



ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๒๐
๑๒ ก.ค. ๕๐

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

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

เตรียมเสปียงไว้เลี้ยงตัว

เด็กบางคนยังต้องขอเงินคุณพ่อคุณแม่มาทำบุญ อย่างนี้บุญจะเป็นของคุณพ่อคุณแม่หรือของเด็ก?

หน้า ๒๘

ของฝากจากหมอ

มาทำความรู้จักกับอัตราส่วนพอดีของอาหารกาย โดยไม่ปล่อยกิเลสครอบงำใจ ใน ใจสบาย กายเบา

หน้า ๔๓

เที่ยววัด

ติดตามคุณมิ่งดีไปเที่ยวเกาะล้านเตา ใน พระพุทธรูปเทียนต้นที่ Ngong Ping ฮ่องกง

หน้า ๖๑

ธรรมะจากพระผู้รู้	๑๐
เตรียมเสปียงไว้เลี้ยงตัว	๑๖
ไดอารี่หมอดู	๒๙
กวีธรรม ▶ ชีวิตที่คุ้มค่า ▶ เป็น...ให้	๓๔
คำคมชวนคิด	๓๕
สัพเพหระธรรม ▶ ธรรมะจากคู่ชีวิต	๓๗
ธรรมะจากคนสู้กิเลส ▶ จุดหมายจากภูผาเหล็ก ฉบับ ๑๐	๔๐
ของฝากจากหมอ ▶ ใจสบาย กายเบา	๔๓
แง่คิดจากหนังสือ ▶ Babe - หมูน้อยไม่อยากขึ้นเตียง ▶ สตรีเหล็ก - ศักยภาพความเป็นคน	๔๗
เรื่องสั้นอิงธรรมะ ▶ รักแท้บนรถเมล์สาย 777	๕๖
เที่ยววัด ▶ พระพุทธรูปเขียนดินที่ Ngong Ping ฮ่องกง	๖๑
ธรรมะกับไลฟ์สไตล์ ▶ หล่อหลอมการถวากับชีวิต	๖๗

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรันย์ โมตริวเวช

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์
 ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรืองมา
 เตรียมเสปียงไว้เลี้ยงตัว: อนัญญา เรืองมา
 เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรืองมา
 ไดอารี่หมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ
 กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
 คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
 สัพเพหระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู
 ธรรมะจากคนสู้กิเลส: พรราวพรรณราย
 มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค
 ของฝากจากหมอ: พริม ทัพวงศ์
 แง่คิดจากหนังสือ: เกสรา เตมสินวานิช
 นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วง
 เทียววัด: เกสรา เตมสินวานิช
 ธรรมะปฏิบัติ: ชนินทร์ อารีหนู
 ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: ศदानันท์ จารุพูนผล
 กองบรรณาธิการ: กนกกรษา กฤษฎารักษ์
 กานต์พิทย์ รัชพันธุ์ • คุณหมอกิติมา
 เกสรา เตมสินวานิช • จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ
 ชนินทร์ อารีหนู • ณัฐชญา บุญมานันท์
 ณัฐธิดา ปนิตานเต • ณัฐพร สกุลอุทัยศักดิ์
 ทิพย์วิมล ทิมอรุณ • ปรียาภรณ์ เจริญบุตร
 พรราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค
 พรหมเนตร สมรักษ์ • พริม ทัพวงศ์
 พิจิตรา โดวีวิชญ์ • พิธา จารุพูนผล
 พีรยสดี อุบลวัตร • มยุรฉัตร พงษ์ผาดินันท์
 เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี
 วิมล อารวิภาส • วิมุตติยา นิเวตังบกษ
 ศदानันท์ จารุพูนผล • ศศิธร ศิวะนันทารณ์
 ศิราภรณ์ อภิรัฐ • สารินี สาณะเสน
 สิทธินันท์ ชนะรัตน์ • สุปราณี วง
 อนัญญาอร ยิงชล • อนัญญา เรืองมา
 อลิสา ฉัตรานนท์ • อัชฌา ผลานุวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์
 ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา
 ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: กฤษฏ์ อักษรวงศ์
 สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์
 ฝ่ายสื่อ Word และ PDF: สิทธินันท์ ชนะรัตน์
 พีรยสดี อุบลวัตร • บุญศักดิ์ ธีรวงศ์กิจ
 ยุวดี สุวรรณศักดิ์ชัย • โยธิน มรกตอัมพร
 ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้
 ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

สวัสดีค่ะ

หลายวันก่อน เจอน้องคนนึง ตื่นเข้ามา ตาบวมนิด ๆ

นึกว่าไม่ได้หลับไม่ได้นอนหรือเป็นอะไร ที่ไหนได้...

น้องเขาบอกว่า เมื่อคืน ละครเรื่อง “ภาษานาคา” อวสาน ไร้อ... นึกว่าอะไร... :)

มีใครได้ติดตามเรื่องราวของละครเรื่องนี้บ้างไหมคะ

ไหน ๆ ก็เพิ่งอวสานไป และยังเป็นเรื่องราวที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับพุทธศาสนาด้วย

ขอหยิบมาคุยกันเล่น ๆ สักนิดก็แล้วกันนะคะ :)

นวนิยายเรื่อง “ภาษานาคา” นี้ ประพันธ์โดย คุณกนกวลี พจนปกรณ์

ได้ตีพิมพ์ครั้งแรกในนิตยสาร คุณภาพ ด้วยรางวัลชมเชยประเภทนวนิยาย

จากงานสัปดาห์หนังสือแห่งชาติ เมื่อปี ๒๕๔๙ ด้วยค่ะ

เรื่องราวค่อนข้างยาวและมีปมซับซ้อนในรายละเอียดอยู่ไม่น้อย

ขอหยิบมาเล่าสั้น ๆ เฉพาะโครงใหญ่ ๆ ที่น่าสนใจก็แล้วกันนะคะ

ครั้งหนึ่ง พระเอกและนางเอกถือกำเนิดเป็นนาคาสองตัวคู่กัน

นาคตัวผู้เปี่ยมไปด้วยศรัทธาในพุทธศาสนา แต่นาคตัวเมียกลับไม่เห็นดีเห็นงามด้วย

เวลานาคตัวผู้ไปฟังธรรม นาคตัวเมียก็จะไม่พอใจ และคอยตบตีทำร้ายพระภิกษุตลอดเวลา

วันหนึ่งนาคตัวผู้เกิดซาบซึ้งในธรรม จนอยากบวช จึงติดท้องคนมีบุญมาเกิดเป็นมนุษย์

นาคตัวเมียก็เสียใจ พยายามติดตามไปด้วยใจร้ายวรา แต่ถูกนางครุฑคาบไปเป็นอาหารเสียก่อน

นางนาคาจึงตายไปพร้อมกับความแค้นในพุทธศาสนาที่พรากรสามีของนางไป

ในชาติที่ทั้งสองเกิดมาเป็นมนุษย์ พระเอกและนางเอกพบกันครั้งแรกที่งานบุญบั้งไฟพญานาค

ทั้งคู่รักกันตั้งแต่แรกพบ และนับวันยิ่งรักกันมากขึ้นด้วยแรงดึงดูดจากสัญญาเก่าในอดีตชาติ

แต่ด้วยกรรมเก่าที่เคยทำร้ายพระ และด้วยความเกลียดพุทธศาสนาอย่างรุนแรงเมื่อครั้งเป็นนาค

นางเอกในชาตินี้จึงมักปวดศีรษะรุนแรงไม่รู้สาเหตุแบบที่รักษาไม่ได้ และทุกครั้งที่เข้าวัด

หรือเข้าใกล้พระ เธอจะรู้สึกร้อนรุ่มไม่เป็นที่สุข มีอาการประหลาดที่ทำให้ต้องทุกข์ทรมานทุกครั้ง

เรื่องราวดำเนินผ่านการชิงรักหักสวาท รวมทั้งการทำร้ายกันต่าง ๆ นานา ด้วยปมอันซับซ้อนจากอดีตชาติ และกิเลสอันเป็นของจริงในปัจจุบัน พระเอกในชาตินี้ยังคงศรัทธาในพุทธศาสนายิ่ง แต่ก็ทำให้นางเอกยิ่งเกรี้ยวกราดขึ้นทุกครั้ง อาการของเธอเลวร้ายลงเรื่อย ๆ ทั้งป่วยทางจิต และป่วยทางกายลงทุกวัน ๆ พระเอกคิดว่า วิธีเดียวที่จะช่วยนางเอกได้ คือการบวช นางเอกไปได้ยินอย่างนั้นเข้า รู้ว่าพระเอกบวชครั้งนี้จะไม่สึกอีกแล้ว จึงพยายามหาทางจุดรั้งพระเอกทุกวิถีทาง ในที่สุด ร่างกายและจิตใจของเธอก็อ่อนแอลงจนรับไม่ไหว และเสียชีวิตลงในอ้อมกอดของเขา

แต่ก่อนตาย... นางเอกได้ทราบความจริงเกี่ยวกับอดีตชาติของตัวเองจากจดหมายของแม่ ซึ่งยังได้เขียนไว้ว่า มีผ้า “ภาษา” ซึ่งหมายถึงผ้าสีขาวผืนหนึ่ง ที่นางเอกทอไว้ตั้งแต่ชาติที่แล้ว ขอให้ลูกเอาผ้านี้ขึ้นจบบอนุเมทนาสารุ และมอบให้คนที่ลูกรักที่สุดในวันที่เขาจะบวช

ก่อนตาย... เธอได้ยกผ้าสีขาวนั้นขึ้นจบบ และได้ทนมอบให้กับพระเอกก่อนสิ้นใจ พระเอกได้ทนมผ้าผืนนี้ในวันบวช และบวชตลอดชีวิต ส่วนนางเอกนั้นไปเกิดเป็นนาคอย่างเดิม

ละครจบลงด้วยฉากของงานบุญบั้งไฟพญานาค เหมือนเมื่อครั้งที่ทั้งสองพบกัน พระเอกอยู่ในชุดจีวรสีเหลืองอร่าม นั่งสมาธิภาวนาอยู่ที่วัดแห่งหนึ่งริมแม่น้ำโขง ส่วนนาคสาวเหมือนได้ยินคำภาวนา ก็ว่ายน้ำที่ผิวน้ำ จ้องมองชายคนรักด้วยแววตาตัดพ้อ

พระเอกจ้องมองไปที่ท้องน้ำ เห็นนางนาคมาจึงสอนธรรมะไปว่า
อย่ายึดติดกับอดีต เพราะสิ่งเหล่านี้ทำให้เราหลุดไม่พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด

“วาดจันทร์... อาตมากำลังชี้ทางสว่างให้ รับไปเถิด

ขออย่าให้ทุกข์ อย่าเศร้าหมองอีกเลย

หนทางดับทุกข์อยู่ข้างหน้าแล้ว พุทโธ ภาวนา...”

นาคนางนั้นแววตาสะท้อนด้วยความเสียใจ แล้วค่อยว่ายน้ำหายไปใต้น้ำในยามอาทิตย์อัสดง...

(เพลงประกอบละคร: <http://bignose.exteen.com/20070608/entry>)

ละครเหมือนลงเอยด้วยความคลาสสิก...

แต่สำหรับชีวิตจริง ใครที่เคยประสบกับรักที่ผูกพันแน่นหนาแต่ไม่เป็นไปอย่างใจปรารถนา คงจำความรู้สึกแบบนั้นได้ณะคะ ว่าของจริงนั้นไม่ใช่เรื่องสนุกเหมือนอย่างในละครเลย

สิ่งหนึ่งที่ละครเรื่องนี้อาจไม่ต่างไปจากชีวิตจริง และเริ่มเห็นได้จริงจากคนรอบตัว ก็คือหลายคู่... ฝ่ายหนึ่งสนใจธรรมะ แต่คู่ของตัวเอง ไม่สนใจ ไม่ศรัทธา...

แบบที่เบาหนอย ก็ยังพอกล่อม ๆ กลieß ๆ ให้ตาม ๆ กันไปได้บางคราว แม้ใจจะไม่เต็มร้อย แต่บางคู่ที่หนักหนอย ก็ถึงขั้นพูดจาไม่ดีใส่กัน กระทบกระทั่งกัน หรือกระทั่งขัดขวาง เวลาที่คู่ของตัวเองจะภาวนา หรือทำกิจการงานบุญต่าง ๆ นานา

ไม่ว่าจะโดยรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม... ผลที่เกิดจากการทำเช่นนั้น น่ากลัวไม่น้อยจริง ๆ นะคะ โชคดีที่ “วาดจันทร์” หรือนางเอกจากเรื่อง “ภาษานาคา” ที่ร้ายกับพระเอกและคนอื่น ๆ จนเหลือเชื่อได้ขนาดนั้น เป็นเพียงตัวละครที่อุปโลกน์ขึ้นมาเท่านั้น

ถ้าใครคนหนึ่งมีความตั้งใจอยากจะทำอะไรดี ๆ ในทางที่เป็นบุญเป็นกุศลแล้ว แต่เรากลับไปฉุดรั้งขัดขวางเขา ไม่ว่าจะโดยทางตรงหรือทางอ้อม อย่างนั้นเป็นประจำ เราก็ได้ชื่อว่าสร้างภพแห่งการกักขังหน่วงเหนี่ยวตัวเองไว้แล้วโดยไม่รู้ตัว นะคะ

พระพุทธรเจ้าท่านเคยตรัสไว้ในะคะว่า

ผู้ใดที่ขัดขวางผู้อื่นในการกระทำงานบุญให้เกิดขึ้น ผู้นั้นได้ชื่อว่าเป็น “โจรปล้นทรัพย์”

อย่างแรกเลย... ผู้นั้น “ปล้น” ของที่ผู้รับควรจะได้

เช่น สมมติฝ่ายหนึ่งมีความตั้งใจอันเป็นกุศล ปรรณานาจะผลิตหนังสือหรือสื่อธรรมะ เพื่อนำไปแจกจ่ายให้คนในวงกว้างได้เกิดความศรัทธาและความเข้าใจ

แต่อีกฝ่ายหนึ่งไม่เห็นดีเห็นงาม คอยแต่พูดจากระทบกระเทียบ

และขัดขวางห้ามปราม จนงานนั้นไม่สามารถสำเร็จและเกิดขึ้นได้ ก็เท่ากับว่า

คนจำนวนหนึ่งที่ควรจะได้รับประโยชน์จากตรงนั้น ก็ได้เสียโอกาสรับประโยชน์นั้นแล้ว

อย่างที่สอง... ผู้นั้น “ปล้น” บุญของผู้ที่กำลังจะกระทำอันเป็นกุศล

ซึ่งบุญส่วนนั้น เป็นเสมือนทรัพย์ส่วนที่เจ้าตัวผู้มีจิตอันเป็นกุศลควรจะได้รับ

จากการที่มีชีวิตเป็นมนุษย์ และมีความตั้งใจจะลงมือกระทำกุศลกรรมนั้นให้เกิดขึ้น

หากถามลงไปอีก ๆ ว่า การกักขังหน่วงเหนี่ยวนั้นเป็นไปเพื่อสิ่งใด...

ทั้งหมดทั้งปวง ก็ไม่พ้น การเป็นไปเพื่อสนองความต้องการของตัวเองเพียงฝ่ายเดียว

ธรรมชาติของกฎแห่งกรรม นั้นเที่ยงตรงมากนะคะ

เมื่อผู้ใดผู้หนึ่งทำให้ทรัพย์ หรือส่วนที่ควรเกิดนั้น ไม่ได้เกิด

ผู้ชดชวางผู้ นั้น ก็ย่อมจะได้รับความพินาศแบบนั้นด้วยส่วนหนึ่ง

และบุญที่อีกฝ่ายตั้งใจจะกระทำไว้ดีแล้ว แต่กลับต้องเสียประโยชน์ไป

การสูญเสีย นั้น ก็ย่อมจะย้อนกลับไปให้ผลลักษณะเดียวกัน แก่เจ้าตัวผู้กระทำด้วยเช่นกัน

จะเรียกว่าเหมือน “ติดคุก” อยู่ในกำแพงแก้วไว้ตัวตนก็ไม่ปาน

เจ้าตัวอาจมองไม่เห็นลูกกรงที่สร้างไว้ด้วยตาเนื้อ

แต่ที่แน่ ๆ รั้วล้อมนั้น ได้ก่อร่างสร้างตัวขึ้นแล้วที่ “ใจ” ของเจ้าตัวนั่นเอง

จิตนั้นจะเสมือนถูกปิดกั้น ไม่ให้สามารถสัมผัสหุ้มตาคิดอะไรได้อย่างคนปกติ

และสำหรับทางธรรมแล้ว สิ่งนั้นฟังดูน่ากลัวยิ่งกว่าสิ่งอื่นใด เพราะเท่ากับว่า

แสงสว่างที่ปลายอุโมงค์ทางออกจากสังสารวัฏก็จะพลอยริบหรี่ลงไปด้วย...

ในสถานการณ์แบบนี้ จะว่าน่าสงสารฝ่ายที่ถูกขุดรั้งจากงานบุญก็ได้

แต่ผู้ที่ขุดรั้งหวังเหนี่ยวคู่ของตนไว้นั้น ดูไปแล้ว น่าสงสารกว่าไม่รู้ก็ร้อยเท่านะคะ...

ดังนั้น การจะเลือกใครมาเป็นคู่ชีวิตนั้น จึงไม่ใช่เรื่องเล่น ๆ เลย

หากคุณผู้อ่านคิดจะมีใครสักคน ก็ขอให้เลือกคนที่จะเป็น “**คู่บุญ**”

ของกันและกันดีกว่านะคะ

พระพุทธเจ้าท่านเองก็ได้ทรงแนะนำหลักเกณฑ์ไว้ให้แล้วด้วยค่ะว่า หลักของคู่บุญนั้น คือ

หนึ่ง มี **ศรัทธา** ไปในแนวทางเดียวกัน

สอง มี **ศีล** อันเป็นเครื่องหอมทางใจเสมอกัน

สาม มี **จาคะ** อันเป็นวิธีคิดแบ่งปันเสมอกัน

สี่ มี **ปัญญา** อันเป็นระดับการเห็นตามจริงที่ใกล้เคียง หรือไปในทางเดียวกัน

ถ้าไม่ผ่านตั้งแต่ด่านแรก คือ **ศรัทธา** เสียแล้ว

ที่จะเป็นคู่บุญเกื้อหนุนเพื่อความสว่างทางใจของกันและกันนั้น

ก็เป็นไปได้รับหรือเหลือเกินค่ะ

แต่ถ้าคุณใดเสมอกันด้วยประการทั้งสี่แล้ว ก็จะเป็นความอบอุ่นต่อกันอย่างหาได้ยากยิ่ง

เคยอ่านข้อความในกระทู้เก่าที่คุณดั่งตฤณเขียนไว้เมื่อครั้งนานมาแล้วค่ะว่า

6 ธรรมะใกล้ตัว

คู่มือที่หมั่นชวนกันทำบุญ ถือศีล ปฏิบัติภาวนา เป็นประจำนั้น
จะมีกระแสอันเยือกเย็น อ่อนโยนเป็นธรรมชาติ ที่จูงให้ทั้งสองฝ่ายเกิดความรู้สึกดีต่อกัน
ที่นอกจากจะเป็นสายสัมพันธ์ที่เหนียวแน่นต่อกันแล้ว

ยังมีความอบอุ่นมั่นคงอีกชนิดหนึ่ง ที่ให้ความรู้สึกโปร่งเบา ปลอดภัย

เป็นที่พึ่งให้แก่กันและกัน รวมทั้งเป็นที่พึ่งให้แก่ตัวเองได้ด้วย

ทั้งในระดับของการมีใจปล่อยวางอย่างเป็นพุทธิปัญญา

ไม่ยึดมั่นถือมั่นแม้ในกันและกันรุนแรง

ไปไหนก็จะเป็นความชุ่มฉ่ำ สุกสว่างให้กับทุกที่และทุกคนที่ใกล้ชิดทีเดียวค่ะ

สำหรับใครที่มีความมุ่งมั่นในทางธรรมแล้ว แต่ยังปรารถนาที่จะมีคู่

มีวาตะของคุณตั้งตงจากกระทู้เก่าอีกกระทู้หนึ่ง ที่อยากขอนำมาฝากไว้ ดังนี้ค่ะ

“ในมุมมองของผู้เห็นรูปนามเป็นทุกข์ การอยู่ตัวคนเดียว ปฏิบัติธรรมโดยลำพัง

เที่ยวไปอย่างสันโดษเอกา นับเป็นความสุขอันประเสริฐแท้

แต่เมื่อยังข้องอยู่ ยังสงสัยอยู่ ยังอยากในรสอยู่ จะเรียนรู้ชีวิตคู่ก็ไม่ใช่เรื่องเสียหาย

แต่ตั้งใจไว้ดี ๆ มองหน้าคู่รักเรา แล้วอธิษฐานไว้ว่า อยู่ด้วยกันแล้ว

จะมีทุกข์ใดปรากฏ ก็ขอใช้เป็นบทเรียน ผลักดันให้ปรารถนาดับทุกข์จนสนิท

เมื่ออยู่ร่วมกันจริง ๆ แล้วเกิดเหตุการณ์เลวร้าย หรือพลาดพลั้งตกทุกข์ได้สพประการใด

จะได้มีภาคหนึ่งระลึกว่าเราเคยเตรียมใจรับเรื่องนี้มาก่อน จะใช้ทุกข์นี้เป็นบทเรียนไปนิพพาน

และพยายามแก้ปัญหาด้วยน้ำใจเมตตา ปรารถนาแก้ทุกุลกัน

ไม่แก้ปัญหาด้วยการเพิ่มปัญหา

การได้คู่ครองที่ประเสริฐ ดึงกันไปดีนั้นยากแสนยาก แต่ถ้าหาได้ก็ควรหา

อย่ายึดถือกันที่หน้าตา เพราะหน้าที่ฉาบบังความเลวไว้นั้น นานไป همینได้

แต่ใบหน้าเรียบสงบที่อาบด้วยความดีงามนั้น หอมหวานไม่เปลี่ยนแปลงเลย”

ขอให้เราพึงมีความรักแบบเมตตาและปรารถนาดีต่อกัน

อย่ามีความรักแบบที่เป็นความหลง เพื่อยึดติดกันและกันไว้ในสังสารวัฏนี้เลยนะค่ะ... _/_

ส่วนใครที่อยู่มาตั้งนานแล้วรู้สึกว่าคุณไม่โผล่มาสักที ก็อย่าน้อยอกน้อยใจไปนะคะ :)
การอยู่แบบลำพัง แต่รำลือด้วยความอบอุ่นจากกัลยาณมิตร
ก็เป็นเส้นทางที่โปร่งเบาและรื่นรมย์อีกแบบ ที่เป็นสุขไม่น้อยไปกว่ากันเลยคะ

มีวาทะอีกบทหนึ่ง ที่หลวงพ่อบราโมทย์ท่านเคยเขียนไว้
ตั้งแต่เมื่อสมัยท่านยังเป็นฆราวาส ขอนำมาฝากคุณผู้อ่านด้วยเช่นกันนะคะ

“ในระหว่างเส้นทางเดินนั้น หากพบคนที่ควรร่วมทางไปด้วยกัน ก็เดินเป็นเพื่อนกันไป
แต่หากไม่พบเพื่อนร่วมทางที่ดี ก็ควรนึกถึงพุทธภาชิตบทหนึ่งที่ว่า
“เอโก จร ชักคะ วิสานะ กัปปิ - พึงเที่ยวไปผู้เดียวเหมือนนอแรด”

เชื่อเถอะนะคะว่า เมื่อเรามั่นคงในเส้นทางขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว
มีธรรมะของพระพุทธองค์หลอมรวมอยู่ในจิตในใจของเราทุกเวลานาทีแล้ว
แม้เหมือนจะเดินอยู่ผู้เดียว แต่เส้นทางนั้น จะอบอุ่น ปลอดภัย สว่างไสว และมั่นคง
ยิ่งกว่าเส้นทางใดที่เราเคยเดินผ่านมาทั้งหมดและที่จะเดินต่อไปในชั่วสังสารวัฏนี้แล้วคะ

/

สำหรับฉบับนี้ ประเดิมเริ่มเรื่องด้วยคำเชิญชวนจากเรื่องสั้นของ *คุณชลนิล*
ที่จะชวนเราขึ้นรถเมล์คันที่ติดป้ายประกาศไว้ว่า “ขึ้นรถเมล์คันนี้ มีสิทธิพบรักแท้”
คุณผู้อ่านจะลองเสี่ยงขึ้นไปด้วยกันไหมคะ... :) ถ้าสนใจ ก็โดดขึ้นรถไปด้วยกันได้
กับเรื่อง **รักแท้บนรถเมล์สาย 777** ในเล่มเลยคะ

พูดถึงคุณผู้อ่านกันไปแล้ว ฉบับนี้ คอลัมน์ “สัพเพหระธรรม” ก็มีเรื่องราวดี ๆ
จาก *คุณ DeeJayz* มาฝากกับตอนที่ชื่อว่า **ธรรมะจากคู่ชีวิต** ค่ะ
คู่ที่ส่งเสริมเกื้อหนุนกันไปในทางบุญทางกุศลอย่างนี้ชนะคะ ถึงจะเรียกว่า
เป็นคู่ตัวอย่าง ซึ่งหาได้ยากนักโดยเฉพาะในโลกวัตถุนิยมและปัจเจกชนอย่างปัจจุบัน

และพลาดไม่ได้นะคะ กับคอลัมน์ “ธรรมะกับไลฟ์สไตล์” ฉบับนี้
คุณต้นหยง จะพาเราไปรู้จักกับ คุณกนิษฐา ตรีวิริยา ต.สุวรรณ หรือ คุณชมพู
กรรมการผู้จัดการ บริษัท ปริมา พับบลิชซิง จำกัด ในตอน
หล่อหลอมการภาวนากับชีวิต ที่ให้แง่คิดและมุมมองที่เป็นประโยชน์หลากหลาย

ไม่ว่าจะในเรื่องของการทำงาน ชีวิตส่วนตัว ชีวิตคู่ การทำประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน เป็นอีกตัวอย่างที่น่าจะเป็นแรงบันดาลใจให้กับอีกหลายคนได้เป็นอย่างดีว่าการหลอมรวมการภาวนาเข้ากับชีวิตประจำวันนั้น เป็นสิ่งที่ทำได้จริง และเห็นผลได้จริงค่ะ

ก่อนจากกันไป มีข่าวดีมาฝากแฟน ๆ ของคุณดังตฤณกันด้วยค่ะ ใครเคยอ่านผลงานเรื่อง “กรรมพยากรณ์ ตอน เลือกเกิดใหม่” แล้วนี่ก็อยากเห็นนวนิยายเรื่องนี้ออกมาเป็น ฉบับการ์ตูน บ้างไหมคะ? ;)

ไม่ได้พูดเล่นนะคะ ตอนนี้กำลังจะเป็นจริงแล้วค่ะ... !

