะ หัวใจโปร่งเบา

“แก่แล้ว คงปีนต้นไม้ไม่ไหวหรอก”

“อ้าว...แล้วมาทำอะไรแถวนี้ล่ะ” หญิงสาวเอียงคอถาม

“ทางโรงเรียนเราจะสร้างอนุสรณ์สถาน เลยให้ผมมาดูสถานที่เพื่อไปออกแบบ” เขาตอบพลางถามกลับ “แล้วปอล่ะ เป็นยังไงมาบ้าง ไม่ได้ข่าวคราวเลย ไม่เจอกันตั้งหลายปี สวยขึ้นจนเกือบจำไม่ได้”

“อย่าแกล้งชมคนแก่เลยต้น อายุขึ้นเลขสามกันแล้ว พวกที่ทำงานเขาเรียกปอว่าป้ากันทั้งนั้น”

“แล้วมีครอบครัวหรือยัง” ชายหนุ่มถามด้วยน้ำเสียงสบาย ๆ แต่ในใจกลับแปลบ ๆ ไร้สาเหตุ

“...อ้อ...” หญิงสาวนิ่งนิดนึงก่อนพยักหน้าตอบรับ “แล้วต้นล่ะ มีครอบครัวหรือยัง...ลูกก็ชอบแล้ว”

ชายหนุ่มยิ้มอย่างรู้สึกว่ามี

“ก็...ยังอยู่ชั้น...อนุบาล” เขา รู้สึกว่าเป็นคำตอบที่ยากเย็น

ทั้งคู่รู้สึกวาทสนทนาผิดผีฝัน เข้าสู่ภาวะกระอักกระอ่วนเต็มที

“เออ...” ชายหนุ่มรีบเบี่ยงเบนประเด็น “แล้วปอมาทำอะไรที่โรงเรียนล่ะ...”

“อ้อ...ทางโรงเรียนเขาจะจัดงานหาทุนสร้างอนุสรณ์สถาน ที่ต้นมาออกแบบให้แหละ เลยให้ปอมาทำแผนโฆษณาหารายได้ให้”

“อืม...นั่นแสดงว่าเราจะได้ทำงานร่วมกันแล้วสิ” ชายหนุ่มยิ้ม

“นั่นสิ เป็นครั้งแรกเลยนะ” หญิงสาวเกิดความอบอุ่นลึก ๆ

จากนั้นทั้งคู่ได้แต่มองตากัน ทาบทสนทนาต่อไม่ได้ ในใจมีกำแพงบางอย่างกั้นกลาง เป็นกำแพงแห่งมุสา ที่สร้างความอึดอัดใจตลอดเวลา ทั้งที่พยายามพูดจาอย่างเป็นธรรมชาติ

ลมแรงพัดมาวูบหนึ่ง ตะเบบยุย่าสั้นกราว หยาดน้ำร่วงพรูจากใบลงมาราวกับท่า
ฝนซัดสาด ปอเอี้ยวตัวหลบ ขณะที่ดินรืบก้าวเข้ามาเอาร่างบังหยาดฝนจากยอดไม้
ให้หญิงสาว

สองร่างชิดใกล้จนสัมผัสลมหายใจกันและกัน ได้ยินเสียงเต้นของหัวใจดังซัด
ราวกับมันต้องการออกมาประกาศความจริงให้โลกรู้ สองสายตาประสาน ความรู้สึก
เร้นลึกถูกเปิดเผย ดีแม้ชั่วเวลาสั้น ๆ

“ขอบคุณนะต้น” ปอแก้มร้อน รีบเบี่ยงตัวออกจากอ้อมแขนเขา

ชายหนุ่มยิ้มฝืดฝืน ถอนใจหนักก่อนตัดสินใจเด็ดขาด

“ปอ...ผมมีเรื่องอยากบอก” เขาพูดแต่หญิงสาวเอ๋อซัด

“รีบไปเช็ดตัวที่รถปอก่อนดีกว่า ต้นเปียกหมดแล้ว”

“ฟังเรื่องของผมก่อนนะ” เขาอยากเปิดเผยสิ่งที่อัดอั้นในใจ

“เดินไปคุยไปก็ได้” หญิงสาวเงยหน้าขึ้นยิ้ม ดวงตามีประกายแห่งการตัดสินใจ
“ปอกี่มีเรื่องอยากบอกต้นเหมือนกัน”

ชายหนุ่มนิ่งไปครู่หนึ่งก่อนคิดได้ เขายังมีเวลาอีกมากที่จะบอกหล่อน...จะรีบร้อนไป
ทำไม...คำพูดนั้นอาจไม่มีประโยชน์อีกแล้วในเวลานี้ แต่เขาก็อยากจะบอกมันออกไป...