เพียงแอบเห็นแค่บางข้อตบบางตอน ก็อดนึกตื่นเต้นไปด้วยไม่ได้แล้วค่ะ :)

เพราะรู้สึกว่าคุณวาดนั้น สามารถถ่ายทอดออกมาได้พิถีพิถันของแบบญี่ปุ่นอย่างได้อรรรถส ด้วยเส้นสายลายการ์ตูนที่ดูเป็นมืออาชีพ

น่าจะออกมาเป็นการ์ตูนที่สนุกชวนติดตามทีเดียวค่ะ

ถ้าใครอยากอ่าน “กรรมพยากรณ์ ภาคการ์ตูน” เป็นน้ำจิ้มกันไปพลางก่อน ก็แวะไปได้ที่ link นี้เลยคะ <http://dungtrin.com/forum/viewtopic.php?f=3&t=1532>

ได้ยินมาว่า เจ้าตัวผู้วาดและผู้ผลิตกำลังซุ่มทำเต็มกำลัง

เพื่อจะพยายามทำให้เสร็จทันงานสัปดาห์หนังสือฯ ปลายเดือนตุลาคมนี้ล่ะคะ

ระหว่างนี้ แวะมาพูดคุยกันได้เช่นเคยที่ <http://www.dungtrin.com/forum> แล้วพบกันอีกสองสัปดาห์หน้านะคะ

สวัสดีค่ะ

กลางชล

สารบัญ ←

ถาม: วันหนึ่งผมนั่งสมาธิ และรู้สึกว่าจิตเกิดทุกข์มากในความรู้สึกขณะนั้น เป็นทุกข์ที่เกิดที่จิตโดยตรง ยิ่งกำหนดมากขึ้นยิ่งทุกข์มากขึ้น จึงทำความรู้สึกปล่อยวาง ฝ้าดู ความรู้สึกนั้น แต่ก็ไม่ได้ขึ้น จึงตั้งคำถามในใจว่านี่คืออะไร และได้รับคำตอบจากความรู้สึกว่า นี่คืออุปาทาน แล้วจิตก็คลายตัว โปรงปกติเหมือนกับได้รับปิติ ขอความกรุณาช่วยขยายความและบอกแนวทางในการแก้ไขที่ถูกต้องด้วย

ปฏิบัติได้ดีมากเชียวยครับ

น้อยคนนักที่จะเข้าใจได้ว่า ตัวจิตเองนั้นแหละ เป็นตัวทุกข์อันใหญ่ทีเดียว ไม่ใช่ต้องอยากหรือยึดสิ่งอื่นหรือชนอื่นแทนนั้น ที่จะเป็นทุกข์ เพียงเมื่อใดยึดว่า จิตเป็นเรา ทันทีนั้นแหละทุกข์เกิดแล้ว

และเมื่อเอา จิตที่เป็นเรา ไปกระโดดโลดเต้นตามแรงกิเลสตัณหา เช่น ไปยึดว่านี่กายเรา นี่ความสุขความทุกข์ของเรา นี่ครอบครัว นี่สมบัติของเรา แล้วคราวใดเกิดความไม่สมปรารถนาก็เป็นทุกข์ อันนี้เป็นทุกข์ซ้ำซ้อนที่ตามมาทีหลัง ส่วนมากเราจะรู้จักทุกข์ชนิดนี้ แต่ไม่ค่อยรู้จักจิตที่เป็นก้อนทุกข์ ทั้งที่ไม่ได้ยึดถือสิ่งภายนอก

เมื่อเรารู้จิตอยู่นั้น และเห็นว่ามันเป็นทุกข์ จิตลึกๆ มันอดที่จะอยากให้จิตพ้นทุกข์ไม่ได้ (ดังที่บอกว่า “ฝ้าดูแล้วมันไม่ได้ขึ้น” นั้นแหละครับ เราอยากให้ได้ขึ้นนะครับ) ความอยากนั้น ยิ่งทำให้เพ่งจ้อง ให้พยายามทำลายทุกข์ แล้วผลก็คือทุกข์จะหนักและแรงยิ่งขึ้น ไม่มีใครทำหรรอกครับ เราทำของเราเองทั้งนั้น

ที่นี้ต่อมาเฝ้าสังเกตอยู่เฉยๆ แล้วจิตมันพิจารณาว่านี่คืออะไร
จิตก็ตอบว่า อุปาทาน แล้วความทุกข์ก็คลายออก
ลักษณะนี้ผู้ปฏิบัติเป็นกันทั้งนั้นครับ
เวลาจิตติดขัดสิ่งใดอยู่นั้น เมื่อใดที่ปัญญาตามทัน
ปัญญาจะตัดอารมณ์ที่จิตกำลังยึดถืออยู่ ชาติออกไปทันที
เพราะคุณสมบัติของปัญญาคือการตัด
แต่อันนี้ต้องเป็นปัญญาที่มันผุดขึ้นในใจจริงๆ จึงจะตัดได้
ถ้าคิดๆ เอา ยังตัดไม่ได้ครับ

ที่ปฏิบัติมา ทำได้ดีเสียครับ
ที่นี้เมื่อจิตวางความทุกข์แล้ว จิตเบา สบาย มีปิติแล้ว
อย่าลืมหันมาสังเกตความยินดีพอใจที่เกิดขึ้นอีกนะครับ
ส่วนมากพอหายทุกข์แล้ว ผู้ปฏิบัติจะพอใจ แล้วหยุดอยู่แค่นั้นเอง
เข้าลักษณะเกลียดทุกข์ รักสุข
ผมเองเมื่อก่อนที่ปฏิบัติที่แรกก็เป็นอย่างเดียวกันนี้เหมือนกันครับ
อนุโมทนาครับ

ถาม: ในกรณีที่เรารู้สึกว่าจิตหงุดหงิด กังวล แต่หาสาเหตุไม่เจอ
ภายนอกจะดูสดใส ร่าเริง หัวเราะได้เรื่อยๆ
จะใช้จิตทุกข์แบบคำถามแรกหรือเปล่าคะ (ช่วงนี้เป็นบ่อยมาก)
และถ้าเราไม่มีปัญญา จะทำยังไงดี คือตอนนี้ใช้วิธีแก้ดังนี้
๑. ดูนั่นเฉยๆ และคิดว่าเดี๋ยวมันก็คงจะดับไปเอง เหมือนอารมณ์อื่นๆ
พอจิตเผลอ มันก็หายไปเองจริงๆ (แต่ดูไม่ทันว่ามันหายไปตอนไหนคะ)
๒. อีกวิธีหนึ่ง ไม่รู้จะเข้าใจถูกหรือเปล่า คือคิดว่าการยึดมั่นคือการจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
ถ้าจะไม่ยึดมั่นกับความรู้สึกนี้ ก็ต้องไม่จดจ่อกับมันหรือปล่อยมันซะ
ดิฉันคิดว่าวิธีของตัวเองคงไม่ถูกนัก แต่จะให้พิจารณาว่ามันเป็นอุปาทานจิต
ก็ได้แต่คิดไม่ได้เกิดจากปัญญาจริงๆ มันจึงยังเกิดขึ้นบ่อยๆ ไข่มุขคะ

ถ้าเราตัดได้ด้วยปัญญา มันจะไม่เกิดขึ้นอีก ใช่หรือเปล่าคะ
ช่วยชี้แนะด้วยค่ะ

การปฏิบัติที่เล่ามา ๒ วิธีนั้น

“๑. ดูนั่นเฉยๆ และคิดว่าเดี๋ยวมันก็คงจะดับไปเอง เหมือนอารมณ์อื่นๆ
พอจิตเปลือ มันก็หายไปเองจริงๆ (แต่ดูไม่ทันว่ามันหายไปตอนไหนค่ะ)”

ขอเรียนว่า วิธีนี้ไม่เหมาะครับ

คือถ้าจะดูเฉยๆ ก็ไม่ต้องไปคิดนำมัน

ที่สำคัญที่สุด ต้องไม่เผลอครับ

เพราะถ้าเผลอแล้วมันหายไปนั้น เราไม่เห็นไตรลักษณ์

“๒. อีกวิธีหนึ่ง คือคิดว่าการยึดมั่นคือการจذبกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
ถ้าจะไม่ยึดมั่นกับความรู้สึกนี้ ก็ต้องไม่จذبกับมันหรือปล่อยมันซะ”

ขอเรียนว่า วิธีนี้ก็ไม่เหมาะอีกครับ

เพราะมันเป็นการหนีอารมณ์ ไม่ใช่รู้อารมณ์ตามความเป็นจริง

การรู้อารมณ์ตามความเป็นจริงนั้น เราต้องไม่ให้สุดโต่งใน ๒ ด้าน

คือไม่เพ่งจ้องอย่างแรงๆ

กับไม่เผลอหรือหนีไปที่อื่น

เป็นการรู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏไปอย่างสบายๆ ครับ

ถาม: ขณะนั่งสมาธิมียุ่งมารุมก่ด มี ๒ สถานการณ์ที่ผมใช้ ดังนี้
สถานการณ์แรก กำหนดความรู้สึกจุดที่ถูกก่ด ฝ้าดูอาการของจิตที่ปรากฏ
เริ่มจากรู้สึกว่ายุ่งมาเกาะ แล้วก่ด แล้วเราเจ็บ
ถ้าไม่พิจารณาปล่อยวาง ร่างกายก็จะตบตันที่ตามสัญชาตญาณ
แต่ผมปล่อยวาง ใช้ความอดทนเพื่อให้เห็นเวทนาที่เกิดขึ้น

เพิ่มขึ้นและทนไปเรื่อยๆ จนกระทั่งชาไม่รู้สึก

แล้วความรู้สึก ในเวทนาไม่มี ก็ไม่มีอะไรให้จิตทำต่อ

แต่ก็เห็นแล้วว่าเวทนาเกิดขึ้น เมื่อเราวางเฉย มันจะตั้งอยู่และดับไปเองในที่สุด

สถานการณ์ที่ ๒ เมื่อรู้สึกว่ายุงมาเกาะ ต่อมามันกัด เรารู้สึกเจ็บ

ผมใช้การทำความรู้สึกหาตำแหน่งที่เจ็บ แล้วฟังความรู้สึกเข้าที่กลางของเวทนาที่เกิดขึ้น

(ประยุกต์มาจากตำราเล่มหนึ่งที่สอนโดยพระชาวม่า เรื่องการกำหนดความรู้ตัวทั่วพร้อม)

สักพักเดียวจะความรู้สึกถึงอาการคัน เพราะชาไป แล้วก็ไม่มีเวทนามาศึกษาอีก

แต่ก็ได้ความเข้าใจว่า เวทนามันเกิดได้ ดับได้ ไม่อยู่คงทน

ทั้งนี้ผมเห็นว่าประเด็นคำถามของผมจะคล้ายกับคำถามที่ ๒ ที่บอกถึงวิธีแก้ ๒ วิธี

คือ ผมไม่แน่ใจว่าสิ่งที่ทำถูกแนวทางหรือไม่

เนื่องจากใช้บ่อย จนไม่ค่อยรู้สึกว่ายุงหรือกัดวิธี

ทั้งนี้ก็โยงไปถึงว่าการที่เราเจอเวทนาอื่น แล้วเราก็ก็น่ามันเกิดขึ้น

แล้วเรารู้ว่ามันต้องดับ เราก็ก็นวางเฉย จนมันก็ดับไปจริง

อย่างนี้มันก็เกิดดับเช่นนี้เรื่อยๆ แล้ว ในฐานะผู้ฝึกตน จะมีจุดสิ้นสุดที่ใด

หรือต้องทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆไม่จบสิ้นหรือต้องไปหาการฝึกแบบไหน

“สถานการณ์แรก กำหนดความรู้สึกจุดที่ถูกกัด ฝ้าดูอาการของจิตที่ปรากฏ

เริ่มจากรู้สึกว่ายุงมาเกาะ แล้วกัด แล้วเราเจ็บ

ใช้ความอดทนเพื่อให้เห็นเวทนาที่เกิดขึ้น เพิ่มขึ้นและทนไปเรื่อยๆ

จนกระทั่งชาไม่รู้สึก แล้วความรู้สึก ในเวทนาไม่มี ก็ไม่มีอะไรให้จิตทำต่อ

แต่ก็เห็นแล้วว่าเวทนาเกิดขึ้น เมื่อเราวางเฉย มันจะตั้งอยู่และดับไปเองในที่สุด”

ขอเรียนว่า วิธีนี้ก็ดีเหมือนกันครับ คือรู้ตั้งแต่เวทนาเกิดจนเวทนาดับ

แต่อยากจะทำให้เพิ่มการสังเกตจิตเข้าไปอีกหน่อยหนึ่งครับ

ตรงที่เวทนากำลังปรากฏนั้น จิตของเราเป็นอย่างไร

มันเดือดร้อนรำคาญหรือมันเป็นกลางๆ วางเฉย

เราต้องกดต้องข่มจิตหรือเปล่า

ถ้าจิตเป็นกลางก็รู้เวทนาต่อไปด้วยจิตที่เป็นกลางนั้น

ถ้าไม่เป็นกลางก็ให้รู้เข้าไปที่จิตตนเองดีกว่าครับ

เพราะลำพังเวณานันั้น มันทำให้เราเป็นทุกข์ไม่ได้หรอก ถ้าจิตของเราไม่ทุกข์

“สถานการณ์ที่ ๒ เมื่อรู้สึกว่ายุงมาเกาะ ต่อมามันกัด เรารู้สึกเจ็บ
ผมใช้การทำความรู้สึกหาตำแหน่งที่เจ็บ
แล้วเพิ่งความรู้สึกเข้าที่กลางของเวทนาที่เกิด
สักพักเดียวจะไม่รู้สึกถึงอาการคัน เพราะซาไป แล้วก็ไม่มีเวทนามาศึกษาอีก
แต่ก็ได้ความเข้าใจว่า เวณามันเกิดได้ ดับได้ ไม่อยู่คงทน”

วิธีนี้ไม่เหมาะครับ มันเป็นการเพ่งเอาด้วยกำลังจิต

เป็นวิธีการแก้เวทนาด้วยสมณะ

เวทนาดับไปก็จริง แต่จิตก็เกิดความสำคัญผิดขึ้นมาหน่อยหนึ่งว่า

เวณานี้ถูกควบคุมได้กำกับได้ตามใจปรารถนา

ความจริงเวทนาที่เป็นทุกข์ดับไปแล้ว ก็ไม่ใช่ไม่มีเวทนาอีก

แต่มันกลายเป็นอนุทุกขมสุข หรืออุเบกขาเวทนา คือความรู้สึกเฉยๆ แทนรู้สึกทุกข์

ถ้าจะเจริญเวทนานุปัสสนา ก็รู้ความรู้สึกเฉยๆ นั้น ต่อไปอีกครั้ง

“อย่างนี้มันก็เกิดดับเช่นนี้เรื่อยๆ แล้ว ในฐานะผู้ฝึกตน จะมีจุดสิ้นสุดที่ได้
หรือต้องทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆไม่จบสิ้น หรือต้องไปหาการฝึกแบบไหน”

ความเกิดดับของเวณานันั้น จะมีอยู่ตลอดไป แม้แต่ในพระอรหันต์ครับ

และเราปฏิบัติก็ไม่ใช่ทำให้พ้นจากเวทนา

แต่ทำเพื่อว่า เมื่อมีความสุข จิตก็ไม่หลงดีใจ

เมื่อมีความทุกข์ จิตก็ไม่หลงเสียใจ

ให้จิตเข้าถึงความเป็นกลาง และเบิกบานอยู่ตลอดเวลา

ด้วยความเป็นอิสระจากอารมณ์ต่างๆ

ดังนั้น เมื่อรู้ความสุข ก็ควรสังเกตความยินดีของจิต

เมื่อรู้ทุกข์ ก็ให้สังเกตความยินร้ายของจิต

จนจิตเข้าถึงความเป็นกลาง และรู้เวทนาด้วยความเป็นกลางต่อไป

เมื่อปฏิบัติมากเข้าๆ ในที่สุดจิตจะรู้ความจริง
ว่าเวทนานั้น เขามีเหตุเขาก็เกิดขึ้นมา ไปห้ามเขาไม่ได้
และแม้จะมีทุกขเวทนา แต่ถ้าจิตเป็นกลาง ไม่นินตียินร้าย
จิตก็ไม่เป็นทุกข์เพราะทุกขเวทนานั้น
ถ้าจิตยึดเวทนา แม้กระทั่งสุขเวทนา
จิตจะไม่เป็นอิสระ จิตจะติดข้องอารมณ์ หนัก อึดอัด เป็นทุกข์ขึ้นมาทันที
พอจิตรู้เช่นนี้ จิตก็จะฉลาด หมัดความยึดถือยินดียินดีในอารมณ์ไปตามลำดับ

งานกรรมฐานจึงไปจบลงตรงที่จิตไม่ยึดถืออะไร
มีความสุข ความเบิกบานเพราะความไม่ยึดถืออะไร
ไม่ใช่ว่าจบลงตรงที่ไม่มีเวทนานะครับ
เพราะมีกายอยู่ ก็ต้องมีเวทนาตลอดไป ห้ามไม่ได้ครับ

สันตินันท์

พระปราโมทย์ป่าโมซูโงในปัจจุบัน

สารบัญ ←



ถาม - จากที่ศึกษามา นักจิตวิทยาบางคนกล่าวว่าความโกรธเป็นแรงขับเคลื่อนให้กระทำการอย่างหนึ่ง ทำนองเดียวกับที่ซิกมุนด์ ฟรอยด์เคยกล่าวไว้ว่าการกระทำของมนุษย์ถูกผลักดันด้วยความรู้สึกทางเพศ ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่าความโกรธเป็นเรื่องสามัญที่มนุษย์ต้องมี แต่ควรควบคุมมัน เพื่อแปรรูปความโกรธเป็นพลังงานกระทำการ เช่นเดียวกับนักมวยจะมุ่นมั่นชกสุดแรงเกิดได้ก็ต่อเมื่อกระเหียนกระหือรือที่จะล้มคู่ต่อสู้ หากไม่มีเชื้อของความโกรธเกลียดหรือความอยากเอาชนะใครเป็นทุน ก็คงยากที่จะโค่นศัตรูสำเร็จ คงใจอ่อนยอมให้อีกฝ่ายโล่ถ่วงตัวเองแทน หากความจริงเป็นเช่นนี้ จะแปลว่าแนวคิดเกี่ยวกับการระงับความโกรธไม่เป็นไปได้จริงกับการมีชีวิตในโลกหรือไม่?

อาชีพบางอย่างต้องใช้โทสะ หรืออาศัยความดุตันเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จจริงๆครับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการกีฬาที่มีเป้าหมายเพื่อเอาชนะคู่ต่อสู้เป็นหลัก

และเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับ “เกมชีวิต” ซึ่งหลายโอกาสจะเหมือนกับการแข่งกีฬา เราก็อาจมองได้ว่าความโกรธ ความใจร้อน ความอยากได้อะไรอย่างรุนแรง นับว่ามีส่วนสำคัญ ขาดมันก็เท่ากับขาดพลังขับเคลื่อนไปสู่การได้สิ่งที่ต้องการ

ตัวอย่างที่มักยกกันก็เช่น เด็กยากจนบางรายอาศัยความน้อยเนื้อต่ำใจที่ถูกหยามหน้าหน้า จึงฮึดสู้ ถีบตัวจากสภาพยากจนสู่ความเป็นเศรษฐีใหญ่ บางรายก็ใหญ่ระดับโลกเสียด้วย นั่นก็เป็นตัวอย่างของความโกรธที่มีแรงดันจุน้ำพุพาขึ้นสูงทำให้ชนะในเกมชีวิตได้ ไม่ใช่เรื่องสมมุติกันเล่น

ถ้าตอบเฉพาะใจหทัยข้อนี้ ก็ต้องบอกว่าใช่ครับ! ความโกรธเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของชีวิต

อย่างไรก็ตาม ทุกสิ่งเหมือนเหรียญที่มีสองด้าน ถ้าเรามองในแง่ที่มันเป็นคุณ มันก็มีคุณอยู่ไม่น้อย แต่ถ้าเล็งให้เห็นโทษ มันก็มีโทษอยู่มากมาย

คุณคงเคยได้ยินว่าโจรขึ้นบ้านสิบครั้ง ยังไม่เท่าไฟไหม้บ้านครั้งเดียว เพราะอย่างไร
โจรก็เอาไปแค่สมบัติเครื่องใช้ แต่ไฟเอาไปหมดแม้แต่เสาเรือน เรียกว่าไม่เหลือที่ซุก
หัวนอนไว้ให้เจ้าของกันเลย

แต่คุณว่าไหม ไฟไหม้บ้านสิบหน ยังไม่เท่าไฟไหม้ตัวคนเดียว เพราะถึงสูญบ้าน
ไปถ้าไม่ตายก็หาใหม่ได้ เศรษฐีคนหนึ่งอาจมีบ้านให้เผาเป็นสิบหลังโดยเงินในธนาคาร
ยังเหลือให้ปลูกบ้านใหม่อีกร้อยแห่ง แต่ตัวตายนี้หมดสิทธิ์เลย ทำอะไรไม่ได้อีกแล้ว
ต่อให้เป็นเจ้าของบ้านร้อยหลัง ก็ต้องยกทั้งร้อยหลังนั้นให้คนอื่นหมด ไม่รู้จะเอาตัว
ที่ไหนไปอาศัยในบ้านเหล่านั้นอีกแล้ว

แล้วไฟอะไรเผาตัวได้แบบหมดสิทธิ์หนี? ไฟชนิดเดียวในโลกที่ยังไม่มีเทคโนโลยี
ดับเพลิงใดช่วยระงับได้ก็คือไฟโกรธนั่นไงครับ! ไฟโกรธนั้นเมื่อเกิดขึ้นที่ใจแล้ว ต่อ
ให้วิ่งหัวซุกหัวซุนไปถึงไหนก็ไม่รอด ต้องโดนเผาเกรียมหมด บางครั้งคุณอาจถูกเผา
ซ้ำๆ ให้ตายทรมาน กว่าจะสิ้นลมต้องตื่นพล่านเหมือนหมูในน้ำร้อนแรมปี เช่น อาฆาต
พยาบาทใครแล้วหาทางแก้แค้นเอาคืนไม่ได้ แต่บางคราวก็อาจตายแบบไปังเดียวจอด
เช่น โกรธเมียก็ยิงเมียแล้วรอกปากตัวเองตาม ดังที่เห็นชาวกันอยู่ทุกเมื่อเชื่อกัน
ไม่ต้องสาธยายมาก

ในขอบเขตที่ใหญ่กว่านั้น ไฟโกรธอาจเผาเมืองหรือล้างเผ่าพันธุ์กันได้ เช่นที่
ประวัติศาสตร์บอกเราว่าสงครามล้างโคตรล้างเผ่าพันธุ์นั้น หลายต่อหลายหนมา
จากความโกรธของคนๆ เดียว ไฟโกรธของมนุษย์จึงได้ชื่อว่ามฤตทิ์เหนือไฟฟันและ
พิษร้ายทั้งปวง เพราะนอกจากมีสิทธิ์ทำลายตัวเองแล้ว ยังอาจลากผู้คนลงเหว
มรณะไปด้วยได้มากมายเกินจะนับ

และหากนับเอาการ “ทำร้ายตนเอง” ขึ้นสูงสุดจริงๆ มันไม่ใช่แค่การฆ่าตัวตาย
หรือกนะครับ แต่เป็นการฆ่าพ่อแม่ ฆ่าพระอรหันต์ หรือทำร้ายพระพุทธเจ้า กล่าวคือ
ถ้าลงมือสำเร็จ ก็จะได้ชื่อว่าก่อ “อนันตริยกรรม” เต็มขั้นทันที อนันตริยกรรมนั้นมี
กิจเป็นการปิดกั้นสวรรค์นิพพาน ต่อให้บุญหนักขนาดไหนก็ช่วยให้ออกจากนรกไม่ไหว
อย่างไรต้องลงนรกก่อนขึ้นมาสวยบุญอื่นๆ และแม้ชาติต่อจากนรกมีสิทธิ์ส่วยบุญใน
ภูมิมนุษย์ สุดท้ายก็ต้องส่วยเศษกรรมเป็นการตายทรมาน อาจถูกลูกตัวเองฆ่า อาจ
ถูกโจรฆ่า หรืออาจถูกฆ่าด้วยวิธีประชาทัณฑ์ แต่อย่างไรก็ค่อนข้างแน่นอนว่าศพจะ

พุทธศานาอเนจอนาถ สมกับที่เคยทำกรรมอันน่าละอายยิ่งยวด ฆ่าได้แม้ผู้ทรงคุณใหญ่
อย่างพ่อแม่หรือพระอรหันต์

ก็แล้วอนันตริยกรรมนั้นมีสิ่งใดเป็นแรงขับเคลือนถ้าไม่ใช่ความโกรธ?

การที่พุทธศาสนาสอนให้ระงับความโกรธนั้น ประการแรกจึงเป็นไปเพื่อให้เรา
ออกจากวงจรของการเบียดเบียน หมายถึงไม่ต้องก่อบาปก่อกรรมอันจะส่งให้ได้รับ
ผลเผ็ดแสบ ประการที่สองเป็นไปเพื่อให้เราหลุดพ้นจากวงจรทุกข์ หมายถึงไม่ต้อง
เวียนว่ายตายเกิดแบบไม่รู้วิธีไหนอื่นไหนกันอย่างนี้

สำหรับจุดประสงค์ประการที่สองของพุทธศาสนานี้แหละ ที่เป็นคำตอบโดยตรง
สำหรับคำถามของคุณนะครับ แม้ว่าโทสะอาจเป็นส่วนหนึ่งของการขับเคลื่อนไปสู่
ความสำเร็จในชีวิต ชาวพุทธที่แท้ก็จะไม่เห็นค่าของโทสะอยู่ดี เนื่องจากมองอยู่
ก่อนแล้วว่าชีวิตหนึ่งๆ เป็นเพียงห้วงโซ่ของทุกข์ ต่อให้ชีวิตประสบความสำเร็จ
ได้ร่ำรวยมั่งคั่งอย่างไร ก็ได้ชื่อว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของทุกข์อยู่ดี

เพื่อที่จะตัดตนออกจากห้วงโซ่แห่งทุกข์ อย่าว่าแต่โทสะอันน่าอึดอัดเลยครับที่เรา
ต้องทำลาย แม้แต่ราคะอันชวนรึดรึงก็ต้องทิ้งให้ได้

แก่นสารสูงสุดของพุทธศาสนาเป็นเรื่องพูดลำบาก ต้องเห็นให้ชัดตามลำดับว่า
สิ่งใดเป็นประโยชน์ สิ่งใดเป็นโทษ แล้วจึงยอมรับกันได้ในขั้นท้าย ว่าสูงสุดแห่งโทษ
คือการติดอยู่กับกิเลส สูงสุดแห่งประโยชน์คือการหลุดพ้นจากกิเลส

การไปสู่ความหลุดพ้นได้สำเร็จไม่ต้องอาศัยโทสะเป็นแรงขับเคลื่อน แต่อาศัยปัญญา
เห็นโทษของโทสะ เห็นโทสะเป็นของร้อนของเหม็น เห็นโทสะเป็นของอื่นจากจิต เป็น
ของนอกจิต เป็นของไม่เที่ยง เป็นขยะ การหวังโทสะไว้ในแต่ละครั้งคือความโง่เปล่า
การเป็นอิสระจากโทสะต่างหากคือความฉลาด

ถาม - พยายามระงับความโกรธ แต่ลองอุบายของใครก็ไม่เคยได้ผล บางทีลองดูแรกๆเหมือนเย็นลง แต่นานไปก็ลืมอุบายทั้งหลาย และกลับไปห้ามความโกรธด้วยวิธีกดข่มเหมือนเดิม มีคนเตือนว่าถ้าเก็บกดมากๆระวังเครียดเป็นบ้า (เพราะเขาเห็นเรากัดฟันและเกร็งแน่นทั้งตัว และแม้เหมือนเลิกเกร็งแล้วก็ยังตาที่อู๋ๆไม่เหมือนปกติ) อยากทราบว่าห้ามความโกรธอย่างไรจึงแน่ใจว่าจะไม่เก็บกด และไม่ระเบิดในภายหลัง?

การฝึกห้ามใจขณะโกรธนั้น ก็คือการฝึกต้านแรงโกรธไม่ให้มันบีบบังคับใจเราทำเรื่องร้าย จะว่าเป็นกีฬาทางจิตก็ได้ครับ กล่าวคือถ้า “เล่นกีฬาทางจิต” อย่างพอดี ก็ทำให้จิตเข้มแข็งขึ้น เหมือนยกน้ำหนักฝึกแรงโน้มถ่วงโลกบ่อยๆ หากเหมาะกับกำลังก็ย่อมได้ผลเป็นมัดเนื้อที่แน่นหนา คุณจะรู้สึกว่าคุณตัวเองเป็นจอมพลัง และเชื่อมั่นว่าสามารถเอาชนะอุปสรรคได้มากขึ้นทุกที

อย่างไรก็ตาม ถ้าห้ามใจหนักเกินขีดจำกัด ก็อาจส่งผลเสีย เช่น ทำให้จิตอ่อนแอลง นั่นก็คล้ายการฝึกยกน้ำหนักเกินตัว กล้ามเนื้ออาจอักเสบได้ ฉีกได้ หรือแยกกว่านั้นคือหัวไหล่หลุดไปเลย คุณจะท้อแท้หรือถึงกับสิ้นหวัง สิ้นศรัทธาในตนเองลง ไม่เชื่อว่าตนจะ “เล่นกีฬาทางจิต” ด้วยการต้านโทสะกับใครไหว

หากสำรวจตนเองแล้วพบว่ายังอ่อนแอ ยังปวดเปื่อย ยังแพ้ความโกรธง่าย ต้องหลุดปากพาล่ามพูดระบายอารมณ์ให้กับเรื่องเล็กเรื่องน้อย ผมก็ขอแนะนำให้ “ฝึกยกน้ำหนัก” ให้พอดีตัวก่อน คือถ้าขวนขวายความโมโหเป็นเรื่องเล็ก เช่น ต้องนั่งรอใครนานหน่อย หรือต้องทนฟังใครพูดจุกจิกน่ารำคาญ ก็ให้ตั้งใจปิดปากเงียบ และระงับความเคลื่อนไหวทางกาย ไม่แม้จะทำตาขุ่น **เช่นนี้คุณจะรู้สึกถึงความอดทน รู้สึกถึงการฝืนห้ามใจไม่ตำ ไม่ทำปึงปึง ทั้งที่ความโกรธสั่งให้ตำ สั่งให้ปึงปึง**

ความอดกลั้นจริงๆที่ผ่านด่านทดสอบได้สำเร็จแต่ละครั้ง จะก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคง หนักแน่น และแข็งแรงขึ้นทีละนิด พอสอบผ่านในเรื่องเล็กหลายครั้งเข้า คุณจะทราบชัดว่าขันติทรงตัวไปเอง เมื่อเกิดเรื่องเล็กเรื่องน้อยน่ารำคาญก็ไม่ต้อง “ฝืนใจ” อีกต่อไป ผ่านพ้นได้ง่ายเหมือนยกลูกเหล็กเบาหวิว ความโกรธและความขัดเคืองจะ

เหมือนแมลงหวี่แมลงวันที่ไม่อาจบินผ่านกระจกเข้ามาในบ้านคุณ คุณจะรู้สึกสบายและมองเห็นพวกมันอยู่ข้างนอก เป็นของภายนอก ไม่ใช่ส่วนหนึ่งของบ้านอีกแล้ว

แต่ถ้าชวนให้เกิดความโกรธเคืองเป็นเรื่องใหญ่ ประเภทเมียรักขอลหย่า เจ้านายอาละวาด หรือเป็นที่คาดหวังได้ว่าโดนเบี้ยวหนี้แน่ แบบนี้ยากจะนิ่ง เพราะกินกำลังด้านของคุณ ก็ให้หาธุระบายบ้าง อาจใช้คำพูดระบายโทสะได้ แต่อย่าให้เป็นคำตำเพื่อให้เกิดความสะใจอย่างเดียว ขอให้ปนๆ ถ้อยคำอ่อนหนักเป็นเบาเสียบ้าง

อารมณ์ขันเป็นเครื่องมือเยียวยาที่วิเศษ แม้ถ้อยคำเล็กๆ น้อยๆ ที่ชวนมองโลกด้านดี ด้านตลก ก็ช่วยผ่อนหนักเป็นเบาได้มากอย่างคาดไม่ถึง เช่น ถ้าเมียรักขอลหย่าอย่าเอาแต่ตำเธอแบบหน้าใจทำเดียว ให้หยอดมุขจุ่มจิ้มลงไป เช่น จะให้คุณเตรียมจัดงานหย่าที่โรงแรมไหนดี อย่าเลือกที่เคยใช้สำหรับงานแต่งงานล่ะ จ่ายแพงไม่เห็นได้อะไรเลย

ขอให้มึนเสียงหัวเราะเล็กๆ ปล่อยให้เสียงหัวเราะเล็กๆ พาคุณผ่านการสอบครั้งใหญ่หลายๆหน ในที่สุดคุณจะรู้จักมองโลกในแง่ดี รุ่มรวยอารมณ์ขัน วนเวียนอยู่ในหนองน้ำแห่งความเศร้าได้โดยไม่เปียก หรือถึงเปียกก็ตัวแห้งเร็ว

คุณอาจเถียงว่าคนกำลังเครียดจะหาคำตลกได้อย่างไร ขอให้ลองแล้วจะรู้แน่ครับ ตอนกำลังเครียด กำลังเจ็บปวดจุกอกจุกใจนั้นแหละ เหมาะเลยที่จะหัดทำตลกเสียบ้าง เพราะตอนเครียดจะมีแรงอัดอยู่ในปากและในหัวอกระดับหนึ่ง หากไม่ปล่อยให้ระเบิดเป็นคำพูดร้ายๆ แต่เปลี่ยนเป็นขันขันให้คำแห่งความบันเทิงหลุดออกมาแทน คุณจะเป๋นตลกหน้าตายได้อย่างไม่นึกฝัน

ที่เป็นเช่นนั้นเพราะการทำตลกในสถานการณ์หน้าสิ่วหน้าขวานได้ อย่างน้อยคุณต้องมีสติ เมื่อมีสติย่อมไม่พูดพล่อย เมื่อไม่พูดพล่อยย่อมเกิดความฉลาดหาคำพูดดีๆ ที่ฟังแล้วอดขำไม่ได้ หรือแม้พูดไม่ขำ แค่ว่าทำตลกตอนตกอยู่ภายใต้แรงกดดัน ความกดดันก็จะแปรเป็นแรงอัดให้คนอื่นเห็นแล้วหัวเราะได้เหมือนกัน

สรุปคือการระงับความโกรธสำหรับมือใหม่นั้น อาจใช้วิธีขัดข้องกับความโกรธตรงๆ หรือไม่ก็อาศัยอารมณ์ขันเข้าช่วย ทำอย่างไรก็ได้ ขอให้หายโกรธแบบไม่มีความอัดอั้นใจตกค้างอยู่เป็นพอครับ

ในที่สุดคุณจะพบว่ามันได้ขั้นต่อไปให้สูงขึ้นได้อีก นั่นคือการเห็นความโกรธ ไม่ใช่คุณ มันเป็นภาวะหลงใจให้หลงเกิดอุปาทานว่ามีตัวคุณเป็นผู้โกรธ แท้จริงมีแต่ภาวะโกรธ หากถูกรู้ถูกเห็นว่าเกิดขึ้นแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา อากาหลงเชื่อว่าความโกรธเป็นตัวคุณจะเบาบางและเหลือน้อยลงทุกที กระทั่งแยกเป็นต่างหากจากกันไปเลย ความโกรธก็ส่วนหนึ่ง จิตที่เห็นความโกรธก็ส่วนหนึ่ง มี “ความว่างจากตัวคุณ” อยู่ตรงกลาง ถ้าไปถึงขั้นนั้นได้ ก็เรียกว่าเปลี่ยนสิ่งที่เป็นโทษให้กลายเป็นประโยชน์สูงสุดสำเร็จแล้ว

ถาม - พอเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน บางคนมีใครมาช่วยทันที แต่บางคนก็ถูกเมินซ้ำร้ายบางคนโดนปล้นซ้ำเติมขณะช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ก็ ออย่างนี้เป็นความต่างของผลกระทบหรือไม่ครับ?

แน่นอนครับ เหตุการณ์สำคัญที่เกิดขึ้นกับแต่ละคน ล้วนสะท้อนให้เห็นถึงความต่างระหว่างกรรมที่สั่งสมกันมาคนละอย่างทั้งสิ้น ถ้าชอบช่วยคน ก็ยากที่คุณจะถูกเมินยามเคราะห์ร้าย แต่ถ้าชอบซ้ำเติมคน ก็ง่ายที่คุณจะถูกกระที่บช้ำยามล้ม

แต่ก็มีความไม่แน่นอนอยู่เหมือนกัน ในกรณีที่ชาตินี้ใจร้าย แต่ชาติก่อนอาจจะใจดีหรือชาติก่อนอาจใจร้าย แต่ชาตินี้ใจดี ผลก็อาจเหมือนผัดผวนได้เป็นบางครั้ง เช่น นักบุญอาจถูกปล้น หรือคนบาปอาจได้รับความช่วยเหลือ

ขอให้จำไว้อย่างนี้ก็แล้วกัน สำหรับผู้ประสบเคราะห์แล้วมีคนแสดงน้ำใจหยิบยื่นมือมาช่วยคุณ ช่วยดึง หรือช่วยหามทันทีนั้น เป็นเพราะกรรมที่เคยมีน้ำใจช่วยคน จะชาตินี้หรือชาติก่อนก็ตามที่ การได้รับความช่วยเหลือสะท้อนให้เห็นว่า ณ จุดที่เกิดอุบัติเหตุไม่ได้มีแต่วิบากชั่วอย่างเดียวที่จ้องเล่นงาน แต่ยังมีวิบากดีคอยช่วยผ่อนประคองอยู่ด้วย

ไม่ว่าคุณจะมีมือช่วยเหลือใครเล็กน้อยๆ ก็อย่าดูเบาว่าเป็นเพียงบุญขนาดเล็ก เพราะเมื่อช่วยเล็กน้อยๆ หลายครั้งเข้า คุณย่อมได้ชื่อว่าสั่งสมนิสัยของความเป็นคนใจบุญ และขบขันให้มีกำลังใจอยากช่วยใครต่อใครมากขึ้น พอถึงคราวที่ต้องประสบ

เหตุร้ายตามการวางแผนของบาปเก่า อย่างน้อยก็มีตัวช่วยเป็นมนุษย์ด้วยกัน หรือไม่ ก็เป็นปาฏิหาริย์อันเกินจะเข้าใจใช้วิทยาศาสตร์พิสูจน์ ว่าเกิดขึ้นช่วยคุณให้รอดปลอดภัยไร้ รอยเท้าเล็ดข่วนได้อย่างไรครับ

ถาม - ผมเป็นเจ้าของบริษัทแห่งหนึ่ง หลายปีก่อนเริ่มสนใจพุทธศาสนาด้วยความทุกข์ แต่ไม่ใช่เพราะลืมหล่าวเกี่ยวกับธุรกิจการงาน ตรงข้าม เป็นเพราะถือได้ว่าประสบความสำเร็จอย่างสูงทางการเงิน ทว่าลืมหล่าวอย่างสิ้นเชิงทางความสุข กล่าวคือพบว่าตนเองวนเวียนอยู่กับความอยากได้อย่างไม่จบไม่สิ้น กับทั้งเครียดกับปัญหาวุ่นวายสารพัดชนิดในบริษัท พอสนใจอ่านสนใจฟังธรรมะแรก ๆ ก็เหมือนเย็นลง ทะยานอยากน้อยลง ใฝ่สงบและค้นหาสมบัติภายในมากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อได้ครูบารจารย์ที่สงบเย็นเป็นหลักใจ ไปกราบคราวใดก็เหมือนจะ สละโลกได้ตามท่านครานั้น แต่เมื่อเวลาผ่านไป พอต้องกลับไปวุ่นวายกับธุรกิจ ในช่วงกลาง ก็เกิดความกระวนกระวาย กลัวเจ๊ง กลัวไม่ได้เพิ่ม กลายเป็นคนทุกข์ หนักเหมือนเดิม ยิ่งเห็นยอดขายดิ่งลงไม่มีทีท่าว่าจะขึ้นก็ยิ่งเศร้า และรู้ตัวเลยว่าที่ ผ่านมายังไปไม่ถึงไหน แต่ก่อนแค่เครียดเรื่องมีไม่พอ ยังไม่รู้จักความเศร้าเพราะ ยอดขายเอาแต่ทรุดกับทรุดดั่งที่กำลังเป็นอยู่ คำถามคืออย่างผมนี้เหมาะกับการ ปฏิบัติธรรมแบบใดให้ได้ผลจริงๆ โดยเฉพาะในภาวะที่กำลังย่ำแย่จากพิษเศรษฐกิจ เหมือนอย่างนี้?

ระดับขั้นของเสื้อผ้าอาภรณ์ บ้าน รถ และทรัพย์สินในมือ ตกแต่งให้มนุษย์แต่ละ คนดูดี ดูแยะ ดูเป็นเศรษฐีมีเงิน หรือดูเป็นยากจนเข็ญใจ แต่มนุษย์คนหนึ่งจะเห็นว่า ตนเองเป็นอะไรจริงๆ ก็ด้วยความรู้สึกภายใน อันถูกตกแต่งด้วยกรรมและกิเลส หาใช่ข้าวของภายนอกไม่

ก่อนอื่นเราลองมาจำแนกกันครับ ว่าความรู้สึกของเศรษฐีกับขอทานแตกต่างกัน อย่่างไร ตามที่ควรจะเป็นนั้น เศรษฐีควรมีความรู้สึกอิ่มเต็ม อบอุ่นใจ มั่นคง เพราะ การเป็นเจ้าของทรัพย์สินสมบัติจำนวนมากเข้าชั้นเศรษฐีนั้น น่าจะเป็นไปเพื่อความสุข

กายสบายใจ หายห่วง หายกังวล ไม่ต้องพึ่งพาใคร ไม่ต้องเบียดเบียนใคร ไม่ต้องทำทุจริตคิดมิชอบ การมั่งมีเหลือล้นเกินความจำเป็น น่าจะก่อความรู้สึกว่า “มีพอ จะให้มากๆ” ด้วยซ้ำ

ส่วนยากจนควรมีความรู้สึกขาดพร่อง หดหู่ใจ หวั่นไหว เพราะการอึดคัดขัดสนสมบัติเข้าขั้นยากจนนั้น น่าจะก่อให้เกิดความทุกข์กายอึดอัดใจ คิดมาก เครียดหนัก อยู่ในภาวะพึ่งพา อาจถูกบีบคั้นให้ตัดสินใจเบียดเบียนสังคม หรือถึงทางตันต้องทำทุจริตคิดร้ายกลายเป็นมิฉะฉินไป การเหลือเศษบาทเศษสตางค์เพียงน้อย ควรอยู่ที่จะก่อความรู้สึก “ต้องหวังไว้เอาตัวรอด” เป็นธรรมดา

หากพิจารณาตามข้อแตกต่างข้างต้น จะเห็นว่าเศรษฐีบางคนอาจมีจิตแบบขอทานก็ได้ แค่เพียงด้วยความรู้สึกว่า “ยังมีไม่พอ” และ “ยังต้องเอาจากคนอื่น” ชั่วชีวิตของบางคนเป็น “ท่านเศรษฐี” ในสายตาของคนอื่น แต่จนแล้วจนรอดไม่เคยรู้จักจิตแบบเศรษฐีเลยสักวันเดียว เพราะเขายังเต็มไปด้วยความอยากสวาปามโภคทรัพย์ราวกับเกิดมาไม่เคยมี อยู่ดีไม่เคยได้

ขออนุญาตยกตัวอย่างกรณีของคุณโดยตรง คุณไม่ต้องขอเงินใคร แต่ยังต้องตระเวน “ขอความสุข” จากครูบาอาจารย์อยู่ ลองสังเกตุเถิด แต่ละก้าวที่เดิน แต่ละนาที่ที่เหยียบคันเร่งพาตัวไปกราบพวกท่านนั้น จิตมีความโหยหิวความสุข ความสงบเย็น ความอบอุ่นใจ และความปลอดภัยอันเกิดจากการปล่อยวางโลกของพวกท่านเป็นที่สุด พอกราบเสร็จ ฟังเทศน์และรับการชี้แนะเป็นที่พอใจ ก็กลับออกมาจากวัดด้วยความเต็มอ้อม

หลังจากนั้นไม่นาน พอถูกโลกร้อยรัด และพ้อออกแรงกอดโลกไว้จนเหนื่อย จิตก็โหยหิวความสุขความปล่อยวางอีก ต้องแล่นกลับไปขอความสุขจากครูบาอาจารย์อีก อย่างนี้แสดงชัดใช้ไหมว่าจิตของคุณ “ยังไม่มี” คือยังต้องขอสมบัติภายในจากคนอื่นอยู่ร่ำไป

ไม่ใช่ว่าการไปขอความสุขจากครูบาอาจารย์เป็นพฤติกรรมที่ผิดแบบผิดแผนนะครับ เพราะสมัยพุทธกาลทั้งกษัตริย์และเศรษฐีต่างก็แห่ไปขอส่วนแบ่งความสุขจากพระพุทธเจ้าและพระสาวกกันอย่างล้นหลาม มนุษย์เราเกิดมามีจิตแบบขอทาน

ด้วยกันทุกคน พวกเราถวายข้าวราชาถวายให้พระฉันเพื่อยังชีพ แต่พวกท่านแบ่งปันความสุขแสนแพงให้ใจเราไม่แห้งตาย

ทางโลกนั้น คุณไม่ต้องขอข่าวใครกินก็เพราะทำงาน ทำเงิน ตลอดจนทำตัวดีพอ จะอยู่รอดปลอดภัย ไม่ต้องวิ่งหนีเจ้าหน้าที่หัวซุกหัวซุน ตลอดจนไม่ต้องแบมือขอเศษสตางค์จากคนอื่น ฉะนั้นทางธรรมคุณก็ต้องทำอะไรบางอย่าง เพื่อจะไม่ต้องวิ่งหนีความทุกข์ ตลอดจนไม่ต้องแบมือขอเศษสุขจากครูบาอาจารย์ท่านไหน

สิ่งที่ผมขอแนะนำเป็นอันดับแรก คือให้สังเกตเข้าไปในใจนะครับ หลายครั้งจิตของคุณ “หิว” ได้เสียยิ่งกว่าท้องหิวข้าว เมื่อใดเห็นความหิวซัดๆ ก็ให้ถามตัวเองเมื่อนั้น ว่ากำลังคิดอะไรอยู่ **ไม่ว่าคุณจะคิดอะไรก็ตาม ขอให้ตระหนักว่าความคิดนั้นผิด เพราะไม่ทำให้ใจอิ่ม เอาแต่หิวโหยแห้งแล้ง**