บอกว่าตนเองยังไม่มีลูก ไม่มีครอบครัว หลายปีที่ผ่านมา อาจมีบางคนเข้ามาใน
ชีวิต แต่มันก็จบไปแล้ว เวลาและความไม่ลงตัวหลายอย่าง ทำให้ผู้หญิงคนนั้นเดิน
ออกจากชีวิตเขา

“ได้สิ...ยังไงเราก็กต้องทำงานร่วมกัน มีโอกาสเจอกันบ่อยอยู่แล้ว” ชายหนุ่มตอบรับ

หญิงสาวคลี่ยิ้ม...จริงสิ...เขากับหล่อนต้องทำงานร่วมกัน มีโอกาสเจอกันบ่อย ถึง
อย่างไรคงปิดบังบางเรื่องไม่ได้อยู่ดี สู้รีบบอกเขา แล้วเผชิญหน้ากับความจริงดีกว่า
จะได้ไม่ต้องอึดอัดทรมานกับคำโกหกของตัวเอง

...แม้ว่าบอกไปแล้ว จะทำให้หลอนเหมือนคนไร้น้ำยากก็ตามที่...

บ่อยังไม่มีครอบครัว จะมีได้อย่างไร ในเมื่อชีวิตมีแต่งงาน กับการเดินทาง ที่สำคัญจนบัดนี้หลอนยังไม่เจอใครที่ใช้...นอกจาก “เขา” คนเดียว

หญิงสาวอดยิ้มเยาะตัวเองไม่ได้ ไม่รู้จะบอกเขาไปทำไม รู้สึกเหมือนไร้ค่าพิกล... แต่ก็นั่นแหละ มันยังดีกว่าทนทรมานกอดคำโกหกไว้ เพื่อรักษาหน้าตัวเอง

สองหนุ่มสาวเดินออกจากใต้ร่มตะเบงยูย่า มีเสียงพูดคุ้ยแว่วมาเบา ๆ ในกระแสเสียงนั้น ตอนแรกเกิดอารมณ์พิศวง งงงัน ก่อนจะมีเสียงหัวเราะเบา ๆ ของหัวใจที่ผ่อนคลาย เบิกบาน ตามมาด้วยคลื่นแห่งความสุขที่กระจายออกไปทั่วบริเวณ

ตะเบงยูย่ายังยืนต้นรับลมฝน ใบเขียวสดสะบัดเบา ๆ ราวกับส่งรอยยิ้มตามหลังสองหนุ่มสาว อีกไม่นาน ดอกสีชมพูจะผลิบาน ใบสีเขียวจะเหี่ยวแห้ง ร่วงโรย เปิดโอกาสให้ทั้งต้น ยืนกึ่งด้วยสีชมพูพราว จากนั้น...ดอกตะเบงยูย่าจะร่วงหล่น เหลือกิ่งก้านเดียวตาย...แล้วใบใหม่ค่อยเริ่มผลิ วนเวียนเช่นนี้...

เกิดขึ้น...ตั้งอยู่...แปรปรวน...ดับไป...แล้วเกิดใหม่ เวียนซ้ำ นี่คือเรื่องปกติธรรมดาของโลก

ความงาม เกิดขึ้นได้ทุกฤดูกาล ทุกระยะแห่งความเปลี่ยนแปลง หากมองเห็น ด้วยจิตใจที่งดงาม...ด้วยจิตใจที่รู้เท่าทัน...

ต้นตะเบงยูย่า มีชื่อภาษาไทยว่า “ชมพูพันธุ์ทิพย์”

สนใจชมภาพดอกและต้นตะเบงยูย่าได้ที่เว็บนี้

http://www.tourdoi.com/webboard2/generate.cgi?content=0476&board=board_1

สารบัญ ←

วัดพระแก้ว จ.เชียงราย

โดย mink

เชื่อว่าใครหลายคนคงเคยไปเยี่ยมชมวัดพระแก้ว หรือวัดพระศรีรัตนศาสดาราม บริเวณท้องสนามหลวงมาแล้ว และคงได้ชื่นชมในความวิจิตรงดงามของพระแก้วมรกต หรือพระพุทธรูปทองคำสัมฤทธิ์นพคุณ

ทว่าพระแก้วมรกตนั้นไม่ได้สร้างขึ้นในสมัยนั้นเพื่อประดิษฐาน ณ วัดพระแก้วโดยเฉพาะ หากแต่ได้ผ่านการเดินทางมากมายก่อนจะมาเป็นพระคู่บ้านคู่เมืองของเราในวันนี้

ก่อนหน้านี้มีตำนานความเชื่อว่าพระแก้วมรกตนั้นสร้างขึ้นที่ลังกาที่ปี ก่อนที่พระเจ้าอโนรรุทธราชาธิราชจะอัญเชิญลงเรือ ระหว่างทางเจอพายุ เรือล่มลง พระแก้วมรกตจึงอยู่ที่เมืองกัมโพชะ ก่อนจะย้ายไปที่กำแพงเพชรและเชียงแสน แล้วอัญเชิญมาประดิษฐานที่กรุงเทพมหานครตามลำดับ

ทว่า เมื่อพิจารณาดูดีถึงศิลปะของพระแก้วมรกตนั้น ก็อดไม่ได้ที่จะคิดว่า ตำนานที่ว่ามานั้นไม่น่าเป็นความจริง เนื่องจากพระแก้วมรกตนั้นเป็นศิลปะแบบเชียงแสนมากกว่าแบบลังกา ซึ่งศาสตราจารย์ศิลป์ พีระศรี ก็ได้สรุปความเห็น เกี่ยวกับพุทธลักษณะของพระแก้วมรกตไว้ว่า

“น่าจะเป็นช่างฝีมือท้องถิ่น หรือเป็นฝีมือช่างทางเหนือของไทย ถ้าจะจัด ยุคสมัยทางโบราณคดี พระแก้วมรกตน่าจะสร้างขึ้นในสมัยเชียงแสนรุ่นหลัง ไม่ใช่ฝีมือช่างชาวต่างประเทศ”

<http://www1.mod.go.th/heritage/nation/tour/prakao.htm>

ซึ่งก็นับได้ว่า จุดเริ่มต้นการค้นพบพระแก้วมรกตที่วัดพระแก้ว จ. เชียงรายนั้น น่าจะเป็นประวัติที่แท้จริงของพระแก้วมรกต

ตามประวัติเล่าว่า เมื่อปี พ.ศ. ๑๘๘๗

ซึ่งเป็นสมัยของพระเจ้าสามฝั่งแกน เจ้าเมืองเชียงใหม่
ฟ้าได้ผ่าเจดีย์ร้างองค์หนึ่งในบริเวณวัด

และได้พบ พระพุทธรูปลงรักปิดทอง อยู่ภายในเจดีย์

ต่อมารักกะเทาะออกบริเวณพระนาสิก

จึงได้พบว่า เป็นพระพุทธรูปสีเขียวที่สร้างด้วยหยก ซึ่งก็คือ พระแก้วมรกต นั่นเอง



ภายในวัดพระแก้วนั้นไม่กว้างขวางใหญ่โตมากนัก

แต่ว่าร่มครึ้มไปด้วยต้นไม้ใหญ่

ซึ่งให้ความรู้สึกสงบ ร่มเย็นและไม่ได้รู้สึกเลยว่า

นี่เป็นวัดที่ตั้งอยู่ในกลางเมืองเชียงราย

รู้สึกเหมือนเป็นวัดที่ห่างไกลตัวเมืองออกไป



พระอุโบสถนั้นเป็นพระอุโบสถแบบสมัยใหม่
วันที่ไปวัดพระแก้วนั้นทางวัดได้จัดพิธีพุทธาภิเษก
และมีชาวบ้านมาร่วมพิธีมากมาย
ทำให้เราได้เห็นพิธีกรรมของภาคเหนือ
ที่ว่า ดูไม่แตกต่างมากนักกับพิธีพุทธาภิเษกของภาคกลาง