จะจำไว้สั้นๆ เพื่อง่ายต่อการระลึกก็ได้ครับ **ถ้ายังทุกข์หนักไม่เลิก แสดงว่าที่ผ่านมามีผิดผิดหมด**

คิดให้ถูก คิดให้ไม่ต้องทุกข์หนัก คิดให้ใจสงบสุขเป็นอย่างไร? ลองจำแนกเป็นข้อๆ กันดู ทดลองได้เดี๋ยวนี้เลยว่าคุณคิดแล้วสุขจริงไหม

๑) คิดให้ ไม่ใช่คิดเอา

อาการ “คิดเอา” นั้นเหมือนโรคภัยที่ต้องแทรกซึมเข้าสู่จิตใจทุกคน อย่างไรก็ตาม ใดก็ตามที่ต้องคิดเอาวันยังค่ำถ้ายังอยากอยู่รอด ยังอยากใช้ชีวิตอย่างมีความสุขตามกระแสโลก

ธรรมชาติของโรคคิดเอานั้น จะพัฒนาตัวเองเป็นโรคคิดเอาแต่ได้ คิดแต่จะเอาทำเดียว ไม่แบ่งปัน ไม่เจือจานให้คนอื่นเลย แม้เศษส่วนเกินที่เหมือนอุจจาระปัสสาวะก็ไม่อยากให้หลุดไปถึงมือใคร

นี่แหละ โรคคิดเอามันน่ากลัวอย่างนี้ ยิ่งคิดเอามากขึ้นเท่าไร ความอยากเอาก็ยิ่งต่อยอดเป็นทวีคูณขึ้นเท่านั้น เช่น ตอนนี้มีแค่ล้านเดียวคุณอาจอยากมีเป็นสองล้าน แต่เมื่อมีถึงร้อยล้าน คุณจะไม่เสียเวลาคิดถึงเงินหลักร้อยล้านอีกต่อไป ใจคุณจะฝันเพื่องไปถึงพันล้านหรือหมื่นล้านแล้ว! อยากรู้ทั้งที่ชีวิตอาจไม่ทันได้รู้ด้วยซ้ำว่าพันล้านหรือหมื่นล้านเอาไปทำอะไรได้บ้าง

ตรงข้ามกับอาการคิดเอาคืออาการ “คิดให้” การคิดให้มันเหมือนยารักษาโรคประเภทแก้ปวดแก้ไข้ตามสภาพ ถ้าคุณไม่ให้ยาเลย ก็จะปวดหัวตัวร้อนคาราคาซัง เรื่องไม่หาย และถ้าคุณให้ยาน้อยไป หรือให้ไม่ต่อเนื่อง การรักษาก็อาจไม่ได้ผล หรือได้ผลน้อยเสียจนไม่น่าศรัทธา

การคิดให้เป็นเรื่องต้องฝึก มีทั้งมือใหม่และมือเซียน มือใหม่คิดให้มันจะฝืดฝืนเหมือนต้องออกแรงสู้กับยางเหนียวที่เกาะใจเหนอะหนะ แม้แต่เหรียญสิบบาทก็หนักอึ้ง ครั้นที่จะล้วงกระเป๋าเอามาบริจาคคนตกทุกข์ได้ยาก ส่วนมือเซียนคิดให้มันง่ายมาก ไม่เสียตายเลยกับการเอาเงินไปช่วย หรือกระทั่งเอาตัวไปเสี่ยงยามใครเดือดร้อน

ผมมีสูตรสำเร็จอยู่สูตรหนึ่ง ถ้าคุณมีส่วนที่เกินพอเกินใช้สักสิบบาท แล้วเอาสิบบาทนั้นไปทำประโยชน์ให้คนอื่น สิบบาทนั้นจะทำหน้าที่เกินคุ้ม คือสนองคืนกลับมาในรูปความสุขเกินราคาจริงของมัน แต่ตรงข้าม หากคุณต้องเงินส่วนเกินสิบบาทนั้นไว้เฉยๆ มันจะทำหน้าที่อีกแบบหนึ่ง คือกลายเป็นสิ่งหมักหมม เป็นขยะ เป็นพิษทางใจให้คุณอยากมีมากขึ้นเป็นร้อย คือสิบบาทของจำนวนเดิม

คุณคงนึกออกนะครับ การลงทุนประเภทฝากเงินได้ดอกเบี้ยหรือเล่นหุ้นได้มากกว่าเงินต้น ปลุกฝังนิสัยเหล่านี้ให้คนยุคเราอย่างหนักหนาสาหัสเพียงใด และเมื่อรู้แล้วว่าการคิดทำประโยชน์ให้ตัวเองคือการเพิ่มความเห็นแก่ตัว ก็ต้องเห็นว่า **เครื่องมือสำคัญที่จะกำจัดความเห็นแก่ตัวคือการคิดทำประโยชน์ให้คนอื่น**

การทำประโยชน์ให้คนอื่นนี้เราเรียกว่าการทำบุญ แต่การทำบุญแบบเศรษฐกิจยังขาดความเข้าใจนั้น มักหมายถึงการทุ่มเงินจำนวนมาก ในโอกาสที่สำคัญ หรือหลายครั้งเป็นเรื่องของหน้าตา มีประจักษ์พยานรู้เห็นมากมาย

การทำบุญแบบซื้อความสบายใจอย่างแท้จริงนั้น จำนวนเงินไม่ใช่ประเด็น แต่ประโยชน์สุขอันสำเร็จแก่ผู้อื่นต่างหากที่ใช่ **หากคุณทำบุญเพื่อความสบายใจได้ถี่ๆ ดวงจิตคุณจะแปลกเปลี่ยนไป เปรียบเทียบกับเมื่อครั้งยังโลภอย่างเห็นได้ชัด**

กล่าวคือเมื่อสังเกตอาการทางจิต คุณจะเห็นความจริงว่าธรรมชาติของความโลภนั้นมีการดึงดูดเอาเข้าตัว ผลของการสั่งสมคือความอึดอัดคับแน่น กับทั้งเพิ่มแรง

ทะยานอยากขึ้นมาใหม่ ส่วนธรรมชาติของการสละให้จะมีอาการปล่อยออกจากตัว ผลของการปลดทิ้งคือความสบายหายห่วง กับทั้งลดกำลังความทะยานอยากเก่าๆลงได้

๒) คิดลดความอยาก ไม่ใช่คิดเพิ่มความอยาก

ทุกคนรู้ว่าความอยากได้อะไรมี เป็นสิ่งที่ทำความกระวนกระวายใจอย่างใหญ่หลวง แต่รู้ทั้งรู้ ทุกคนก็ยังไม่เลิกอยากได้อะไรมีอยู่ดี โดยเฉพาะการเป็นนักธุรกิจหรือชาวบ้านร้านถิ่นที่ต้องหาเลี้ยงชีพนั้น ดูเหมือนขัดแย้งและไม่เอื้ออำนวยให้กับแนวคิดลดความอยาก แตกต่างจากพระซึ่งต้องมีหน้าที่ “ดับความอยาก” ให้หมด คือบวชด้วยการตกลงกับชาวบ้านแล้วว่า จะขอข้าวกินเพื่อดับอยาก ดับทุกข์ทางใจ แล้วเอาระแสสุขจากการหมดทุกข์ทางใจแล้วมาแจกจ่ายชาวบ้านเป็นการตอบแทน

อย่างไรก็ตาม แม้ยังต้องอยากแบบโลกๆ ก็ไม่จำเป็นถึงขนาดต้อง “เอาแต่อยาก” ขอให้จำไว้ว่าถ้าตามใจตัวเองเกินไป ได้แล้วจะเอาส่วนเกินอีก ความอยากอันเป็นส่วนเกินนั้น จะกลายเป็นพายุหมุนกลางอก ที่หอบเอาความสุขของคุณไปหมดทั้งวันมีแต่ทุกข์กับแรงดันใหม่ๆไม่มีที่สิ้นสุด

ยกตัวอย่างนะครับ ถ้าคุณซื้อรถสปอร์ตมาขับเล่นคันละ ๓๐ ล้าน เป็นต่างหากจากคันใช้ไปทำงานจริง นั่นแปลว่าคุณรวยแบบหมดกั๊งขา เพราะ ๓๐ ล้านต้องเป็นแค่เศษเงิน โลกนี้มีของเล่นราคา ๓๐ ล้านก็เพราะมีคนรวยระดับเห็น ๓๐ ล้านเป็นเศษเงินนั่นเอง ไม่ใช่ความผิดอะไร เป็นเรื่องที่บุญเก่าบุญใหม่อนุญาติให้สมอยาก แม้เป็นเรื่องไม่แฟร์ในสายตาของเหล่าชนผู้ด้อยโอกาส ก็เป็นเรื่องแฟร์ในวังวนของเกมกรรม

ประเด็นคือเมื่อได้รถสปอร์ตแล้ว ใจคุณยังอยากได้รถสปอร์ตคันใหม่ในเวลาอันสั้นหรือเกิดการเรียนรู้อะไรได้ใหม่ก็แค่นั้น วันหนึ่งต้องเบื่อแล้วหาใหม่อยู่ดี ไม่ต่างจากคันเดิม เพราะความเร็วและความแรงโหนๆ ก็ไม่อาจตามทันความอยากของมนุษย์ได้อย่างแท้จริงเลย

หากความสมอยากในแต่ละครั้ง เป็นไปเพื่อการหยุดคิด ได้คิด หรือฉุกใจคิด กระทั่งความทะยานอยากอ่อนกำลังลง ชีวิตคุณจะเข้าสู่ภาวะพอใจ อาศัยเงินดับ

ความกระหาย แล้วไม่กระหายเพิ่มอีก แต่หากความสมอยากเป็นไปเพื่อต่อความอยากใหม่ๆ ไม่ได้คิดไม่ได้อ่านอะไรเลย ชีวิตคุณจะเคลื่อนเข้าสู่ใจกลางพายุแห่งความอยาก ที่ปั่นตัวแรงเกินกว่าจะมีความสมอยากใดๆหยุดยั้งได้

ความสมอยากที่ไม่ต่อความยาวสาวความยืด นอกจากจะเป็นการลดกำลังความทะยานลงแล้ว ยังช่วยให้คุณรู้จักพอใจกับปัจจุบัน ไม่ใช่เสียดายอดีต ไม่ใช่มุ่งหวังอนาคต จึงมีสิทธิ์พัฒนาจิตให้ก้าวไปสู่ธรรมะขั้นสูงขั้นสูงกว่าเดิม ถึงขั้นคลายความยึดมั่นถือมั่นใน “สมบัติชั่วคราว” ที่ลวงให้คุณหลงนึกหวงแหนและอยากได้เพิ่ม เป็นนักเป็นหนา

สมบัติพัสถานเป็นอุปกรณ์ช่วยฝึกคลายความยึดมั่นถือมั่นในภพชาติได้นะครับ ก่อนอื่นคุณต้องคิดให้ได้ว่าคุณไม่ได้เป็นเจ้าของพวกมัน คุณมีหน้าที่บริหารมันชั่วคราว และเพื่อจะคิดให้ได้เช่นนั้น ก็ต้องมองเข้ามาให้เห็นจริงว่าทั้งเนื้อทั้งตัวคุณมีอะไรได้แค่ไหนกันแน่

ช่วงเวลาขณะที่อ่านบรรทัดนี้อยู่ คุณเก็บลมหายใจเข้าไว้ได้ไหม? ไม่ได้เลย! ชั่วครู่เดียวคุณต้องระบายคืนกลับสู่ความว่างภายนอก

ช่วงเวลาขณะที่อ่านบรรทัดนี้อยู่ คุณเก็บความปลอดภัยโปร่งสบายใจจากการอ่านธรรมะไว้ได้ไหม? ไม่ได้เลย! เมื่อจิตของคุณเล็งไปที่อื่น ก็ต้องร่นวายไปตามสภาพ

หัดมองเข้ามาข้างในมากๆ เห็นเป็นขณะๆไปเรื่อยๆ แค่วิวเวาก็ยังดี ขอให้เห็นบ่อยๆจนคลายความยึดมั่นในกายใจ คุณจะพลอยคลายความยึดมั่นในสมบัติภายนอกไปด้วย คุณจะ**มีชีวิตในโลกนี้**เพียงเพื่อจัดการอะไรบางอย่างให้เรียบร้อย บริหารสมบัติให้เกิดประโยชน์ตนประโยชน์ท่าน ไม่ใช่หวงสมบัติไว้กลุ่มเปล่าดังเคยอีกต่อไป

ถาม - หนูยังต้องขอเงินคุณพ่อคุณแม่ทำบุญ อย่างนี้บุญจะเป็นของคุณพ่อคุณแม่ใหม่คะ? แล้วถ้าหนูคิดถึงบุญที่ทำเมื่ออาทิตย์ก่อน เกิดความสุขเหมือนได้ทำอีก หนูจะได้บุญเท่าอาทิตย์ก่อนไหม?

เมื่อคุณพ่อคุณแม่ให้เงินน้องมา เงินนั้นก็ไม่ใช่สิทธิ์ของพวกท่านอีกต่อไปครับ เงินทองไม่มีอำนาจในตนเอง ไม่มีความเป็นของใครตายตัว เจตนา ยกกรรมสิทธิ์จะเป็นตัวเปลี่ยนเจ้าของไปได้เรื่อยๆ ฉะนั้นเมื่อน้องเอาเงินของตัวเองไปทำบุญ บุญย่อมเกิดแก่ตัวน้อง ไม่เกิดขึ้นกับพวกท่าน แต่อาจช่วยให้พวกท่านมีส่วนร่วม ถ้าน้องทำบุญแล้วหน้าตาแจ่มใส ชวนให้พวกท่านเกิดความยินดีตาม ความยินดีตามนั้นแหละคือบุญของพวกท่านเอง

การระลึกถึงบุญที่เคยทำแล้ว ย่อมก่อให้เกิดโสมนัส เป็นประโยชน์ในตัวเอง และอาจสานต่อให้เกิดประโยชน์ชั้นสูงขึ้นได้ ยกตัวอย่างเช่น เมื่อผมพูดเรื่องการให้ประโยชน์ของการมีใจคิดสละจะเป็นความเบา น้องย่อมนึกออก เข้าใจตามได้ทันที เพราะเพิ่งผ่านประสบการณ์ตรงนั้นมาหยกๆ

เมื่อผมกล่าวต่อว่าใจที่คิดสละ ใจที่โปร่งเบา นั้น เหมาะควรแก่การเห็นค่าของการรักษาศีล น้องก็ย่อมเข้าใจสิ่งที่ผมพูดได้เช่นเคย เพราะใจที่สละความตระหนี่ ย่อมเป็นไปในทางเดียวกันกับใจที่สามารถสละบาปและความชั่วร้ายทั้งปวง

เมื่อผมกล่าวต่อว่าใจที่สละคืนบาปและความชั่วร้ายนั้น เหมาะควรแก่การเห็นค่าของการประพฤติธรรม ภาวนาให้เห็นแจ้งว่ากายใจนี้ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เพราะมันไม่เที่ยง ถ้าอยากให้เห็นเที่ยงย่อมเป็นทุกข์ และเพราะมันไม่ใช่ตัวเรา ถ้าอยากให้มีมั่นคงสภาพเป็นเราย่อมเป็นทุกข์ ดังนั้นจิตที่สะอาดแล้วของน้องย่อมเห็นตามได้จริงอีกเช่นกัน

สรุปคือทานที่น้องทำแล้ว จะตามไปเป็นเหตุเป็นปัจจัย ส่งเสริมให้น้องก้าวขึ้นสูงขั้นต่อขั้น กระทั่งถึงที่สุดของประโยชน์ได้ อย่าหวังเพียงแค่ระลึกถึงแล้วจะได้บุญเท่าเดิมเลยครับ

สารบัญ ←

ไดอารี่หมอดูหน้าที่ ๒๐

โดย หมอพีร์

ความรักเป็นสิ่งที่สร้างปัญหาต่างๆมาให้มนุษย์ มีความวุ่นวายยุ่งเหยิงซับซ้อนมากมาย ความรักเป็นปัญหาที่ทำให้มนุษย์หลงเวียนว้ายกับการอยากจะได้ และความรักยังมีอิทธิพลที่ทำให้จิตใจของคนเจ็บปวดทรมาน ถึงขั้นคิดสั้นฆ่าตัวตาย เพื่อที่จะหนีสภาพจิตใจที่มีความทุกข์ เหมือนไม่มีเนื้อที่บนโลกให้มีชีวิตอยู่ต่อไปได้อีก

วันนี้มีเรื่องราวของหญิงสาวคนหนึ่ง ที่ตกเป็นทาสของความรักจนทำให้เธอตัดสินใจทำสิ่งผิดไปโดยไม่รู้ตัว จิตใจที่มีแต่ความทุกข์เพราะความไม่สมหวัง ทำให้เธอต้องถูกชักจูงให้ไปเชื่อและทำอะไรที่ไม่ดีได้ง่ายมาก หลายคนอาจจะมีความสงสัยว่า ทำไมผู้หญิงจึงมีอารมณ์แปรปรวนได้ง่าย เพราะโครงสร้างของผู้หญิงถูกสร้างด้วยอารมณ์ โครงสร้างของผู้ชายเกิดจากเหตุและผล ดังนั้นเป็นธรรมดาที่ผู้หญิงจะมีอารมณ์คิดทำร้ายตัวเอง

เธอมาดูดวงบอกว่าเพื่อนแนะนำมาค่ะ มีเพื่อนมาส่งหนึ่งคน ยังไม่ทันได้ถามวันเกิดผู้หญิงคนนี้ ก็อ่านได้ง่ายโดยไม่ต้องใช้วันเกิดก็ได้ น้ำเสียงที่พูดออกมาทำให้เห็นได้ว่าเป็นคนที่คิดมาก ระบบความคิดเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาตลอด บางครั้งเธออาจจำไม่ได้แม้กระทั่งความคิดเดิมที่ผ่านไปแล้ว หรือเรียกอีกอย่างว่าสติสตั้งไม่อยู่กับตัวเลย จิตใจอมทุกข์ เศร้าหมอง หมกมุ่นแต่เรื่องเดิม ให้อภัยคนอื่นได้ยาก

พอเห็นอย่างนี้ก็เกิดความสงสัย เพราะจะทำให้เธอหยุดคิด หยุดเป็นอย่างนี้ ได้ยาก เนื่องจากจิตใจเธอไม่มีกำลังในการคิดจะแก้ไขตัวเองเท่าไร และถ้าเธอไม่ยอมตั้งใจเปลี่ยนตัวเองอะไรก็เปลี่ยนไม่ได้

รู้สึกได้ชัดเจนว่ากำลังเป็นทุกข์เพราะความรัก พอสำรวจเธอเสร็จ ก็บอกว่าในดวงเรื่องอื่นดีหมดเลยนะ ไม่ลำบากสักเรื่อง แต่เรื่องที่ต้องลำบากและทำให้ชีวิตต้อง

เจอปัญหาหนักที่สุด คือเรื่องความรักเรื่องเดียว เธอก็รีบบอกว่าใช่ค่ะ เรื่องความรักทำให้ทุกข์มาตลอด รู้สึกว่าเธอจะไม่เคยมองว่าเป็นกรรมของเธอเท่าไร

ก็บอกต่อว่าการที่เธอจะต้องโดนคนนอกใจไม่ได้บังเอิญโดนทำนะ เกิดจากกรรมที่เคยทำไว้ ซึ่งกรรมเรื่องความรักที่ต้องโดนไม่ต้องไปดูชาติที่แล้วหรอก ดูจากชาตินี้ก็สร้างขึ้นมาจากทั้งนั้น มีคนมาจีบก็หลอกให้เขามีความหวัง สุดท้ายก็ไม่เอาเขา บางคนก็ถึงขั้นเป็นแฟน พอมีคนใหม่เข้ามาก็นอกใจเขาไปคบคนอื่น ซึ่งเธอก็เล่าให้ฟังว่าก่อนหน้านี้คนนี้ก็คบกับคนอื่นอยู่ ถึงมาเจอคนนี้

นอกเหนือจากการที่เคยทอดทิ้งคนอื่น อีกสิ่งหนึ่งคือ การเอาแต่ใจ ซ้ำหึง และก็ยังคิดไปเองว่าแฟนจะนอกใจ

กรรมเรื่องความรักเวลาให้ผล ไม่จำเป็นต้องส่งคนอื่นเข้ามาเป็นมือที่สาม บางทีก็มักจะเจอความคิดของตัวเองเป็นมารคอยหลอกคอยหลอน ให้ตัวเองคิดว่าแฟนจะนอกใจตัวเอง ทำให้ต้องเกิดอาการอยากเป็นเจ้าของชีวิตของเขาโดยไม่รู้ตัว อยากรู้ อยากเห็นเรื่องราวชีวิตของเขาทั้งหมด อยากจะให้แฟนรายงานหมดว่าทำอะไรที่ไหนอย่างไร หรือส่วนหนึ่งก็มักจะตามเช็คว่าทำอะไรอยู่ โดยจิตใจตัวเองจะแอบเข้าข้างตัวเองว่าไม่ได้เช็ค แต่จิตลึก ๆ อยากรู้อยู่แล้ว

เมื่อจิตใจถูกกรรมเล่นงาน เมื่อคิดว่าเขาจะนอกใจ ก็เลยทำให้กลายเป็นคนน้อยใจง่าย หงุดหงิดง่าย ระวังสงสัยหวาดกลัวจนทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่ดีกับแฟนได้ ทำให้อีกฝ่ายเกิดความรำคาญโดยไม่รู้ตัว สุดท้ายก็ทะเลาะกันเพราะเรื่องไม่เป็นเรื่องทำให้เป็นเรื่องได้

ดังนั้นถ้าใครเริ่มเกิดอาการคิดว่าแฟนนอกใจ ทั้งที่ยังไม่เคยเจอคำหุคำตา ก็อย่าเพิ่งใจร้อนจินตนาการไปเอง คิดไปเองเป็นตเป็นตะว่าเขากำลังจะนอกใจ ทั้งที่เขาอาจจะไม่ได้ทำก็ได้ ต้องเห็นเอง หรือได้ยินเสียงก่อนค่อยว่ากันอีกที อย่างจุดไฟในบ้านด้วยตัวเอง เมื่อพบอาการระแวงเกินเหตุก็ให้หากิจกรรมอย่างอื่นทำ ให้ไม่มีเวลาว่างมากไป จะได้ไม่คิดมาก

บอกเธอไปตามที่รู้สึกมาว่าการที่เธอโดนแบบนี้เป็นการที่ต้องใช้กรรม และการโดนกระทำไม่ได้เกิดจากผู้ชายผิดฝ่ายเดียว ส่วนหนึ่งเกิดจากการกระทำของเธอที่เอาแต่ใจ คิดมากไปเอง ระวังสงสัยไปเอง ตรงนี้ก็เป็นตัวเร่งให้แฟนไปมีคนอื่นเหมือนกัน

เธอพยักหน้าเหมือนรับรู้ว่าทำผิดมาจริง ๆ แต่รู้สึกว่าจิตน่องเขาเหมือนจะรับได้ แต่ไม่เต็มร้อย ว่าเป็นกรรมของตัวเองเท่าไร แต่รู้สึกได้ว่าเธอจิตใจไม่ค่อยปรกติ คิดวกวนเพื่อความต้องการของตัวเอง สุดท้ายเธอก็หลุดปากออกมาว่า ทำยังไงดีคะ หนูถึงจะทำให้แฟนกลับมาคืนดีกันได้ พูดยมาตั้งนานคิดไว้แล้วว่าต้องไม่เข้าใจเรื่องอะไรแน่นอน สุดท้ายเป็นอย่างที่คิดไว้เลย เพราะจิตใจเธอวนไปวนมา เหมือนมีความบกพร่องทางจิตชอบกล

เธอบอกอีกว่า ที่มาหาอยากให้เราช่วยหาทางให้หนูได้แฟนคืนมาค่ะ พอจะมีวิธีใหม่คะ พอยิ่งถามประเด็นนี้มากก็ตอบไม่ถูกเลย คิดในใจว่าจะตอบเลี้ยว ๆ เพราะไม่อยากให้เสียใจ แต่ใจอีกส่วนหนึ่งก็ไม่อยากให้น้องเขาหลอกตัวเอง ก็บอกไปตรง ๆ ว่า พี่ไม่สามารถทำให้น้องกับเขามาคืนดีเป็นแฟนกันได้ เส้นทางเดินชีวิตของเรากับเขามันต่างกันนะคะ ไม่สามารถเดินร่วมทางกันต่อไปได้

ก็ได้บอกน้องไปอีกว่า อย่าหลอกตัวเองอีกเลย ยอมรับความจริงเถอะ เพราะถ้าปล่อยให้ใจจินตนาการไปมากกว่านี้ว่าจะกลับมาเป็นแฟนกันและแต่งงานด้วยกัน หนูจะทุกข์มากกว่านี้ เพราะความเป็นจริงมันไม่ใช่ ไม่สามารถเป็นคู่ได้ ถ้าจิตใจยอมรับความจริงไม่ได้ จิตของตัวเองก็จะพาให้ตัวเองอยู่ในโลกแห่งความฝัน เดี่ยวจะเจ็บปวดมากขึ้น พอเจ็บปวดมากขึ้นเราเองจะแย่

ทักไปอีกว่าคิดฆ่าตัวตายมาหรือเปล่าเนี่ย เธอก็พยักหน้าตอบว่าใช่ พร้อมกับบอกว่า หนูไม่สามารถอยู่บนโลกต่อไปได้ถ้าไม่มีเขา ก็บอกไปว่า อย่าไปคิดอย่างนั้นสิ ก่อนหน้าจะมีเขาเป็นแฟน เราก็มีพ่อแม่ มีเพื่อน เรายังอยู่ได้ พอวันนี้ไม่มีเขาก็ต้องอยู่ได้สิ เขาก็ยืนยันคำเดิมพร้อมบอกว่า หนูอยู่ไม่ได้จริง ๆ

เธอลับบ้านพร้อมกับกาไม่ยอมรับความจริง ก็ให้เบอร์ไปพร้อมกับบอกว่า มีอะไรโทรมาได้นะ ถ้าหาทางออกไม่เจอจริง ๆ ยินดีช่วยเหลือได้

พอตกเย็นวันนี้ประมาณสามทุ่มเธอก็โทรมา พร้อมกับร้องไห้บอกว่าหนูไม่อยาก จะอยู่แล้ว หนูอยากตาย รู้สึกตกใจมากเหมือนกันเพราะไม่เคยเจอคนคิดจะฆ่าตัวตาย คิดว่าทำยังไงดี ก็ตั้งสติพร้อมกับให้กำลังใจต่าง ๆ ยกแม่น้ำทั้งห้ามาให้เธอคิดได้

สุดท้ายก็บอกไปว่าตายตอนจิตใจหุดหุบแบบนี้ ภพภูมิที่ไปไม่ใช่มนุษย์แน่นอน จิตใจหุดหุบตายไปก็ไปเป็นสัตว์เดรัจฉาน รับผิดชอบ เธอก็เงียบไปครู่หนึ่ง เสียงก็ยังสะอึกสะอื้น จิตใจนั่งหมกมุ่นอยู่กับความคิดที่ว่า จะอยู่ด้วยกันเหมือนเดิมตลอด ก็บอกว่าปล่อยเขาไปเถอะ อย่าไปยุ่งกับเขาเลย ให้อภัยเขาดีกว่านะ เธอก็ไม่พูดอะไร จิตใจก็ยังดีที่คิดอย่างนี้อยู่

เธอบอกอีกว่า พี่ของเพื่อนแนะนำให้ไปทำเสน่ห์ จะไปได้ไหม รู้สึกตกใจมากสำหรับ คำถามนี้ ก็บอกว่า อย่าไปยุ่งเลย มันเป็นศาสตร์มืด เป็นสิ่งไม่ดีนะ พอเราเข้าไป ยุ่งชีวิตจะตกต่ำลงไปเรื่อย ๆ ดูเหมือนเธอจะเข้าใจในตอนนั้น แต่ในใจเธอรันทึ่งจริง ๆ ยอมรับความจริงไม่ได้เลย

พอเวลาผ่านไปสองวันก็ได้รับโทรศัพท์ของเธอบอกว่า พี่ตอนนี้หนูกำลังจะเดินทาง ไปต่างจังหวัดกับเพื่อน เพื่อไปทำเสน่ห์ ตัดสินใจแล้วยังไงก็จะทำ ตอนนี้อย่างตลก กำลังเปลี่ยนยางที่ปั้มน้ำมัน ก็บอกไปว่า เห็นไหมการไปยุ่งกับสิ่งไม่ดี ยังมีเหตุการณ์ มาเตือน กลับบ้านเถอะ เรายังมีบุญช่วยไว้ให้เราไม่ไปยุ่งกับสิ่งมืด ๆ ได้ง่ายนะ เธอก็ไม่ยอม ยังดีที่จะไปอยู่

บ้านที่เธอไปนั้นทุกท่านคงรู้จักกันดี เพราะค่อนข้างเป็นคนที่มิชื่อเสียงด้านมืด เคยเป็นข่าวดังมากเมื่อก่อน คิดว่าการเป็นข่าวหนังสือพิมพ์ตอนนั้น จะทำให้คนจะไม่ กล้าไป แต่กลับไม่เป็นอย่างนั้น สมญานามของหมอที่น้องเขาไปนั้นมีชื่อประมาณว่า สามเณรย่างศพเด็กเอาน้ำมันพราย ซึ่งก็เคยมีคนเล่าว่า มีสาว ๆ ไปทำเสน่ห์นั้น ต้อง เสียตัวให้ก่อน จึงจะทำให้ ซึ่งน้องคนนี้เธอก็รู้ดีว่ามีเรื่องแบบนี้ แต่เธอก็ตัดสินใจไป

นั่งถอนหายใจ สุดท้ายเราก็ไม่สามารถไปเปลี่ยนให้ใครคิดได้ทุกคน ก็พยายาม อูเบกขา ภาวนาว่าขอให้เธอปลอดภัย กลับมาไม่ติดโรคแล้วกัน

หลังจากที่คุยกันเสร็จเธอก็ไม่ได้โทรมา หายไปอีกหนึ่งวัน แล้วเธอก็โทรมาตอนเช้า ๆ พร้อมกับมาเล่าว่า ตอนไปถึงบ้านเขาแล้ว เขาก็เชิญไปในห้องรอทำพิธี ตอนกำลังจะทำพิธีตำรวจก็มาล้อมบ้านเต็มไปหมดเลย หนูก็ตกใจมากกว่าเกิดอะไรขึ้น ตำรวจก็พาหนูไปให้ปากคำที่โรงพัก พี่เห็นข่าวใหม่ที่เขาโดนจับดังมากในตอนนั้น ตำรวจก็ขอให้เราให้ปากคำเพื่อสืบพยาน ตำรวจจะให้ลงชื่อเพื่อเป็นพยาน แต่หนูขอไม่ลง ซึ่งก็ได้ ไม่อยากให้พ่อแม่รู้เดี๋ยวท่านจะเสียใจ ยังมีแก๊ใจคิดถึงพ่อแม่ด้วย

พอโดนจับ จึงค่อยมาเชื่อคำแนะนำว่าควรทำอะไร บอกแล้วว่าอย่าไปยุ่งกับสิ่งมีด ไม่อย่างนั้นชีวิตจะตกต่ำลง พุดไปได้ไม่เกินหนึ่งอาทิตย์เลย พอหุดาสว่างก็แนะนำให้อ่านกรรมพยานกรณีสองเล่ม ก็อ่านจบหมด และล่าสุดที่คุยกันก็รู้สึกวากำลังจะไปบวชชีพรามณที่วัด และกำลังจะเป็นประธานผ้าป่าชวนให้คนทำบุญวัดที่รู้จัก จากนั้นก็ไม่เคยได้ติดต่อเธออีกเลย

หลังจากนั้นก็เจอลูกค้าอีกหลายคนเป็นแบบนี้ อยากให้แฟนกลับมา โดนหลอกให้ทำพิธีต่าง ๆ โดยให้ส่งเงินมาให้ หมดไปหลายหมื่นแต่ก็ไม่เห็นได้อะไรเลย

ชีวิตเราพลอย “ความอยาก” เข้าครอบงำความคิด และไม่เท่าทันความคิดตัวเอง อาจจะทำให้เราพาชีวิตตัวเองให้ตกต่ำลง การยอมรับความจริงกับเรื่องที่เกิดขึ้นสำคัญที่สุด เราต้องไม่หนีความจริง เพราะถ้าเราหนีความจริงเราอาจจะกลายเป็นคนหลอกตัวเอง อาจจะต้องอยู่ในภาวะแห่งความมืดของจิต

สุดท้ายจิตใจที่มีดก็ทำให้เราคิดแต่สิ่งมีดให้ชีวิตตัวเอง ทำให้ทำลายตัวเองได้ทุกอย่าง ความทุกข์นั้นถ้าเรายอมรับความจริง ก็ทุกข์ไม่นานหรอก เพราะธรรมชาติของความทุกข์ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และก็ดับไปในที่สุด ไม่อยู่กับเราไปตลอดชีวิตหรอกที่ทุกข์นานเพราะอยากออกจากสภาพที่ทุกข์ อยากหนีความทุกข์ และทุกข์เพราะไม่อยากจะทุกข์ ทั้ง ๆ ที่มันต้องทุกข์มันต้องเสียใจ ถ้ามีสติรู้ทัน ไม่หนีความจริง ไม่อยู่กับความอยาก ยิ่งไงก็ดีขึ้นได้

ติดต่อหมอฟีร์ได้ที่ ๐๘๗-๕๓๔-๗๘๗๑ และ ๐๒-๕๓๒-๑๘๘๗

สารบัญ ←

ชีวิตที่คุ้มค่า

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

๑ แม้ได้เกิดเป็นมนุษย์เพียงหนึ่งหน
ก็เพียงพอจะข้ามพันวนวิภูพา

อย่าปล่อยให้ตนพลาดโอกาสดี
ปฏิบัติพากเพียรภาวนาพลัน

หากใช้โอกาสตนให้คุ้มค่า
สู่วิราคะสุขสุดวิมุตตินั้น

ชีพอันน้อยนิดนี้สุดแสนสั้น
หนึ่งชีวิตก็คุ้มได้แน่ไซ้ร้อย

เป็น...ให้เป็น

โดย ตรงประเด็น

๑ คนซี้เหร่บ้างอยากเป็นเช่นคนสวย
บางคนเก่งก็ไม่แน่อาจลำบาก

บางคนสวยไม่พอขอสวยเพิ่ม
ทำคิ้วโก่งปากเรียวเคี้ยวยากเย็น

บางคนรวย...คิดไม่ซึ้งจึงลำบาก
บางคนเก่งแต่กร่างสร้างอัตรตา

ฟังตระหนักตรองตรึกหลายตลบ
ถ้าสับสนจะเป็นเหตุแห่งเภทภัย

รู้จัก “เป็น” และ “มี” พระซี้สอน
ปราศจาก “เป็น” หรือ “มี” ที่วอกวน

“เป็น...ให้เป็น” เห็นความจริงสิ่งล้ำค่า
ปล่อยวาง-เลิก-ลด-ละ เป็นประจำ

บางคนรวยกังวลจะจนยาก
ล้วนหลายหลากอลวนที่คนเป็น

ตกแต่งเสริมจุมูกดั่งดั่งที่เห็น
แสนทุกข์เข็ญสับสนปมมายา

มีทรัพย์มากแต่ใจไม่हरษา
ก็อาจพาชอกช้ำระกำใจ

ด้วยว่าภพ “เป็น” หรือ “มี” คำนี้ไซ้รู้
สมุทัยกิเลสมารดาทุกขที่ทน

หยุดอาทรร้อนใจไม่สับสน
พารอดพ้นเพราะพบประสบธรรม

ตถตานำใจให้ชุ่มฉ่ำ
จึงสุขล้ำด้วย “เป็น...เช่นนั้นเอง”

สารบัญญ ←

“ปรารถนาที่จะบรรลุธรรมแต่ไม่ลงมือปฏิบัติธรรม ก็ฝันไปเถอะ
ปฏิบัติธรรมแต่ไม่มีเป้าหมาย ก็เสียเวลาลองผิดลองถูก
ปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุธรรม ถึงจะเดินทางสายตรง”

โดย คนไกลวัด

“It matters not how long we live but how.”

ไม่สำคัญหรอกว่าเรามีชีวิตยืนยาวแค่ไหน
แต่อยู่ที่ว่าเรามีชีวิตอย่างไรต่างหาก

โดย Philip James Bailey
สรรหามาฝาก โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

“You may delay, but time will not.”

คุณช้าได้นะ แต่เวลาไม่ช้าด้วย

โดย Benjamin Franklin
สรรหามาฝาก โดย สิลินท์

Live every day as if it were your last
and then some day you'll be right.

จงใช้ทุกวันในชีวิต เสมือนมันเป็นวันสุดท้ายของท่าน
และในวันหนึ่งมันก็จะเป็วันสุดท้ายของท่านจริง ๆ

โดย H.H. Breaker Morant

สรรหามาฝาก โดย A ferryman-101

แปลโดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

“He that can have patience can have what he will.”

ผู้ที่มีความอดทน สามารถได้รับสิ่งที่เขาปรารถนา

โดย Benjamin Franklin

สรรหามาฝาก โดย สลิษฐ์

สารบัญ ←



ธรรมะจากคู่ชีวิต

โดย DeeJayxz

“ขอบคุณนะคะ ที่ลดราคาให้” ภรรยาของผมยกมือไหว้แม่ค้าที่ขายขนมหวานข้างตลาดแห่งหนึ่ง ผมรู้สึกงงเล็กน้อยว่า ทำไมต้องยกมือไหว้แม่ค้าคนนั้นด้วย ถึงแม้ว่า ในความคิดของผมก็ไม่ได้รังเกียจอะไรแม่ค้าคนนั้นเลย แต่แคงงว่าทำไมภรรยาผมถึงต้องทำขนาดนั้นด้วย ผมเดินออกมากับภรรยาซักพัก พร้อมกับคำถามที่ยังคาอยู่ในหัว จากนั้นผมกับภรรยาได้ขึ้นรถกลับ ผมจึงได้โอกาสยิงคำถามที่คาอยู่ในหัวออกมา

ผมถามภรรยาว่า “เมื่อกี้ที่เธอขอบคุณแม่ค้าอะ ทำไมต้องยกมือไหว้ด้วยล่ะจ๊ะ”

เธอถอนหายใจเบาๆ แล้วตอบว่า “การยกมือไหว้คนที่เค้ามีบุญคุณกับเรา ไม่เห็นว่าจะเป็นเรื่องที่น่าอายตรงไหนนี่นา แล้วที่สำคัญเค้าก็อายุมากกว่าเราด้วย วิว้าที่อายล่ะ” ผมตอบเธอทันทีแบบเอาใจว่า “ไม่ได้อายหรอก แต่แค่สงสัยเท่านั้นว่า ทำไมต้องไหว้ล่ะ ไม่เห็นต้องไหว้เลย แค่อ่านคำขอบคุณก็น่าจะพอแล้วนี่”

ภรรยาผมก็เริ่มสาธยายให้ฟังอย่างง่าย ๆ ว่า การขอบคุณ และการยกมือไหว้นั้น ถือว่าเป็นความอ่อนน้อมถ่อมตนที่คนดีพึงมี ถึงแม้ว่าคนนั้นจะเป็นแม่ค้าข้างตลาด เป็นคนกวาดถนน หรือเป็นภารโรง เป็นคนทำความสะอาดห้องน้ำ หรือว่าคนคนนั้นจะทำงานต่ำต้อยแค่ไหนก็ตาม ยากดีมีเงินแค่ไหน ถ้าคนเหล่านั้นทำคุณประโยชน์ที่ดีๆ ให้เรา แสดงความปรารถนาดีกับเรา หรือว่าจะช่วยเหลือเราอย่างไรก็ตาม ไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องใหญ่ ถึงแม้จะเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อย ดังเช่นแม่ค้าขายขนมคนนั้น เพียงแค่เค้าปรารถนาดีกับเราโดยการขายขนมให้เราในราคาที่ลดลง เราก็ควรกล่าวคำขอบคุณ พร้อมทั้งยกมือไหว้ ที่สำคัญใจก็ต้องนอบน้อมตามการไหว้แบบเต็มใจของเราด้วยการกระทำแบบนั้น ก็เป็นการทำความดีเช่นกัน เป็นหนึ่งข้อในบุญกิริยาวัตถุที่เรียกว่า อปจายนมัย

ผมจึงคิดว่า การไหว้บุคคลอื่นนั้น สำคัญที่ใจไม่ใช่แค่การกระทำออกมาเพียงเท่านั้น มันอยู่ที่ใจจริงๆ เพราะถ้าใจอ่อนน้อม ก็จะแสดงออกมาด้วยกิริยาท่าทางที่นุ่มนวล นามอง น่าชื่นชม ผู้ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบแล้วนั้น ย่อมเป็นผู้อ่อนน้อมถ่อมตน ไม่มีความคิดที่จะยกตนข่มท่าน และถ้าจิตใจยิ่งดีมากเท่าไร ก็ยิ่งก้มต่ำลงเท่านั้น ส่วนถ้าใครบอกว่า ตนเองเป็นผู้ประพฤติดีแล้ว แต่มีอาการเย่อหยิ่ง ไม่อ่อนน้อมถ่อมตน เราก็คงมองเห็นได้แน่นอนว่า มันขัดกับคำที่พูดอ้างว่าตัวเองดี แต่ก็คงจะเป็นการยากอยู่เหมือนกันที่จะเอาการกระทำแบบนั้นมาวัดว่าใครดีไม่ตี คงต้องอาศัยเวลาสังเกตดูเหมือนกัน

ผมขอกล่าวอ้างถึงธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสักเล็กน้อยว่า บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ มีประการใดบ้าง

บุญกิริยาวัตถุ ๑๐

๑. ทานมัย บุญสำเร็จด้วยการบริจาคทาน
๒. สีลมัย บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล
๓. ภาวนามัย บุญสำเร็จได้ด้วยวิธีการเจริญภาวนา
๔. อปจายนมัย บุญที่สำเร็จด้วยการถ่อมตนต่อผู้ใหญ่
๕. เวยยาวัจจมัย บุญสำเร็จด้วยการชวนชวนในกิจที่ชอบ
๖. ปัตติทานมัย บุญสำเร็จด้วยการให้ส่วนบุญ
๗. ปัตตานุโมทนามัย บุญสำเร็จด้วยการอนุโมทนาส่วนบุญ
๘. ธัมมัสสวนามัย บุญสำเร็จด้วยการฟังธรรม
๙. ธัมมเทศนามัย บุญสำเร็จด้วยการแสดงธรรม
๑๐. ทิฏฐชุกัมม การทำความเห็นให้ตรง

การไหว้นั้นเป็นการแสดงออกทางกาย ถ้าสังเกตกันจริงๆการยกมือไหว้นั้น จะแตกต่างกันในแต่ละคน บางคนก็ยกมือไหว้แบบขอไปทีให้ผ่านไป บางคนก็ยกมือไหว้กับแบบดูอ่อนน้อมที่สุด บางคนก็ยกมือไหว้แล้วกล่าวคำแบบจิบปากจิบคอออกไป แต่ใจของคนเหล่านั้นละ เราก็คงไม่รู้ได้เลยว่าเขาคิดยังไง การยกมือไหว้แบบจริงใจนั้น จะมีกิริยาที่ตรงตาม ยกมือขึ้นไหว้แบบไม่รีบร้อนเล็กน้อย พร้อมทั้งก้มลงช้าๆอย่างอ่อนน้อม เพื่อแสดงความเคารพ เพื่อแสดงความขอบคุณ นั่นก็แสดง

ให้เห็นถึงระเบียบจิต ระเบียบใจของผู้ที่ยกมือไหว้พร้อมกับกล่าวคำว่า “ขอบคุณ” ว่าเป็นอย่างไร เป็นคนดีหรือไม่? ดีจริงหรือเปล่า?

ผมก็ลองสำรวจตัวเองดูคร่าวๆว่า ตอนนี้ผมยกมือไหว้ใครบ้าง เช่น คุณพ่อ คุณแม่ เรายกมือไหว้บ้างไหมเวลาเราไปเยี่ยมเยียนท่าน เรายกมือไหว้เพื่อขอบคุณท่านบ้าง หรือเปล่าเวลาท่านให้ของแก่เรา แล้วจิตใจของเราตอนนั้นพร้อมที่จะรู้สึกอ่อนน้อม ถ่อมตนมากแค่ไหน หวังว่าตัวเองคงไม่รู้สึக்கะอะเงินเวลายกมือไหว้ท่าน พร้อมทั้งกล่าวคำว่าขอบคุณแก่ท่านทั้งสองหรือจนะ จากนั้นผมก็สำรวจตัวเองอีกว่า เรายกมือไหว้ใครบ้างได้อย่างนอบน้อมบ้างหรือยัง และง่ายตายเพียงใด มือไม้อ่อนแค่ไหน สำหรับผู้ที่มีบุญคุณกับเรา มีประโยชน์กับเรา ผมหวังกับตัวเองว่าเราก็ต้องปฏิบัติตามที่ภรรยาได้บอกกล่าวแบบนั้นให้ดีที่สุดเช่นกัน ที่สำคัญใจก็ต้องน้อมรับตามไปด้วย จึงจะครบตามการไหว้ และกล่าวคำว่า “ขอบคุณ” จากใจจริง แบบไม่มีเงื่อนไขใดๆเลยซักที

“เห็นมัยคะพี่ การยกมือไหว้เพื่อขอบคุณคนนั้น มันแสดงถึงความเป็นผู้ที่มีความอ่อนน้อมถ่อมตนได้มากแค่ไหน ถ้าทำด้วยใจบริสุทธิ์ และออกมาจากใจของเรา อย่าสักแต่้วยกมือไหว้ แต่ต้องใช้ใจไหว้ด้วย” ผมพยักหน้าเข้าใจเหมือนจะลึกซึ้ง แต่ก็ยังไม่วายที่จะถามภรรยาต่อไปอีกว่า “แล้วจะทำยังไงล่ะเราถึงจะมีจิตใจอ่อนน้อมถ่อมตนแบบนั้นได้” ภรรยาผมก็ตอบว่า “ก็เจริญสติปฏิฐานยังไงล่ะคะพี่” ผมพยักหน้ารับแบบตั้งใจที่จะทำให้ได้แบบนั้น และจะตั้งใจเจริญสติให้มากกว่าเดิม เพราะผมเข้าใจว่า ใจที่ผ่องใส ที่มีสติพร้อม ย่อมสอนตัวเองด้วยปัญญาให้เป็นแบบนั้นได้ ดังที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “ใจของเรานั้นแหละ จะสอนใจเราเอง” และผมก็นึกถึงคำสอนของพระองค์หนึ่งที่ผมนับถือ คือ หลวงพ่อจรัญ ฐิตธัมโม ท่านได้ปรารภธรรมแบบน่าฟังเอาไว้ว่า “ผู้ใดที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น จะเป็นผู้ที่มีปัญญา แก้ไขปัญหาชีวิต เราจะทำตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวเป็น เห็นตัวตาย จะคลายทิฐิ จะดำริชอบ จะประกอบกุศล ได้ผลอนันต์ เป็นหลักฐานสำคัญ” ผมจำได้ไม่เคยลืม

สารบัญ ←

จดหมายจากภูผาเหล็ก ฉบับ ๑๑

โดย ชลนิล

๒๔ ส.ค. ๓๘

เกือบบ่ายสามโมงแล้ว

โยมวุฒิชัย เพื่อนรัก

วันนี้ถึงกลางพรรษาพอดี ที่นี้มีงานประเพณีอย่างหนึ่งคือ งานบุญข้าวประดับดิน ทางภาคกลางเขาเรียกว่าอะไรก็ไม่รู้ คนในหมู่บ้านจะไปรวมกันที่วัดเพื่อใส่บาตร พระจะสบายหน่อยไม่ต้องเดินไกล แต่อาจเวียนหัวเล็กน้อยกับขบวนแถวผู้คนยาวเหยียดที่มายืนรอใส่บาตร

อาตมาและพระที่อยู่บนวัดถ้ำพวง ต้องลงมาบิณฑบาตและฉันที่วัดล่าง (วัดถ้ำอภัยดำรงธรรม) ซึ่งถือเป็นวัดหลัก ในการประกอบพิธีกรรม งานบุญต่าง ๆ นอกจากฉันในพิธีงานบุญข้าวประดับดินแล้ว ยังต้องลงอุโบสถ ฟังสวดปาฏิโมกข์ การฟังสวดนี้ จะฟังกันในวันพระเว้นวันพระ (วันพระใหญ่) อาตมาไม่ได้ใส่ใจจำสักที่ว่าเขาฟังกันในวันกี่ค่ำ (๑๕ ค่ำ) สรุปลงอย่างง่าย ๆ ว่าวันพระเว้นวันพระ ในหนึ่งเดือนต้องลงฟังปาฏิโมกข์ ๒ ครั้ง

ปาฏิโมกข์ก็คือพระวินัย ศีล ๒๒๗ ข้อของพระนั้นแหละ ก่อนถึงวันพระ ที่ฟังปาฏิโมกข์ จะมีการโกนหัวให้เรียบร้อย ก่อนเข้าฟัง พระแต่ละรูปต้องแสดงอาบัติเสียก่อน จึงถือว่าเวลานั้นศีลของเราสะอาด บริสุทธิ์ดีแล้ว พระทุกรูปนั่งรวมบนอาสนะสงฆ์ ระยะห่างไม่เกินหัตถบาต พอเรียบร้อย พระที่สวดปาฏิโมกข์จะขึ้นธรรมมาสัณธรรมาสน์เริ่มสวด...