ข้างหลังพระอุโบสถเป็นวิหารทำจากไม้
แสดงออกถึงศิลปะล้านนา เป็นที่ประดิษฐานของพระหยกองค์ใหม่
ซึ่งพระอุโบสถหลังนี้ออกแบบโดย อ.ถวัลย์ ดัชนี
ท่านร่างด้วยปากกาลูกกลิ้งสีดำ ก่อนจะสร้างออกมาตามแบบที่ท่านร่างเอาไว้
ในวาระที่ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ทรงเจริญพระชนมายุ ๙๐ พรรษา



ด้านข้างของพระอุโบสถเป็นพิพิธภัณฑโองหลวงแสงแก้ว
มีลักษณะเป็นศิลปะแบบล้านนาประยุกต์
สร้างขึ้นเพื่อถวายเป็นพระราชกุศล และเฉลิมพระเกียรติ
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
เนื่องในวโรกาสที่ทรงเจริญพระชนมายุ ๕๒ พรรษา ในวันที่ ๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๐

หอพิพิธภัณฑฯ แห่งนี้จะเป็นสถานที่เก็บรวบรวม พระพุทธรูปบูชา พระเครื่อง
เครื่องตั้งบูชา เครื่องสังฆภัณฑ์ และอัฐบริวารของพระมหาเถระที่เป็นบูรพาจารย์

วัดพระแก้วที่เชียงรายนี้ บรรยากาศจะแตกต่างจากวัดพระแก้วที่กรุงเทพมหานครมาก
ความรู้สึกเมื่อเดินในวัดคือ นี่คือ ธรรมชาติของโลก

วัดแห่งนี้เคยเป็นที่ประดิษฐานของพระคู่บ้านคู่เมืองเราก็จริง
แต่ ณ วันนี่วัดนี้ก็ไม่ได้แตกต่างจากวัดอื่นๆ ในเชียงรายมากนัก
จึงไม่มีนักท่องเที่ยวมากมายนัก

พระแก้วมรกตที่สร้างขึ้นใหม่ก็ไม่สามารถทดแทนองค์เดิมได้

อย่างไรก็ตาม วัดพระแก้วแห่งนี้ก็มีคุณค่าน่าเข้าชมเมื่อมาเยี่ยมเยือนเชียงรายแน่นอน

วัดพระแก้ว

ถ.ไตรรัตน์ อ.เมือง จ.เชียงราย

สารบัญ ↩

ธรรมะเรื่องเฉพาะตัว

โดย สติมา

แม้ว่าหลายๆ ครั้งจะพูดถึงเรื่องจริตนิสสัยวาสนา ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญเฉพาะตัว ของแต่ละบุคคล ว่าเป็นสิ่งสำคัญ หนึ่งที่จะช่วยให้เราสามารถดำเนินจิตในการปฏิบัติธรรม เข้าสู่เป้าหมายได้ดียิ่งขึ้นและไม่เนิ่นช้า แต่ก็ยังมีแง่มุมหลายๆ แง่มุมที่ควรเข้าใจด้วย เช่น ธรรมะหมวดใดหมวดใด ที่จะทำให้เราเข้าถึงธรรมได้ง่ายกว่ากัน

หลวงพ่อบุญรอด ปาโมชโช ได้แจกแจงไว้ว่า บางคนเห็น เกิด ดับ บางคนเห็นชั้นร์กระจายตัวออกไป เท้าที่จำได้ก็สองแล้ว ไม่รวมข้อหมวดธรรมอื่นๆ ที่เหมาะสมสำหรับแต่ละบุคคล เช่น บางคนชอบเบตตภาวนา บางคนก็มุ่งสติปัฏฐานเลยไม่สนใจเรื่องธรรมในหมวดอื่นๆ

ธรรมะมีหลายหลากมาก ยิ่งศึกษา ยิ่งมีมาก ถึงขนาดว่าแม้แต่ในพระไตรปิฎกเอง ท่านพุทธทาสกล่าวว่ายิ่งศึกษายิ่งลุ่มลึก น่าหลงใหล ซึ่งกลายเป็นการศึกษานั้น กลายเป็นกับดักของผู้ที่มีวสันใจปรีดีอย่างเหมายมั่นไป แต่หลักโดยรวมที่สรุปไว้มีสามสิ่งสำคัญคือ