อย่างที่บอกไปแล้ว พระปาฏิโมกข์คือศีล ๒๒๗ ข้อของพระ การสวดคือ ท่องศีลทั้ง ๒๒๗ ข้อให้ฟังเป็นภาษาบาลี ใช้เวลาสวดร่วมชั่วโมง พระต้องนั่งพนมมือฟัง

ตลอด (อาจมีการหาเรื่องตีมน้ำบ้าง แอบเอามือลงบ้างเล็กน้อย พอให้หายเมื่อย) ส่วนผู้สวดจะท่องยาวเป็นพิດตลอดจนจบ อาตมาเคยสงสัย พระที่ท่านท่องได้นั้น เอาความทรงจำมาจากไหน สมองคนเราสามารถเก็บข้อความยาวเหยียดชนิด ๓๐ กว่าหน้ากระดาษเข้าไปได้อย่างไร

จดหมายฉบับนี้ตั้งใจเขียนเกี่ยวกับงานบุญกึ่งพรรษา กับเรื่องการฟังปาฏิโมกข์ เท่านั้น ถ้าจะไป แปป ๆ อาตมาก็มาถึงครึ่งทางแล้ว จะว่านานก็นาน ไม่นานก็ไม่นาน คิดดูแล้ว เดือนครึ่งที่ผ่านมาต้องเจออะไรหลายอย่าง เป็นความเปลี่ยนแปลง ผิดคาด ตั้งตัวไม่ติด จนสิ่งเหล่านั้นผ่านไป จึงซาบซึ้งกับคำ ๆ หนึ่ง

...ถ้าเราอยู่เฉย ๆ เสีย...โลกมันก็ยังคงหมุนของมันไปเอง...

เวลานาทีสั้นยาวเท่ากัน...มีแต่ใจคนที่ไปเร่ง หรือหวังเหนียวให้มันเร็วช้า...สรรพสิ่งดำเนินไปตามครรลอง หน้าที่ ถ้าใจไม่เกาะเกี่ยว เหนียวรั้ง ผืนดิ่ง คูมันอย่างที่มีมันเป็น ก็จะไม่มีปัญหาใด อย่างว่าแหละนะ...กิเลสมันชอบผืนธรรมชาติอยู่แล้ว ใจที่มีกิเลส จึงชอบผืนความจริงไปด้วย...

ช่วงนี้ฝนตก ๆ หาย ๆ อาจเป็นระยะฝนทิ้งช่วงก็ได้ บรรยากาศหลังฝนตก มองจากบนเขาจะสวยมาก หมอกเมฆลอยเหนือพื้นเบื้องล่างเป็นหย่อม ๆ บางครั้งราวกับเรากำลังยืนอยู่เหนือเมฆ





รูปหมู่เมฆเกาะตัวเป็นแนวยาว เหมือนขบวนม้าศึก

ครั้งหนึ่งตอนนั่งรถขึ้นเขากลับจากบึงทาบต อากาศสดใส ทอดสายตามองเมืองเบื้องล่างเห็นเป็นที่โล่งแลไกลสุดสายตา ตรงรอยต่อระหว่างผืนดินกับแผ่นฟ้า มีหมู่เมฆขาวเกาะตัวเรียงยาวเป็นพืด ดูคล้ายขบวนม้าศึกสีขาวกำลังวิ่งฝุ่นตลบเข้ามาหาโลกเบื้องล่างราวกับทุ่งหญ้ากว้าง มีกองทัพม้าขาวควดตะบึงมาอย่างห้าวหาญ เป็นภาพธรรมชาติที่หาดูไม่ได้บ่อย ๆ จริง ๆ

กำลังเพื่อเจ้า

นาถธมโม

สารบัญ ←

ใจสบาย กายเบา

โดย พิมพ์ภากรัง

ของฝากจากหมอนฉบับนี้

เป็นเคล็ดลับการเลือกรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วนเหมาะสม สารอาหารครบ ทำตามได้ง่ายๆ สะดวกสบายใจ แถม (น้ำหนัก) กายยังเบาขึ้นได้อีกต่างหากค่ะ

ร่างกายคนเราต้องการสารอาหารและพลังงานมากน้อยต่างกัน ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ภารกิจต่างๆ ไป ผู้ใหญ่รูปร่างปกติ สุขภาพสมบูรณ์ ไม่เจ็บไม่ไข้ ไม่ตั้งครุภัก์ ทำงานใช้ชีวิตปกติ ไม่ออกแรงมาก จะต้องการพลังงานราว ๑,๕๐๐-๒,๐๐๐ กิโลแคลอรีต่อวันค่ะ

เจ้า ๑,๕๐๐-๒,๐๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน ฟังดูเผินๆ เหมือนมากนะคะ แต่ในความเป็นจริง อาหารกลางวันเมนูโปรดของใครๆ ข้าวกะเพราหมูสับไข่ดาว น้ำอัดลม ลอดช่องน้ำกะทิบท้ายสักถ้วย แค่นี้ก็ได้ไปพันกว่ากิโลแคลอรีแล้วละคะ

ปัญหาน้ำหนักตัวเกินก็จะตามมา จากการบริโภคมากกว่าที่ร่างกายต้องการใช้จริงนี่เอง มาควบคุมน้ำหนักให้สมดุล ไม่มากไม่น้อยเกิน จะได้ใช้งานร่างกายคล่องสบายตัว อย่างสบายใจนะคะ

การเลือกอาหาร ต้องได้รับสารอาหารครบทั้งห้าหมู่ แต่ละชนิดให้หลากหลาย บางท่านช่างเลือก ผักได้อย่าง ผลไม้สองอย่าง อาจได้รับสารอาหารไม่ครบค่ะ

เลือกชนิดอาหารแล้ว ก็มาดูเรื่องปริมาณ และสัดส่วนอาหารบ้าง
วิธีเลือกปริมาณ และสัดส่วนอาหาร ขอเสนอหลักการอาหารแลกเปลี่ยนค่ะ

อาหารแลกเปลี่ยน คือ การจัดกลุ่มอาหารที่มีพลังงานและสารอาหารใกล้เคียงกัน มี ๖ หมวด

๑. หมวดข้าว แป้ง ขนมปัง
๒. หมวดเนื้อสัตว์
๓. หมวดผัก
๔. หมวดผลไม้
๕. หมวดน้ำมัน โยเกิร์ต
๖. หมวดไขมัน

สัดส่วนที่เหมาะสม ง่าย ๆ นับ ๓-๒-๑

หมายถึง ในแต่ละมื้อให้เลือกรับประทานกลุ่มข้าว ๓ ส่วน เนื้อสัตว์ ๒ ส่วน ผลไม้ ๑ ส่วน ผักใบเขียวรับประทานมากๆ ไขมันรับประทานน้อยๆ ค่ะ

อาหารหมวดเดียวกัน หนึ่งส่วนเท่ากัน

จะให้พลังงานและสารอาหารใกล้เคียงกัน แต่ปริมาณต่างกัน

ดังนั้นเราจึงเลือกทดแทน สลับสับเปลี่ยนได้ ถึงเรียกว่าอาหารแลกเปลี่ยนอย่างไรคะ

หมวดข้าว แป้ง ขนมปัง

- ๑ ส่วน = ข้าวสวย ๑ ทัพพี = ข้าวเหนียว ๑/๒ ทัพพี = ขนมจีน ๑ จับ
 = ขนมปัง ๑ แผ่น = กวยเตี๋ยวสุก ๑ ก้อน = ข้าวโพดเหลืองต้ม ๑/๒ ฟัก
 = ขนมปังแครกเกอร์ ๓ แผ่น

หมวดเนื้อสัตว์

- ๑ ส่วน = เนื้อสัตว์สุก ๒ ช้อนกินข้าว = ลูกชิ้น ๖ ลูก
 = ปลาทูขนาดกลางต้มสุก ๑ ตัว = ปลากระป๋อง ๒ ช้อนกินข้าว
 = เต้าหู้อ่อน ๓/๔ หลอด = เนยแข็ง ๑ แผ่น = ไข่ ๑ ฟอง

หมวดผลไม้

- ๑ ส่วน = ส้ม แอปเปิล สาลี่ ฝรั่ง ประมาณกำปั้น = กล้วยน้ำว่า ๑ ผล
 = กล้วยหอม ๑/๒ ผล = ลางสาด ลองกอง ลำไย ลิ้นจี่ ๘-๑๐ ผล
 = เงาะ ๖ ผล = ทุเรียน ๑ เม็ดเล็ก
 = แตงโม สับปะรด แคนตาลูป มะละกอ ๘ คำ = ส้มโอ ๒ กลีบใหญ่
 = มะม่วงสุก ๑/๒ ผลกลาง = มะม่วงดิบ ๑/๒ ผลใหญ่

ควรหลีกเลี่ยงผลไม้หวานจัด ผลไม้เชื่อม ผลไม้กวน ผลไม้กระป๋อง แอปเปิ้ล ลอยแก้ว ผลไม้ดอง ผลไม้ที่มีเครื่องจิ้ม เช่น น้ำปลาหวาน น้ำตาลปึก กะปียวาน น้ำตาล

ต่อด้วยหมวดไขมัน ปริมาณนี้น้อยๆ ใช้นะคะ อย่าให้เกิน ๓ ส่วนต่อมื้อ แต่ไม่เอาเลยก็ได้ ประโยชน์เขาก็มีค่ะ

ไขมันเป็นแหล่งให้พลังงาน บางชนิดให้กรดไขมันจำเป็นซึ่งร่างกายผลิตเองไม่ได้ ช่วยดูดซึมวิตามิน เอ ดี อี เค แอมไขมันดีบางกลุ่มช่วยจัดไขมันร้ายได้

ไขมันมีหลายชนิด

กลุ่มที่ให้ประโยชน์ที่สุดมีมากในน้ำมันถั่วเหลือง ข้าวโพด เมล็ดทานตะวัน

ไขมันที่ควรลด คือน้ำมันหมู น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม กะทิ มันหมู หนังกุ้ง หนังกุ้ง

๑ ส่วนหมวดไขมัน = น้ำมันพืช เนย มายองเนส ๑ ช้อนชา = ครีมเทียม ๒ ช้อนชา
= น้ำสลัดใส กะทิ ๑ ช้อนโต๊ะ = ถั่วลิสง ๑๐ เมล็ด
= เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ๖ เมล็ด

ส่วนผลิตภัณฑ์อาหารนมมีสารอาหารทั้งโปรตีน ไขมัน แคลอรี
จึงเทียบได้หลายหมวดดังนี้ค่ะ

นมจืด ๑ ส่วน (๒๔๐ มล.) = เนื้อสัตว์ ๑ ส่วน + ผลไม้ ๑ ส่วน + ไขมัน ๑ ส่วน
นมพร่องมันเนย ๑ ส่วน = เนื้อสัตว์ ๑ ส่วน + ผลไม้ ๑ ส่วน
ไอศกรีม ๑/๒ ถ้วย = ข้าว ๑ ส่วน + ไขมัน ๑ ส่วน

ทวนอีกครั้งนะคะ

แบ่ง ๓ - เนื้อ ๒ - ผลไม้ ๑ ผักเขียวเยอะๆ ไขมัน (กลุ่มดี) น้อยๆ
แค่รับประทานอาหารในกฎที่ว่านี่ต่อเนื่องสม่ำเสมอ ร่างกายเราก็จะได้สารอาหารครบ
และได้พลังงานราว ๑,๕๐๐-๒,๐๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน พอดิบพอดี

แถมยังได้ทานของโปรด ของอร่อยถูกปากให้ชื่นใจหายคิดถึง
มือไหนอยากรับประทานขนมหวาน ก็หยิบคุกกี้ช็อกโกแลตชิพ ๒ ชิ้น
แต่ดักข้าวออกหนึ่งทัพพี แล้วเลือกกับข้าวที่ไม่ใช้น้ำมันปรุงค่ะ

หลักการควบคุมอาหารง่ายๆ แค่นี้เองค่ะ

แต่ใครที่มีปัญหาน้ำหนักตัวเกินคงทราบว่าคุณครูตัวร้ายที่ควบคุมยากที่สุดคือ ความอยากในใจเราเอง

หลักการอาหารทดแทน

คงช่วยบรรเทาอาการอยากกิน อยากกิน อยากกิน ที่ดินพล่านในใจได้บ้าง วิธีที่ดีกว่านั้น คือการรักษาตรงต้นเหตุ ตรงเจ้าใจที่ร้องอยาก

เจ้าร่างกายที่เราหลงรัก หลงหวง ห่วงยึด ฝึทะนุบำรุงให้กินอิม อิมแล้วยังร้องอยาก แสงเสาะหาของอร่อยจนเป็นโทษกับร่างกาย นำโรคภัยตามมา ร่างกายมิให้ใช้ทำงาน ทำกิจ

อย่าหลงรับใช้ร่าง หลงเพรศกับอาหารประดิษฐ์บำรุงกิเลส

อาหารสวยหอมในจาน ลองหยิบใส่ปากอมแล้วคายออกมาวางดู

พิจารณาอาหารตรงหน้า อาหารใหม่ อาหารเก่า

ความทะยานอยากอร่อยนั้นยังมีอยู่อีกไหม

ครูบาอาจารย์ นักกรรมฐานหลายท่าน พิจารณาอาหารปฏิภุสสัญญาเป็นอาจิน

นึกถึงมนต์วัตรที่พร่ำสวดต่อหน้าองค์พระ องค์แทนพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

มนต์บทที่ พระภิกษุสงฆ์ พุทธบริษัททั้งหลายน้อมนำมาพิจารณาอยู่เนืองๆ

ขอยกบทสวดมนต์ทำวัตร มาประกอบบนะคะ

อัสสะ มะยา อะปัจจะเวกขิตวา โย ปิณตะปาโต ประภุคโต

โส เนวะ ทะวาเย นะ มะทายะ นะ มัตตะนายะ นะ วิภุสณายะ

ยาวะเทวะ อิมัสสะ กายัสสะ ฐิตียา ยาปะนายะ วิหิงสุประตียา

พรหมะจะรียานุคคะหายะ อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะภุหิงขามิ นะวัญจะ

เวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ ยাত্রา จะ เม ภะวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ

ผาสุวิหาโร จาติ

บิณฑบาตใด อันเราได้พิจารณาแล้วบริโภคแล้วในวันนี้
บิณฑบาตนั้น อันเราบริโภคแล้ว
ไม่เพื่อเล่น ไม่เพื่อเมา ไม่เพื่อสดใส ไม่เพื่อเปล่งปลั่ง เพียงเพื่อตั้งอยู่แห่งกายนี้
เพื่อให้ชีวิตเป็นไป เพื่อระงับความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์
ด้วยคิดว่า เราย่อมระงับเวทนาเก่าเสียได้ ด้วยจักไม่ยังเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้นได้ด้วย
ความเป็นไป ความอยู่ผาสุกของเราจักมีด้วยเพราะอย่างนี้

สาธุ

กายนี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นของเปราะ ของชั่วคราว ของขอยืมมา
อีกไม่นาน ก็ต้องมอบร่างส่งคืนกลับผืนดิน ลมหายใจยังถูกเรียกกลับขึ้นบรรยากาศ
แม้แต่น้ำตาหยดสุดท้ายไว้อาลัยชีวิตหนึ่ง ยังเหือดแห้งกลับขึ้นระลอก ยึดไว้ไม่ได้

กายนี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นของเปราะ ของชั่วคราว
เรามีกายนี้ไว้เพื่อใช้งาน ใช้ทำกิจให้คุ้มค่าที่สุดในการเกิดเป็นมนุษย์

พิจารณาด้วยความเข้าใจ ในความวุ่นวายตะกุกตะกักของกาย
เดี่ยวก็ร้องหิว บ้อนให้อิ่ม ก็ร้องอยาก บ้อนจนหายอยาก ก็ร้องว่าอ้วน
ความพอดีจะเกิดที่ตรงไหน อ้วนแล้วก็ก่อโรคให้ตัวเอง
แผนวุ่นวายกับการหาสารพัดวิธีลดน้ำหนัก หาของกินลดความอ้วนอีก

ลองมาเริ่มกันใหม่

เริ่มจากการทำความเข้าใจปริมาณและชนิดของสารอาหาร ที่เหมาะกับร่างกาย
ตามด้วยวินัยในการกินอาหารให้เป็นไปตามกฎที่ยึดนี้

ส่วนเจ้าใจแสนชนที่ติดโตดออกไปแนวตะกุก ยอมรับเขาแต่โดยดีว่าต้องเกิด
จะบังคับจิตใจไม่ให้อยากได้อย่างไร ขอแค่อยากกินก็รู้ ฝ้าดูเดี่ยวเขาก็ดับ
สลัดกับการพิจารณาความไม่เที่ยงไม่ทนของร่างกาย ของอาหาร ของใจ

สภาพจิตใจที่วนเป็นวงจรตั้งแต่อยากกิน ดีใจที่ได้กิน ทุกข์เพราะอยาก ทุกข์เพราะอิ่มเกิน
ทุกข์เพราะอ้วน ทุกข์ด้วยความรู้สึกผิดที่ทำไม่ได้ตามที่ตั้งใจ

กับความอยากอื่นๆ ในโลกนี้ก็จงจรเดียวกัน
อยากรวย อยากสวย อยากสบาย อยากมีความสุข อยากนั้นอยากนี้ไม่มีที่สิ้น
เมื่อใช้ชีวิตด้วยการเติมเต็ม แสวงหาจากปัจจัยภายนอก เติมจนไม่หยุดที่ความพอความเหมาะ
ก็จะถูกทุบทุบข่วนเวียนซ้ำซากอยู่อย่างนั้นตลอดไป

ขอส่งความปรารถนาดี
ขอให้ทุกท่าน ใจสบาย กายเบา ตลอดไปค่ะ

อ้างอิง

สาระสำคัญเรื่องโภชนาการจากการรวบรวมของคุณหมอ kittima 235
ขอขอบคุณไว้ ณ ที่นี้ด้วยนะคะ

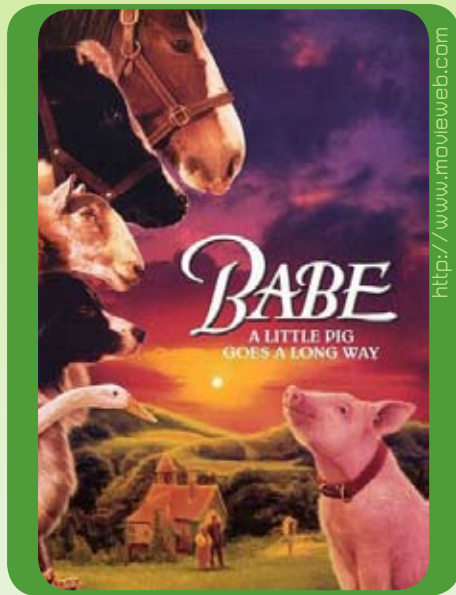
สารบัญ ←



Babe - หมูน้อยไม่อยากขึ้นเขียง

โดย ชลนิล

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียอรรถรสในการชมภาพยนตร์



“พวกหมูเชื่อว่า หากกินเยาะ ๆ และโตเร็ว ๆ ก็จะมีรถคันใหญ่มารับ เพื่อไปส่งยัสวรรค์ของหมู ที่นั่นวิเศษมาก จนไม่มีหมูตัวไหนยอมกลับมาอีกเลย!”

ความเชื่อเช่นนี้ อาจอยู่ในหัวของหมูตัวอื่น ไม่ใช่เจ้าหมูน้อยชื่อเบ๊บ ของเรา...

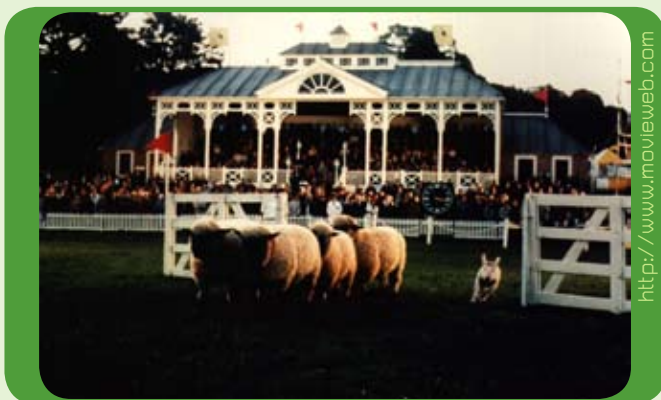
เบ๊บเป็นลูกหมูที่มีโอกาสดีกว่าหมูน้อยตัวอื่น ๆ มากมาย ตั้งแต่เขาได้มาอยู่ในฟาร์มของครอบครัว ฮอกเก็ทท์ ก็ได้รับความเมตตาจากสุนัขเลี้ยงแกะชื่อฟลาย ได้ฟังความคิดแหวกแนวจากเฟอร์ดินัน เป็ดที่อยากเป็นไก่ และที่สำคัญ ได้รับโอกาสอันหายากจาก อาเธอร์ ฮอกเก็ทท์ เจ้าของฟาร์ม ให้เขาได้ฝึกเป็นหมูเลี้ยงแกะ!

สัตว์แต่ละตัวในฟาร์มต่างก็มีหน้าที่ ใก่มีหน้าที่ออกไข่ และชั้นปลูกทุกคนในตอนเช้า วัวมีหน้าที่ให้นม แกะมีหน้าที่ให้ขน สุนัขเลี้ยงแกะมีหน้าที่ดูแลแกะในทุ่งหญ้า ส่วนเป็ดและหมู มีหน้าที่อย่างเดียวกันคือ กิน นอนเพื่อรอเวลาถูกเชือดเป็นอาหาร

เจ้าเฟอร์ดินัน เป็ดผู้ไม่ยอมมีชีวิตเพื่อกลายเป็น เป็ดอบซอสวันคริสต์มาส จึงพยายามแสดงความสามารถของตัวเองให้เจ้านายเห็น ด้วยการแย่งไก่ชั้นในตอนเช้า บอกว่าเขาก็สามารถทำหน้าที่นี้ได้เช่นกัน อย่าตีค่าเขาแค่เป็นเพียงอาหารเท่านั้นเลย



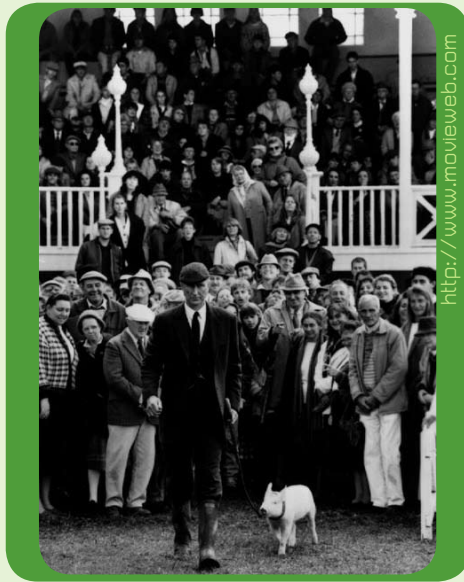
ความคิดเช่นนี้ถูกถ่ายทอดให้เบ็บบ และความที่เบ็บบใกล้ชิดกับฟลาย สุนัขเลี้ยงแกะ ทำให้เขาเชื่อว่า ตนเองก็สามารถเป็นหมูเลี้ยงแกะได้เหมือนกัน โชคดีที่ลุงอาเธอร์ ช่างสังเกตุ มีจิตใจละเอียดอ่อนต่อสัตว์ ทำให้เขาเห็นแววของเบ็บบ จึงลองเปิดโอกาสให้เบ็บบได้ทำหน้าที่เป็นหมูเลี้ยงแกะดูบ้าง



เบ็บได้เรียนรู้ว่า “หมูเลี้ยงแกะ” อย่างไรก็ตามเสียก็ไม่เหมือน “สุนัขเลี้ยงแกะ” เขาจึงไม่สามารถใช้วิธีข่มขู่ ทำร้ายเพื่อออกคำสั่งแกะ แบบเดียวกับที่สุนัขทำได้ แต่เบ็บก็มีคุณสมบัติหนึ่ง ที่สุนัขเลี้ยงแกะไม่มี นั่นคือ ความสุภาพ อ่อนน้อม และจิตใจอันดีงาม ทำให้แกะยอมเชื่อฟังเขา

“หมาดู มีจนล้นโลกแล้ว แต่หมูที่อ่อนโยน จิตใจดีงาม มีไม่มากนักหรอก” นี่คือคำสอนของ “มาร์” แกะชรา

และในการแข่งขันสุนัขเลี้ยงแกะประจำปีนั้น เบ็บก็สามารถสร้างความตื่นตะลึงให้กับผู้ชมได้สำเร็จ



ความสำเร็จของเบ็บ สามารถเปลี่ยนความคิดผู้คนมากมาย คนที่เคยคิดว่า เมื่อเกิดเป็นหมู ก็ต้องรอขึ้นเขียงเป็นหมูหันรมควัน ไม่ก็คอกหมูย่าง น้ำตก (เอ่อ...ที่ฟาร์ม สอกเก้ท์คงไม่เคยกิน) เท่านั้น คงได้เห็นว่ หากหมูได้รับโอกาส และกล้าที่จะเปลี่ยน วิถีวงจรชีวิตตัวเอง หมูน้อยตัวหนึ่งก็สามารถ กระทำเรื่องให้โลกตะลึงได้!

ถามว่า...การได้เกิดเป็นมนุษย์ ถือเป็นโอกาสอันประเสริฐใช่หรือไม่ ...แล้วการ
ได้พบพระพุทธศาสนาละ ใช่เป็นโอกาสสำคัญหรือเปล่า ...ยิ่งกว่านั้น การได้รับฟัง
คำสอน ได้ศึกษาธรรมะจากครูบาอาจารย์ที่ถูก ตรง อย่างที่อาจจะหาไม่ได้อีกแล้ว
ในชีวิตนี้ นับเป็นโอกาส นาที่ทองของการเกิดเป็นมนุษย์ใช่ไหม?

อย่างนี้แล้ว ยังมีวาระอะไรอยู่อีก รอขึ้นเขียงเป็นหมูให้มรณะมาพรากลมหายใจ
ไปอย่างขาดสติ ไม่รู้เหนือตัวอย่างนั้นหรือ?

หรือว่าจะรอเสพสุข กิน นอน ใช้ชีวิตให้คุ้ม สมอยากเหมือนหมู เหมือนเป็ด
ที่สุดท้ายก็วาดหวังว่าจะมีรถมารับ ไปส่งยังสวรรค์ของหมู (โรงเชือด) ... อันวิเศษ
จนไม่มีหมูตัวไหนยอมกลับมา (เพราะอะไร?)

เจ้าเป็ดเฟอร์ดินันยังไม่ยอมมีชีวิตแบบนั้นเลย เขาพยายามอย่างยิ่งที่จะแสดง
ศักยภาพของตัวเอง ให้ทุกคนเห็นว่า สามารถทำประโยชน์อื่นได้ นอกจากจะเป็น
อาหารขึ้นโต๊ะให้คนกิน

เบ๊บน้อยของเราก็ไม่รีรอเมื่อโอกาสเปิด และเขาสามารถฟันชะตากรรมหมูได้
สำเร็จ ชนิดที่พวกเราเชื่อได้ว่า ลุงอาเธอร์ แกคงไม่มีทางพาเจ้าเบ๊บไปส่งสวรรค์
ของหมู (โรงเชือด) แน่ ๆ

แล้วพวกเราละ จะปล่อยลมหายใจทิ้ง...โดยลืมหาย ลืมใจ เพื่อรอขึ้นสวรรค์
(ของหมู) แบบไม่อายเจ้าเบ๊บเชียวนะหรือ?

สตรีเหล็ก - ศักยภาพความเป็นคน

โดย ชลนิล

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียอรรถรสในการชมภาพยนตร์



“สตรีเหล็ก” หนึ่งทีสุดมด้วยวาจาแสบๆ คันๆ ทั้งชวนขัน และชวนคิด จากเหล่านักวอลเลย์บอล “นะยะ” ทั้งหลาย หากจะดูเอาเพลินก็ได้ ดูเอามั่นก็ได้ หรือพลิกแง่มุมกลับมาคิด ก็อาจได้อะไรดี ๆ กระแทกใจไม่น้อยทีเดียว

ใครจะคาดคิด เมื่อทีมวอลเลย์บอล ที่มีเหล่าลูกทีมเป็น “นะยะ” เกือบทั้งหมด จะสามารถคว้าชัย ได้เหรียญทอง จากการแข่งขันกีฬาแห่งชาติได้สำเร็จ!

เบื้องหลังความสำเร็จของเธอ (เธอ) เหล่านั้น ต้องผ่านอุปสรรค ปัญหามากมาย แค่นั้น...ตั้งแต่เริ่มฟอร์มทีม ที่มีการกีดกัน ไม่ยอมรับพวกสาวแตก จนถึงขั้นต้องตาม

ความหาลูกทีมกันใหม่ และได้ทีมวอลเลย์บอล “นะยะ” ที่มีผู้ชายแท้ เป็นหัวหน้าทีมเพียงคนเดียว

จากนั้นพวกเขายังต้องพบพานปัญหาต่างๆ ทั้งปัญหาส่วนตัว ปัญหาภายในทีม จนถึงปัญหาความไม่ยอมรับจากผู้ใหญ่ที่มีอำนาจในการแข่งขัน รวมถึงคนในสังคมบางกลุ่ม

ปัญหามีเอาไว้ให้เรียนรู้ แก้ไข เพื่อจะได้เติบโตต่อไป ทีมสตรีเหล็กผ่านปัญหาอุปสรรคมาด้วยใจที่มุ่งมั่น ด้วยอารมณ์ขัน ด้วยความเข้าใจ เห็นใจ และความสามัคคีระหว่างกัน

เหรียญทองรางวัลที่พวกเขาได้รับ ไม่ได้หมายความว่าทุกคนในสังคมจะยอมรับ ความผิดพลาดไปเสียทั้งหมด แต่มันก็บอกถึง การแสดงออกถึงความสามารถภายในตัว... พวกเขาไม่ใช่แค่สาวเทียม ที่ชอบแต่งหน้า แต่งตัวเวอร์ๆ กรีดกรีด ขวนແสบแก้วหู หม้อยหม้ายมองผู้ชายตาเป็นมัน แต่เมื่อถึงเวลาที่ตั้งใจจริงแล้ว พวกเขาก็ทำได้ไม่แพ้ใคร

นี่คือศักยภาพความเป็นคน...ที่มีเสมอกัน...ไม่แบ่งเพศ!

จะมีใครสักกี่คน...การได้เกิดเป็นคน เป็นมนุษย์เต็มตัว โดยสติพร้อมนั้น มีคุณค่าแค่ไหน มีศักยภาพที่ซ่อนอยู่เพียงใด

หลายคนบ่นท้อแท้ น้อยใจในโชคชะตา ที่ตนเองเกิดมาลำบากอย่างโน้น อย่างนี้ บางคนก็ก่นด่าเวรกรรมในชาติก่อน ที่จัดสรร ส่งให้มาเกิดผิดปกติ ผิดเพศ ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม โดยหารู้ไม่ว่า...กรรมเก่าส่งมาเกิดก็จริง แต่มนุษย์เราสามารถที่จะฟันเปลี่ยนแปลงชะตากรรมได้!

ด้วยการสร้างกรรมใหม่ ที่มีน้ำหนักเหนือกว่ากรรมเก่า...

ถ้าคุณกล้าพอที่จะเรียนรู้เรื่องกรรม...รู้ว่าทำกรรมใดแล้วเป็นกุศล ทำกรรมใดแล้วเป็นอกุศล และทำกรรมใดแล้ว สามารถเป็นกลางต่อกุศล อกุศลได้!

เมื่อเรียนรู้แล้ว ก็ต้องกล้าที่จะดำเนินตามรอยทางที่ถูกต้อง กล้าที่จะเปลี่ยนแปลง

ตนเอง เว้นขาดในเส้นทางอกุศล มุ่งหน้าโดยไม่พรั่นต่อความลำบาก ไม่กลัวต่ออุปสรรคในเส้นทางรอยธรรม

มนุษย์เราทำได้...ด้วยศักยภาพความเป็นคน สามารถทำได้...โดยไม่แบ่งเขา แบ่งเรา แบ่งเพศ

กว่าทีมสตรีเหล็กจะฝ่าฟันอุปสรรค จนสามารถได้รับชัยชนะ มีเหรียญทองคล้องคอ ผู้ชม แฟนกีฬาจำนวนมากสาละปริ่มมือชื่นชมยินดี ยอมรับในความสามารถของพวกเขา นับว่าไม่ใช่เรื่องง่ายตาย แต่พวกเขาก็ทำสำเร็จ

ลองมาใช้ศักยภาพความเป็นคน ลงสู่สนามแข่งขันแห่งใหม่กันใหม่...สนามแห่งนี้ไม่ได้กว้างขวาง ใหญ่โตเหมือนสนามกีฬาใด ๆ ความกว้างยาวก็แค่ตัวคน ๆ หนึ่งเท่านั้น เป็นสนามที่มีชื่อว่า “กายและใจ”

การแข่งขันไม่ยากเย็นเลย เพียงแค่คุณเว้นอกุศลห้าอย่าง หรือรักษาศีลห้าเสียก่อน จากนั้นก็เริ่มก้าวสู่กีฬาครั้งนี้ได้...เป็นกีฬาตามดูกาย ตามดูใจ เพื่อให้เห็นความจริงของมัน!

กติกาแข่งขันครั้งนี้ไม่มีการแบ่งเขต ไม่มีกำหนดเวลา สามารถเริ่มเล่นได้ตั้งแต่ตื่นนอน จนหลับ ...ชัยชนะที่ได้รับ ก็ไม่ใช่เหรียญทองรางวัลที่ไหน

ถ้าคุณตามเรียนรู้ ดูกาย ดูใจ จนเห็นความจริงถึงที่สุดแล้ว...หมดความยึดมั่นถือมั่นในกาย ในใจ...รางวัลที่ได้ คือคุณจะไม่ต้องไปแข่งขันอะไรกับใครอีกเลย เรื่องโกหกของโลกใด ๆ จะไม่มีวันมาหลอก มาผูกมัดคุณได้ตลอดกาล

ขอเพียงตั้งใจจริง และเดินถูกทาง...

ด้วยศักยภาพความเป็นคนนี้...คุณสามารถทำได้

รูปภาพประกอบจาก

[http://en.wikipedia.org/wiki/The_Iron_Ladies_\(film\)](http://en.wikipedia.org/wiki/The_Iron_Ladies_(film))

<http://www.pantip.com/cafe/chalermthai/newmovie/sa-tree-lex/sa-tree-lex.html>

สารบัญ ←

รักแท้บนรถเมล์สาย777

โดย ชลนิล

ฉันต้องคิดผัดแฉะ ๆ ที่หลงขึ้นรถเมล์คันนี้!

ไม่น่าเลย ไม่น่าจริง ๆ ไม่น่าหลงเชื่อคำโฆษณาที่ติดข้างรถเลย ที่บอกว่า...

“ขึ้นรถเมล์คันนี้ มีสิทธิ์พบรักแท้”

หนอยแน่ โโกหกกันชัด ๆ โโกหกหน้าด้าน ๆ โโกหกหน้าไม่อาย

พบรักแท้ซะทีไหน รถทั้งคันแทบว่างโหวง มีผู้โดยสารไม่กี่คน แล้วที่มีก็... เอ้อ ฟังคำพูดพวกเขาเอาเอง นั่งอยู่เบาะหลังฉันนี่เอง

“บอกแล้วไงว่าเขาเป็นแค่เพื่อน ทำไมไม่ฟังกันบ้าง” เสียงผู้ชาย

“เพื่อนที่ไหน ทำไมส่งดอกไม้ ส่งขนมมาให้” เสียงผู้หญิง

“เพื่อนที่คณะนั่นแหละ เขาไม่ได้ให้ผมคนเดียว คนอื่นก็ได้”

“ไม่เชื่อ”

“โธ่... เชื่อกันบ้างสิ ผมจะโกหกคุณทำไม”

“ไม่เชื่อ ผู้ชายก็อย่างนี้ทุกคน โโกหกเก่ง จับไม่ได้ไล่ไม่ทันก็ไหลลื่นไปได้ทั่ว”

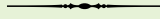
“ผมพูดจริง ๆ นะ”

“ไม่เชื่อ คราวก่อนก็อย่างนี้ เห็นกับตายังไม่ยอมรับ”

“ก็มันไม่มีอะไรจริง ๆ”

“ไม่เชื่อ!” เสียงผู้หญิงเข้มดังขึ้นเรื่อย ๆ

ฉันทึ่งดูแล้ว การเถียงกันครั้งนี้คงเพิ่มตึกรังถึงขั้นทะเลาะกันในอีกไม่กี่นาทีแน่ ๆ
นี่แค่คู่แรกนะคะ ความรักของสองหนุ่มสาววัยเรียน



รถเมล์ว่าง ถนนโล่ง รถวิ่งเรื่อย ๆ เหมือนตาแก่ใจเย็น เบาะหน้าฉันเป็นผู้ชาย
วัยกลางคนมีกลิ่นแอลกอฮอล์โชยมาขณะพูดโทรศัพท์เสียงเครียด

“ไม่เชื่อก็ตามใจ! ข้าพูดอะไรเอ็งก็ไม่เชื่ออยู่แล้วนี่”

“.....”

“หนอยไม่ต้องมาลำเลิก ไม่มีเอ็ง ข้าก็อยู่ได้ ไม่ต้องพูดหรอกว่าตัวเอ็งลำบากหา
เงินเลี้ยงผัวงก ๆ ... ก็เพราะมีเมียอย่างเอ็งนี่แหละ ชีวิตข้าถึงตกต่ำลงทุกวัน”

“.....”

“เออใช่ ข้าคิดผิดเองที่ไปขอเอ็ง... เอ็งไม่ได้เอาปืนไปจี้ข้า แต่ถ้าเอ็งไม่เอาลูกมาอ้าง
ไม่บอกว่าท้อง ข้าจะแต่งกับเอ็งด้วยมั๊ย”

“.....”

“ไม่ต้องเอาเรื่องลูกมาพูดเลย ที่มันเป็นแบบนี้ โตะจะตายแล้วยังเกาะพ้อเกาะแม่
กินก็เพราะใคร ถ้าไม่ใช่เพราะเอ็งตามใจมันจนเสียคน”

“.....”

“เออสิวะ เอ็งผิดอยู่แล้ว ไม่ต้องมาพูดประชด ข้าขอบอกเลย วันนี้ข้าไม่กลับบ้าน
พรุ่งนี้ก็ไม่กลับ มะรินก็ไม่กลับ...”

นี่ก็อีกคู่ คู่นี้คงแต่งงานกันมาหลายปีแล้ว ถึงฉันทึ่งฟังความ (ข้างเดียว) จากฝ่ายชาย
แต่ก็พอเดาได้ว่า อีกฝ่ายนั้นพูดจาโต้ตอบอย่างไร แถมยังเดาได้ถึงเรื่องราวความเป็นมา

ของพวกเขาได้คร่ำ ๆ ฟังแล้วนึกเหน้อยใจ ถ้าชีวิตหลังแต่งงานเป็นแบบนี้กันหมด
จะมีคู่รักคู่ไหนกล้าเข้าสู่พิธีวิวาห์ใหม่นะ

เสียงชายข้างหน้าต่างดังขึ้นเรื่อย ๆ แต่ไม่ดังไปกว่าเสียงพนักงานเก็บตัวสาว

“เบรก...พี่!”

รถเบรกเอี้ยดกระซากผู้โดยสารจนหน้าคะมำ แต่รถยังไม่ถึงกับหยุด เสียงบีบแตร
ด่าดังลั่น

“ไอ้บ้าเอ๊ย อยากรเป็นศพนักหรือไงวะ” พนักงานขับตะโกนลั่นรถ

“น่าเหยียบไอ้มอไซค์นี้ให้แบนเลยนะพี่” สาวเก็บตัวเสริม

“อยากให้ผัวเอ็งเข้าคุกนักหรือไงวะ...นั่งจั้น” คนขับหันมาด่าเสียงเซียว อารมณ์ขุ่น

“ดี... จะได้หาผัวใหม่ซะเลย” ฝ่ายหญิงลอยหน้าตอบ

“บ๊ะ...วอนจริง ๆ...”

สงครามน้ำลายคู่รัก คู่วิวาห์กำลังจะเริ่มต้นอีกคู่... นี่หรือรักแท้ที่ฉันมีสิทธิ์พบ
บนรถเมล์คันนี้

จะบ้าตาย... ถ้าเจอรักแท้แบบนี้ ฉันขอคาถานจนลงโลงดีกว่า!

โชคดี ไกลถึงป้ายที่ฉันจะลงแล้ว... ขอลาสักที ไม่เชื่ออีกแล้วว่าจะได้พบรักแท้
ไม่ว่าที่นี้หรือที่ไหน ๆ

เออ่มือเตรียมกตกริ่งแต่เนิ่น ๆ ให้สองผัวเมียไซเฟอร์กระเปารถได้ยีนลวงหน้า
ไม่งั้นมัวทะเลาะเพลินจะขับเลยป้ายบ้านฉันเสีย

ยังไม่ทันกดกริ่ง สายตาฉันมองออกไปนอกหน้าต่างต่างรถ เห็นที่เกาะกลางถนนติดตั้งภาพในหลวงกับพระราชกรณียกิจต่าง ๆ เป็นระยะ ตั้งแต่พระองค์ทรงเพิ่งครองราชย์จนถึงปัจจุบัน ไม่เข้าใจว่าเหตุใดภาพเหล่านั้นถึงดึงดูดสายตาฉันไว้จนไม่อาจจะได้

ในใจเต็มตันโดยไม่มีเหตุผล

หากใครสักคน ใช้เวลาทั้งชีวิตไม่ต่ำกว่าหกสิบปี ทำประโยชน์แก่มหาชนอย่างต่อเนื่อง ไม่เห็นแก่เหน็ดเหนื่อย ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคและปัญหาใหม่ ๆ ที่เวียนเข้ามาไม่รู้จบ... ท่านผู้นั้น จะทำไปเพื่ออะไร...

เพราะความรักใช่ไหม... ความรักที่มีต่อคนทั้งแผ่นดิน... ความรักที่หวังเพียงได้เห็นรอยยิ้มเป็นสุขของมหาชน

...อย่างนี้...เรียกว่า “รักแท้” ยังน้อยเกินไป

เพราะความรักที่พระองค์ทรงมีต่อพสกนิกร เป็นรักแท้อันบริสุทธิ์... รักแท้คือเมตตา... เมตตาธรรมที่หล่อหลอมด้วยมหาน้ำใจที่กว้าง ไม่ผิดกับสายฝนอันชุ่มเย็นที่สาดสายแก่หมู่มวลผู้คนโดยไม่เลือกหน้า ไม่แบ่งเขาแบ่งเรา

“ให้” เพราะความรักที่จะให้... “ให้” เพราะเป็นสุขที่ได้ให้ เมตตาธรรมเช่นนี้ไยต้องไขว่คว้า ค้นหาจากดินแดนไกลตัว

ฉันรู้สึกปิติ... จริงสิ... ฉันไม่จำเป็นต้องหารักแท้จากที่ไหน เพราะพวกเราได้รับสิ่งล้ำค่านี้ตั้งแต่ลืมตาเกิดบนแผ่นดินของพระองค์

รถเมล์ขับเลยป้ายบ้านฉันแล้ว แต่มันไม่สำคัญหรอกเพราะจู่ ๆ ฉันก็นึกอยากทำอะไรบางอย่างเพื่อตอบแทนพระองค์

ตรงหัวมุมสี่แยกไฟแดงข้างหน้ามีตึกสูงแห่งหนึ่งติดพระบรมสาทิสลักษณ์ขนาดใหญ่ไว้ทั้งแถบ เป็นภาพที่ใครเห็นแล้วต้องนึกตั้งคำถาม...จะมีพระมหากษัตริย์พระองค์ใดในโลกบ้าง ที่ทรงยอมเสียพระเสโทเพื่อประชาชนของพระองค์...

รถแล่นเกือบถึงสี่แยกไฟแดง ฉันขยับตัวลงนั่งคุกเข่าบนพื้นรถเมล์ สายตาจับจ้องยังพระบรมสาทิสลักษณ์ขนาดใหญ่เบื้องหน้า แล้วยกมือขึ้นถวายบังคมด้วยความเคารพสูงสุด

มันอาจเป็นการกระทำอันเล็กน้อยเหลือเกิน เมื่อเทียบกับความรัก ความเมตตาที่กว้างขวางไร้ขอบเขตของพระองค์ และในที่สุด ฉันก็ได้พบความรักอันแท้จริงบนรถเมล์คันนี้จนได้

และการกระทำของฉันนั้น... ทำให้ทุกเสียงภายในรถหยุดชะงัก... เงียบกริบ

สารบัญ ←



พระพุทธรูปเทียนตันที่ Ngong Ping ฮ่องกง

โดย mink

เวลาคนไทยเราไปฮ่องกงจุดประสงค์หลักมักจะอยู่ที่การช้อปปิ้ง ส่วนการเที่ยวในจุดอื่นๆของเกาะฮ่องกงนั้นเป็นจุดประสงค์รอง

จริงๆแล้วฮ่องกงมีสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจมากกว่าแหล่งช้อปปิ้ง เพียงแต่เราไม่ค่อยได้ยิน หรือไม่ค่อยให้ความสนใจมากเท่าที่ควร

ในวันสุดท้ายที่อยู่ฮ่องกงก็ได้วางแผนไว้ว่า จะไปไหว้พระใหญ่ ก่อนจะไปเที่ยวฮ่องกงดิสนีย์แลนด์ ที่จะไปไหว้พระใหญ่นั้น ก็ได้คิดอะไรมากไปกว่าเห็นเป็นสถานที่ท่องเที่ยวอีกแห่งหนึ่ง แล้วก็อยู่ในเกาะลันเตา ใกล้ๆกับดิสนีย์แลนด์ แค่นั้นเอง

แม้แต่ตอนที่กำลังจะไปก็ยังลังเลอยู่เลยว่า จะไปดีหรือไม่ หรือว่าจะตรงไปดิสนีย์แลนด์เลยดี

แต่สุดท้ายก็ตัดสินใจว่าควรจะไปดูเสียหน่อย เพราะว่าเป็นฮ่องกงเองก็เชื่อว่าจะมีวัดมากนัก

การเดินทางไปวัดพระใหญ่ที่คนไทยเราเรียกกัน หรือก็คือ พระพุทธรูปเทียนตัน สามารถเดินทางไปได้ด้วยรถไฟฟ้าใต้ดิน ซึ่งเชื่อมต่อทั้งเกาะฮ่องกงเข้าด้วยกัน

ไม่ว่าจะอยู่จุดไหนในฮ่องกงก็ให้มุ่งหน้าไปที่สถานี Tung Chung ซึ่งเป็นสถานีสุดท้ายของสายสีส้ม

เมื่อเดินทางมาถึงสถานี Tung Chung ต้องต่อรถบัส หรือ เคเบิลคาร์ขึ้นไป

ฉันเลือกที่จะขึ้นเคเบิลคาร์ ที่เรียกว่า Ngong Ping 360
เพราะอยากลองสัมผัสประสบการณ์การได้ขึ้นเคเบิลคาร์ที่มองเห็นว่ายาวมากๆ
และจากจุดที่ขึ้นเคเบิลคาร์นั้น ก็ยังมองไม่เห็นพระพุทธรูปเทียนตันด้วยซ้ำ
เลยไม่แน่ใจว่า ถ้าจะนั่งรถบัสไปนั้นจะต้องใช้เวลาานแค่ไหน

ค่าเคเบิลคาร์ไปกลับอยู่ที่ 88\$ หรือประมาณ ๔๐๐ บาท
และมีเอกสารแนะนำการท่องเที่ยวที่เป็นภาษาไทยเสียด้วย

เคเบิลคาร์จะพาเราเดินทางแบบที่ให้เห็นทิวทัศน์ของเกาะลันเตา
ทั้งจากตัวเมือง ภูเขา วิวทะเล และธรรมชาติต่างๆ
ซึ่งทั้งหมดนั้นช่างแตกต่างจากกลางเมืองฮ่องกงมาก

Ngong Ping เป็นชื่อของพื้นที่ราบลุ่ม
เป็นที่ประดิษฐานของพระพุทธรูปเทียนตัน
ซึ่งเป็นพระพุทธรูปที่ใหญ่ที่สุดที่ประดิษฐานกลางแจ้ง



ใช้เวลาเดินทางประมาณ ๒๕ นาทีก็จะถึง Ngong Ping Village ซึ่งได้ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อรองรับนักท่องเที่ยวด้วยสิ่งก่อสร้างที่ยังดูใหม่ มีร้านอาหารและร้านขายของชำร่วยมากมายระหว่างทางที่จะเดินไปถึงองค์พระ