๑. โปรโตโฆษะ การได้ยินเสียงธรรม หมายถึงการที่เราได้รับฟังธรรมะ ซึ่งอาจจะหมายถึงอ่านด้วยในยุคปัจจุบัน
๒. กัลยาณมิตร คือผู้ที่บอกธรรมนั้นแก่เราหมายถึงครูบาอาจารย์
๓. โยนิโสมนสิการ เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง คือการน้อมนำเอาธรรมะนั้นมาใส่ใจ มาประพฤติปฏิบัติและใคร่ครวญว่า ตรงจริงได้ผลหรือไม่อีกด้วย ตรงนี้เองที่เราต้องหมั่นโยนิโสมนสิการ บ่อยๆ เพื่อเป็นการตรวจสอบตนเอง เบื้องต้น หรือว่าไปแล้วอาจจะดีที่สุด ถ้าไม่มีโอกาสได้พบครูบาอาจารย์ที่ท่านรู้แจ้งเห็นจริง จริงๆ ที่จะบอกเราได้

หลวงพ่อบอกว่าธรรมมีมากมายที่พระพุทธองค์ทรงแจกแจงไว้ ทั้งนี้ไม่ได้หมายถึงว่าเราต้องปฏิบัติไปทุกสิ่งทุกอย่างที่ท่านสอน เพราะจิตนิสัยวาสนาเรานั้น เท่ากับว่าตัวเราเองนั้น เหมาะสมกับธรรมข้อไหนมากที่สุด เหมือนคนที่รักษาได้ถูกโรคถูกยาโดยตรงทีเดียว เพราะเหตุว่า มนุษย์แต่ละบุคคลนั้น ถูกสร้างมาต่างกรรมต่างวาระ ความรู้ ความเห็น ความเชื่อ ประสบการณ์ต่างกัน สิ่งเหล่านี้ทำให้คนเราต่างกัน มีเฉพาะศาสนาพุทธเท่านั้น ที่สอนคนให้ไปสู่จุดสูงสุดคือการพ้นทุกข์อย่างแท้จริง ด้วยการรู้ทุกข์ แต่การรู้ทุกข์ได้นั้นไม่ได้เดินมาด้วยวิธีทางเดียวกัน แม้ว่าปลายทางจะเป็นจุดๆ เดียวกันก็ตาม

ทำอย่างไรเราถึงจะรู้ได้จริง

ก็เรียนรู้ตัวเราเองนี้แหละ ให้ได้ชัดเจนที่สุด ธรรมอยู่ที่กายและใจเรานี่เอง คำตอบอยู่ตรงนี้ เพียงแต่ว่าเราจะทำอย่างไร ที่จะเข้าไปเห็นความเป็นจริงอย่างนั้นได้จริง

ธรรมเรื่องนอกๆ นั้นเรียนมาเยอะมากแล้ว ครูบาอาจารย์ท่านจึงบอกให้เราหันมามองภายใน ภายในก็คือ ภายในกายในใจของเราเอง และต้องศึกษาภายในใจเรานี้อย่างเป็นกลางเสียด้วย อย่าได้แอบไปเข้าข้างมันเสียก่อน ทำให้ปิดบังความจริงนั้นไว้

ปกติของคนเรานั้น ยึดมั่นในกายใจนี้ อย่างเหนียวแน่น ชนิดว่ามันไม่มีทางเห็นหรือกว่า มันยึดไว้ได้อย่างไร คำพูดที่เราฟังกันมาซ้ำๆ ซากๆ ว่ารู้ไหมเรายึดกายยึดใจอยู่ เราไม่สามารถจะเห็นได้จริงๆ จังๆ เลย เพราะว่าเราไม่เคยเป็นกลางต่อการรู้เห็นนั้น

ตัวอย่างเช่น เวลาเราเจ็บป่วย ความทุกข์ของการเจ็บป่วยทางกายนั้น รวบเอาความรู้สึกทางใจผสมผสานกันเสร็จ เราจะรู้สึกเสมอว่า เรานี้แหละเจ็บป่วย เรานี้แหละที่รู้สึกทุกข์กับการเจ็บป่วย ก็ร่างกายมันคืนเราๆ อยู่อย่างนี้ จะเห็นเป็นอย่างอื่นไปได้อย่างไร และเราก็รู้สึกเจ็บอยู่นี้ คนอื่นจะมารู้ได้อย่างไรว่าเราเจ็บขนาดไหน ความปรุ้งแต่งที่เวทนาความรู้สึกนั้น ปรุ้งแต่งจิตไปแล้ว เราไม่สามารถเห็นได้เลย ถ้าไม่ได้ฝึกมาอย่างดี

ฝึกอย่างแรกและสำคัญที่สุด คือฝึกสติให้มันสามารถระลึกได้ทันท่วงที่ว่า กายเจ็บ ส่วนกาย แล้วสามารถระลึกย้อนมาดูที่จิตใจเราได้ว่า มันเจ็บด้วยหรือไม่ ไม่ว่าจะเห็นว่าจิตนั้นจะดีนั้น รุน รุรายไปกับการป่วยของกายหรือไม่ จุดสำคัญคือสตินั้น ระลึกได้ทันหรือไม่ ว่าจิตกำลังเป็นเช่นไร

ถ้าเราเคยฝึกสติมาแล้วบ้าง เราก็จะระลึกได้ทันว่า ขณะนั้นจิตร่วมด้วยช่วยกัน กับกายหรือไม่ และเป็นข้อที่อัศจรรย์มากสำหรับคนที่เคยฝึกมา ก็คือ มันจะระลึกเอง และเห็นเองได้และทันท่วงทีพอที่จะแยกกายกับจิตออกได้ เพราะมีสติรู้เท่าทันการที่ จิตเข้าไปยึดกาย หรือเข้าไปพัวพันกับการป่วยของกายได้ เมื่อมันระลึกได้แล้ว จิตกับ กายแยกออกจากกัน เราก็จะเป็นกลางกับการเห็นกายนี้ป่วยไข้ และพยายามจะรักษา ตัวเองอยู่ จิตจะสบาย อยู่ต่างหาก ไม่ต้องรับรู้การเจ็บป่วยทุกข์ทรมานของกาย แต่ กลายเป็นคนดูได้จริงๆ

อย่าลืมว่า การฝึกฝนอบรมจิตใจเรานั้น สำคัญที่สุด หาหนทางสำหรับตัว เราเอง ให้เป็นธรรมชาติเฉพาะตัวของเราเองให้ได้ เพราะผลที่ได้รับนั้น คัมภีร์คัมภีร์ศาสดา อย่าให้การเกิดมาพบพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะชาตินี้ที่ได้พบกับครูบาอาจารย์ที่ ประเสริฐผู้ชี้หนทางให้เราเดินได้ถูกต้อง ซึ่งนับเป็นหน้าที่ของนักปฏิบัติอย่างนี้ให้ ต้องเสียเปล่า รีบเร่งเข้าเถอะที่จะเรียนรู้กายใจเราให้เท่าทันขึ้นเรื่อยๆ แล้วเราเองจะมี ความสุขที่แท้จริง ที่ไม่ใช่ความสุขที่แคหนีจากความทุกข์ แต่เป็นความสุขอันแท้จริง เพราะการวางในกายใจนี้จริงๆ

สาธุ 



ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

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

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปัน ความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส

เนื้อหา: เปิดโอกาสให้ทุกคน ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิด ที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน **ธรรมะใกล้ตัว** ได้สำเร็จ

คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

เนื้อหา: เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งฝันตัวมาอยู่ในโลกธรรม เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

คอลัมน์: คำคมชวนคิด

เนื้อหา: รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกใจเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโดยดีเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม

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

คอลัมน์: กวีธรรมะ

เนื้อหา: พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่นาประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ดี กลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

คอลัมน์: เกี่ยวกับวัด

เนื้อหา: รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แกกัน 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 คืออ่านได้สโลน ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัดใหม่ฝากกลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากจะเธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมชอกาเมนนั่นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากจะเธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมชอกาเมนนั่นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ) หรือดูหลักเกณฑ์อื่นๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้คะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่างๆ

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

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้นงานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์กวีธรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสัณนิษฐานคะว่า บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะได้ว่าขยักกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่นกันคะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

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

๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า

ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจด้วยค่ะว่า ความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่นๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่งๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติดๆ กันลงมายาวๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยากๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลังๆ ก่อนนะคะ

๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น 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
(ของฝากจากหมอม) เครียดได้...แต่อย่างาน 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 ก็จะช่วยให้ประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

๔. ส่งแล้วจะได้ลงหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้นื้อหาสาระที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้รู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่างๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้อ่านพิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ :)

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขออนุโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของท่านนะคะ

ธรรมะใกล้ตัว
dharma at hand

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