ในวันที่ไปนั้นทัศนียภาพไม่ค่อยดีนัก มีหมอกปกคลุมค่อนข้างจัด แต่เราก็มีจังหวะที่ถ่ายรูปพระพุทธรูป ตอนที่ลมพัดหมอกจางลง



ซึ่งทำให้เห็นว่าพระพุทธรูปเทียนต้นนั้นงดงามและพระพักตร์ดูมีเมตตาเหลือเกิน แม้จะเป็นศิลปะที่ได้รับความนิยมจากประเทศจีนและศรัทธาแบบลัทธิอาจารย์วาท แต่ทว่า พระพุทธรูปนั้นก็นำมาซึ่งความสงบและสบายใจแก่ผู้กราบไหว้ทุกเชื้อชาติ อย่างไม่เกี่ยงลัทธิและประเทศที่พระพุทธรูปได้ประดิษฐานอยู่

ต้องนับได้ว่าผู้สร้างนั้นต้องเข้าใจธรรมะและมีศรัทธาที่ลึกซึ้งมากที่สุดทีเดียว

เดินจากสถานีเคเบิลคาร์ประมาณ ๑๐ นาทีก็ถึงบันไดที่จะขึ้นไปองค์พระ ซึ่งยาวถึง ๓๐๐ ขั้น



เมื่อเดินกลับมาที่ Ngong Ping Village ก็มีพิพิธภัณฑ์ที่เรียกว่า Walking with Buddha ในฐานะคนพุทธก็สองจิตสองใจอยู่ว่า เรารู้ประวัติของพระพุทธเจ้าดีอยู่แล้ว จะดีหรือไม่ในการเข้าไปเยี่ยมชม แต่เราก็ลองเข้าไปดู ไหนๆก็มาถึงนี่แล้ว



ซึ่งก็อย่างที่คาดคือ ในรอบที่เข้าชมมีคนเพียง ๔ คนในรอบนั้นเท่านั้น

ค่าเข้าชม 35\$ หรือประมาณ ๑๕๐ บาท

เป็นการเล่าถึงชีวประวัติของพระพุทธเจ้า

ก่อนเข้าชมเจ้าหน้าที่จะแจกหูฟังให้

ซึ่งหนึ่งในภาษาที่มีให้เลือกนั้นก็มียุทธด้วย

จุดเริ่มต้นที่พระพุทธรูปที่เค้าสร้างไว้ภายนอก

มีการเกริ่นนำนิดหน่อย ซึ่งเสียงคนพูดนั้นทำให้จิตใจเริ่มสงบลง

พอถึงจังหวะหนึ่ง เจ้าหน้าที่ก็จะเปิดประตูด้านข้างออก

ซึ่งเป็นโรงฉายภาพยนตร์ชีวประวัติพระพุทธเจ้าก่อนออกบวชเป็นการ์ตูน

พอถึงตอนที่พระองค์ตัดสินใจออกบวช ไฟก็ดับลง

ประตูอีกบานก็เปิด ให้เราเดินเข้าไป เป็นป่าจำลอง มีฝนตกปรอยๆ

ให้เราได้รู้สึกถึงความลำบากของพระพุทธเจ้าในการเดินทางเพื่อตรัสรู้

ปลายทางของป่าจำลองนั้น พาเราไปที่โรงภาพยนตร์อีกโรงหนึ่ง

ซึ่งบอกเล่าถึงเหตุการณ์ตอนที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้

และสรุปตอนท้ายว่า จนทุกวันนี้พระธรรมก็ยังคงอยู่
แม้เวลาจะผ่านไปกว่าสองพันห้าร้อยปี

และเจ้าหน้าที่ก็พาเราเดินออกมา ให้อภัยไปโพธิ์กระดากคนละใบ
ซึ่งมีข้อความเขียนเป็นภาษาจีนที่ไม่รู้ว่าแปลว่าอะไร
เจ้าหน้าที่ให้เราอธิษฐานก่อนเสียบเข้าใต้ฐานองค์พระที่เป็นแก้ว
ซึ่งส่องแสงขึ้นมาตรงฐานที่เราสอดใบโพธิ์เข้าไป ก่อนจะสว่างวาบทั้งองค์
เป็นอุบายที่ดีมาก เพราะทำให้ศรัทธาต่อพระพุทธเจ้า
และพระพุทธรูปเพิ่มขึ้นทันทีทันใด
เพราะเหมือนเป็นการจบการแสดงที่ให้ผู้ชมเข้าไปมีส่วนร่วม
และรับรู้ว่าเป็นคนหนึ่งที่สามารถึงธรรมะของพระพุทธเจ้าได้

ก่อนจะพาไปห้องสุดท้ายซึ่งจัดแสดงอริยสัจ ๔

บรรยากาศภายในนั้นทำได้ดีมากเสียจนคิดว่า
ถ้าหากว่าเวลา ๑๕ นาทีในการเดินชมพิพิธภัณฑ์นั้น
จะทำให้มีใครสักคนมีความสนใจในธรรมะขึ้นมา
ก็ดูท่าว่า น่าจะทำแบบนี้ในเมืองไทยบ้าง

เดินออกมาด้วยความอ่อนใจเล็กๆและไม่รู้สึกเสียดายที่ได้มาที่นี่เลย

สารบัญ ←



หล่อหลอมการภาวนากับชีวิต

สัมภาษณ์โดย ต้นหยง

วันนี้ต้นหยงได้มีโอกาสมาพูดคุยกับ คุณกนิษฐาวิริยา ต.สุวรรณ หรือคุณชมพูค่ะ คุณชมพูเป็นทายาทรุ่นที่ ๓ ของโรงพิมพ์และสำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จาก การนำธรรมะมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ทั้งในด้านการใช้ชีวิตส่วนตัว ตลอดจน การทำงาน ด้วยความที่เห็นประโยชน์ของการเจริญสติ จนได้หล่อหลอมเป็นส่วนหนึ่ง ของชีวิตประจำวัน ทำให้ทุกวันนี้นอกจากเธอจะมีชีวิตที่มีความสุขแล้ว คุณชมพูก็ยัง สร้างสรรค์ผลงานที่มีประโยชน์ให้กับสังคม คือผลิตหนังสือที่มีคุณค่า และสร้างวัคซีน ด้านจิตใจให้กับเด็กและเยาวชนด้วยค่ะ



ต้นหยง: สวัสดิ์ค่ะ คุณชมพู่ ไม่ทราบว่าคุณตอนนี้คุณชมพู่ทำงานด้านอะไรคะ

คุณชมพู่: (ยิ้ม) สวัสดิ์ค่ะ ตอนนี้ได้เปิดสำนักพิมพ์ของตัวเองชื่อบริษัท PRIMA PUBLISHING มาเป็นปีที่ ๔ แล้วค่ะ

ต้นหยง: แล้วก่อนที่จะมาบุกเบิกสำนักพิมพ์เป็นของตนเอง คุณชมพู่ทำงานด้านอะไรมาก่อนคะ

คุณชมพู่: เมื่อ ๘ ปีก่อนได้ช่วยครอบครัวดูแลธุรกิจในส่วนของการตลาด การขาย คลังสินค้า และจัดส่ง ในตำแหน่งผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการเป็นเวลา ๕ ปี ซึ่งก่อนที่จะได้เข้าไปช่วยงานที่บ้าน ก็ได้ทำงานในตำแหน่งผู้จัดการฝ่ายพัฒนาธุรกิจ ที่บริษัท เสริมสุข จำกัด (มหาชน) (บริษัทผู้ผลิตน้ำอัดลม Pepsi) ส่วนงานแรกสุดที่ทำก็คือ เจ้าหน้าที่วิเคราะห์แผนนโยบาย ที่บริษัท DTAC

ต้นหยง: เป็นสาวทำงานเก่งท่านหนึ่งเชียวค่ะ

คุณชมพู่: ตอนที่เรียนจบปริญญาโทมาจาก The George Washington University ประเทศสหรัฐอเมริกา ช่วงนั้นคุณพ่อก็ยัง active อยู่ ก็เลยอยากที่จะหาประสบการณ์ข้างนอกบ้านด้วย เพราะตั้งแต่โตมาเราก็ไม่เคยต้องชวนชายทำอะไร ก็เลยอยากจะทำพิสูจน์ตัวเองให้ครอบครัวเห็นว่า ถึงแม้จะไม่มีกิจการของที่บ้าน เราก็สามารถที่จะพึ่งตัวเอง และประสบความสำเร็จในการทำงานได้เหมือนกับคนอื่น แล้วก็โชคที่ได้เจอเจ้านายที่ดี ทำให้ได้เรียนรู้การทำงานและเติบโตในองค์กรนั้นได้ (อมยิ้ม)

ต้นหยง: แล้วเรียนจบปริญญาโทสาขาอะไรคะ

คุณชมพู่: ชื่อ degree ก็คือ Organizational Management ชื่อ เพราะอยากเรียนรู้เกี่ยวกับคน ช่วงที่เพิ่งจบปริญญาตรีด้านการปกครองจากคณะรัฐศาสตร์ ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ไปฝึกงานอยู่ที่ไทยวัฒนาพานิชเป็นเวลา ๔ เดือน แม้จะเป็นช่วงเวลาที่ไม่ยาวนานนัก แต่ก็ทำให้ได้เรียนรู้ว่า ถ้าอยากจะทำมาหากินต่อทางด้านธุรกิจ ก็ต้องมีความรู้ทั้งด้านการบริหารคนและบริหารองค์กร ในการเรียนปริญญาโทก็เลยเน้นไปในด้านการติดต่อผู้คนและจิตวิทยา แต่จริง ๆ นิสสัยโดยส่วนตัวไม่ชอบยุ่งยากกับผู้คนมากนัก

ต้นหยง: เอ ทำไมตอนปริญญาตรีจึงเลือกเรียนคณะรัฐศาสตร์คะ

คุณชมพู่: จริงๆไม่ได้ตั้งใจจะ entrance ด้วยซ้ำค่ะ คือจบมัธยม ๕ จากเซนต์โยเซฟคอนเวนต์ ก็ตั้งใจจะไปเรียนต่อต่างประเทศหลังจากนั้น แต่ทุกอย่างลงตัวให้เป็นแบบนี้ เช่น อยู่ ๆ ก็มีเพื่อนชวนไปลองสอบเข้ามหาวิทยาลัย เพราะมีวุฒิมัธยม ๖ จากการสอบเทียบอยู่ ท้ายสุดก็เลยลงเอยที่คณะนี้ หลังจากที่ได้เข้าไปเรียนก็ชอบ เพราะเป็นการศึกษาเกี่ยวกับมนุษย์ ทำให้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับวิชาจิตวิทยาเพิ่มเติม รวมทั้งวิชาเกี่ยวกับสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตของมนุษย์ ซึ่งพบกับตัวว่าน่าสนใจ และมีประโยชน์ในการใช้ชีวิตด้วยค่ะ

ต้นหยง: วิชาที่ได้เรียนตอนปริญญาตรีและโทเลยมีประโยชน์ในทางอ้อมกับการทำงานของคุณชมพู่คะ แล้วในส่วนสำนักพิมพ์ PRIMA PUBLISHING ได้ทำหนังสือออกมาในแนวไหนบ้าง

คุณชมพู่: PRIMA PUBLISHING มีกลุ่มเป้าหมายแบ่งเป็น ๕ กลุ่มหลัก ๆ ก็คือ ๑) ดิกชันนารีอังกฤษ - ไทย และไทย - อังกฤษ ของคุณสอ เสถบุตร ทางไทยวัฒนาพานิชให้ลิขสิทธิ์มาทำใหม่ที่ PRIMA ซึ่งก็มีการ revised ใหม่ และพัฒนาเพิ่มเติม คำศัพท์เข้าไปให้เหมาะกับยุคสมัย ๒) หนังสือเด็กที่มีนิทานภาพและมีคติสอนใจ ซึ่งสอดแทรกจริยธรรมลงไป ๓) pocket books ซึ่งเป็นเรื่องทั่ว ๆ ไปที่มีคุณค่า สารและให้ประโยชน์กับคนแนวจิตวิทยา เช่น คนที่สู้ชีวิต, ความสัมพันธ์ระหว่างแม่และลูก, เรื่องราวที่อ่านแล้วทำให้ผู้อ่านเกิดความเมตตาในจิตใจ ๔) cookbook การทำขนม เค้ก คุกกี้ และ ๕) หนังสือธรรมะของครูบาอาจารย์ที่สอนตรงทางจริง ๆ จึงจะจัดทำเพื่อเผยแพร่ในวงกว้าง

ต้นหยง: ทางสำนักพิมพ์จัดทำหนังสือหลากหลายแนวจังค่ะ

คุณชมพู่: ที่เราทำหนังสือออกมาหลากหลาย เพราะทางบริษัท PRIMA PUBLISHING มีพันธกิจหลัก ๆ คือ “เติมเต็มชีวิตให้กับคนในสังคมให้มีความสุขและมีคุณภาพ” ไม่ว่าจะเป็นในด้านของภาษา จิตวิทยา การใช้ชีวิต หรือแม้กระทั่งหนังสือตำราการทำอาหาร ก็เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่มีประโยชน์ ทำแล้วมีความสุข หนังสือเด็กจะช่วยส่งเสริมสถาบันครอบครัว มีกิจกรรมในครอบครัวระหว่างพ่อแม่และลูก เช่น การ

อ่านนิทานให้ลูกฟัง รวมทั้งหนังสือเหล่านี้ก็ช่วยส่งเสริมในด้านจริยธรรมให้เด็ก ๆ ด้วย ซึ่งหนังสือทุกประเภทของทางบริษัท PRIMA จะอยู่ภายใต้กรอบของศีล ๕ ตัวอย่าง เช่น ตำราทำอาหารที่มีส่วนผสมของเหล้า ทางสำนักพิมพ์ก็จะมีคอมเมนต์แนะนำลง ไปว่า “ถ้าในกรณีงานปาร์ตี้ที่มีเด็กร่วมด้วย ขอแนะนำให้ใช้น้ำผลไม้แทนจะดีกว่า” และแน่นอนที่สุดหนังสือธรรมะก็ช่วยให้คนทุกข์น้อยลง และมีชีวิตที่มีความสุขและมีคุณภาพมากขึ้นได้

ต้นหยง: อนุโมทนาด้วยค่ะ แต่เอ แล้วทำไมคุณชมพูจึงเลือกทำหนังสือเด็กคะ

คุณชมพู: เพราะหนังสือเด็กมีส่วนช่วยในการสานความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว ให้มีกิจกรรมร่วมกัน และเป็นการใช้เวลาอย่างมีคุณภาพ เช่น picture dictionary ของเด็กเนี่ย เราก็มักจะระวังในการเลือกรูปภาพใส่ลงไป เช่น ไม่พิมพ์รูปที่ได้กรังแกสัตว์ ในหนังสือ (กรอบของศีลข้อ ๑ คือห้ามฆ่าและทำร้ายสัตว์)

ต้นหยง: ค่ะ ที่นี้อยากจะขอให้คุณชมพูเล่าเกี่ยวกับโครงการ Self Discovery Camp** ที่คุณชมพูได้จัดร่วมกับบริษัทฮอรัสซู พอยท์ จำกัด โดยคุณเจตน์ โศภิษฐ์ พงศธร ผู้ดำเนินธุรกิจริสอร์ท สถาบันสอนขี่ม้าระดับนานาชาติ ว่าที่มาของการจัดค่ายเยาวชนดังกล่าวเป็นอย่างไร

****หมายเหตุ:** Self Discovery Camp จัดอีกครั้งวันที่ ๑๗ - ๒๑ กรกฎาคม และ ๙ - ๑๓ ตุลาคม สามารถติดต่อได้ที่เบอร์โทรศัพท์ ๐๒-๗๑๗-๕๑๑๑



ภาพ: จากซ้าย - คุณชมพู่, คุณเจตน์ ไคภิชฐ์พงศธร ร่วมกันจัดตั้งและสัมมนาการออก
ค่ายในโครงการ Self Discovery Camp ;

คุณชมพู่: สภาพเศรษฐกิจและสังคมทุกวันนี้ทำให้พ่อแม่ต้องดิ้นรนหาเงินมากขึ้น
เพราะฉะนั้นเวลาที่มีให้ลูกก็น้อยลงไป นี่คือสภาพภายนอก ที่นี้ลองย้อนกลับมา
มองสภาพภายในที่อยู่ในใจทั้งพ่อแม่และลูก ก็พบว่าไม่ว่าจะในยุคสมัยใด ภายใน
จิตใจจะมีหลุมโหว่ ๆ ลักษณะเหมือนกับความรู้สึกที่ไม่มั่นคง ไม่มีที่ยึดเหนี่ยว
จิตใจ ทำให้คนเราพยายามที่จะไขว่คว้าสิ่งภายนอกเพื่อจะมาเติมเต็มหลุมโหว่ ๆ
นี้ พ่อแม่ก็จะทำงานหนักขึ้น เพื่อที่จะได้มีเงินมาซื้อวัตถุต่าง ๆ เช่น เสื้อผ้าสวย ๆ
รถสวย ๆ บ้านโก้ ๆ ซึ่งทำให้ต้องดิ้นรนไปเรื่อย ๆ

แต่ในขณะที่เด็กซึ่งยังไม่ได้ติดกับวัตถุขนาดนั้น เมื่อเค้ามีความรู้สึกไม่มั่นคงใน
ใจ เค้าจะคว้าหาอะไรที่อยู่รอบ ๆ ตัวเพื่อที่จะเติมเต็มใจ ถ้าลองสังเกตเวลาที่เด็ก
ต้องนั่งรออะไร เช่น รอหามือ เค้าก็ไม่สามารถที่จะอยู่กับตัวเองได้ ต้องทำอะไร
สักอย่าง เช่น ดูทีวี เล่นเกมส์ ฟัง MP3 เล่นโทรศัพท์มือถือ ฯลฯ ตรงจุดนี้ที่ทำให้
สถาบันครอบครัวอ่อนแอลง เพราะผู้ใหญ่ก็วิ่งไปไขว่คว้าวัตถุภายนอก ในขณะที่เด็ก
ก็จะคว้าหาอะไรที่ทำให้เค้ารู้สึกเข้าใจเค้ามีเพื่อน รู้สึกปลอดภัย ตรงนี้ทำให้เกิดช่อง
ว่างระหว่างครอบครัว โดยที่ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ลืมนึกไปว่า “หลุมโหว่ในใจนี้ ถมยัง
ไงก็ไม่วันเต็ม”

สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือ พ่อแม่ก็มีเวลาให้ลูกน้อยลง ลูกพึ่งสิ่งอื่น ๆ มากขึ้น ความก้าวร้าว
ก็เกิด ความไม่สามารถที่จะอยู่กับตัวเองได้ก็เพิ่มขึ้น และมีความรู้สึกที่จะต้องพึ่งสิ่ง
ภายนอกอยู่ตลอดเวลา เช่น การที่เด็กอยู่กับโลกโซเชียล วิตโอเกมส์ ทำให้ในชีวิต
จริงเมื่อเวลาที่เค้าเจอความพ่ายแพ้ เค้าจะควบคุมอารมณ์ไม่ได้ มีแต่ความรู้สึก
อยากจะทำอะไร มีความต้องการที่ไม่มีสิ้นสุด และพอออกมาอยู่ในชีวิตประจำวัน
ถ้าความอยาก ความต้องการเหล่านี้อยู่นอกเหนือกรอบและขอบเขตที่เค้าสามารถ
ทำได้ ด้วยความไม่รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง จะทำให้เค้าทำทุกวิถีทางโดยไม่ได้
สนใจว่า สิ่งที่เค้าต้องการนี้ได้ไปเบียดเบียนคนอื่น ละเมิดคนอื่นหรือเปล่า จึงทำให้
เกิดการละเมิดศีล ๕ ในที่สุด

ต้นหยง: ก็คือค้นหาในใจ ซึ่งผลักดันให้คนเราพยายามที่จะเติมเต็มหลุมโหว่ ๆ ในใจ เหมือนกับคอยวิงวาดความสุขจากสิ่งภายนอกไปเรื่อย ๆ อยู่ร่ำไป ซึ่งความสุขจากภายนอกก็ไม่มีวันที่จะสนองความอยากดังกล่าวได้หมด เพราะความต้องการของมนุษย์เราไม่เคยเพียงพอแบบนั้นนั่นเอง

แล้วค่ายดังกล่าวนี้ใช้เวลาทั้งหมดกี่วันคะ มีกิจกรรมอะไรบ้าง

คุณชมพู่: กิจกรรมต่าง ๆ เกิดในระยะเวลารวม ๕ วัน ๔ คืนคะ กิจกรรมดังกล่าวก็มี การละเล่นแบบไทย, ศิลปะ, ดุแลผ้า, ซั้ผ้า, เทนนิส, วอลเลย์บอลลูกโป่งน้ำ, โยคะ, จั๊ง, เกมในสระว่ายน้ำ, กิจกรรมเข้าฐาน, กิจกรรมล่าสมบัติ ซึ่งจะต้องตามหาหลายแห่งสมบัติ, การปฏิบัติธรรมอย่างเป็นทางการเป็นรูปแบบคือ สวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิวันละ ๒ ครั้ง, การเล่านิทาน, กิจกรรมเด็กดีมีความสุข ซึ่งสอดแทรกเกี่ยวกับศีล ๕ ลงไป และในวันสุดท้ายก่อนกลับ เราจะมิกิจกรรมที่จัดเป็นพิเศษที่เน้นความกตัญญูภายในครอบครัว นำเด็ก ๆ กราบขอบคุณและขอขมาคุณพ่อคุณแม่ อย่างน้อยต่อไปการจะกราบพ่อและแม่น่าจะเป็นสิ่งที่เค้าทำได้ไม่ยาก และถ้าเด็กได้เคยพลาดพลั้งไปล่วงเกินพ่อแม่ เค้าก็จะได้ใช้ช่วงเวลานั้นในการขอโทษกรรม จะได้ไม่เป็นเวรเป็นภัยกันต่อไป

ต้นหยง: มีกิจกรรมเยอะจังกะ

คุณชมพู่: จุดประสงค์ของการจัดกิจกรรมหลากหลายก็คือ ข้อแรก เด็กเค้ายังเป็นเด็ก ดังนั้นความต้องการจึงไม่เหมือนกับผู้ใหญ่ จึงต้องมีกิจกรรมหลากหลาย ข้อถัดไปก็คือ เราไม่อยากให้เด็ก ๆ รู้สึกว่าการเข้าค่ายคือการปฏิบัติธรรม ออกจากค่ายไม่ต้องปฏิบัติก็ได้ กิจกรรมเหล่านี้จึงออกแบบมาเพื่อให้กลมกลืนกับการใช้ชีวิตประจำวัน **ตั้งที่ครูบาอาจารย์สอนเรา ไม่ให้แยกส่วนของเวลา ว่าช่วงเวลานี้คือเวลาของการภาวนา และช่วงเวลานี้ไม่ใช่ คน ๆ หนึ่งควรจะสามารถหลอมรวมการปฏิบัติธรรมให้เป็นหนึ่งเดียวกับการใช้ชีวิต หรืออีกนัยคือ สามารถที่จะปฏิบัติธรรมได้ทุกสถานที่และทุกเวลา เราจึงอยากเห็นเด็ก ๆ เหล่านี้ได้้นำการรักษาศีลและการดูใจไปใช้ในชีวิตประจำวัน หลังจากที่ได้ก้าวออกไปจากค่ายนี้คะ**

ต้นหยง: ก็คือทุกกิจกรรมจะสอดแทรกธรรมะลงไป คือสอนให้เด็ก ๆ คอยหมั่นสังเกตใจของตัวเอง เพื่อที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจของตน แล้วความสุขจากภายใน ความมั่นคงในใจก็จะเกิดขึ้นโดยไม่ต้องไปแสวงหาจากภายนอก

แล้วจุดประสงค์ของการจัด Self Discovery Camp นี้คืออะไรคะ



คุณชมพู่: เพื่อให้เด็ก ๆ ได้ค้นพบความสุขภายในและรู้เท่าทันจิตใจตนเอง จนใจตั้งมั่นอย่างมีคุณภาพ และไม่ถูกกิเลสครอบงำใจจนล้นออกมาทางกายและวาจา จึงได้ปลูกฝังธรรมะควบคู่ไปกับการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมค่ะ ทุกคืนเด็ก ๆ จะต้องมาส่งการบ้าน คำก็จะเล่าให้ฟังว่า วันนี้ตอนที่ขึ้นมาแล้วมาพยศ หนูเห็นผีขี้กั้วด้วยครู, วันนี้ตอนที่เพื่อนมาแกล้งเนี่ย หนูเห็นผีขี้ไกรธด้วย, ตอนที่เห็นอาหารนะครู ผมเห็นผีขี้โลกเข้ามาสิงใจ ฯลฯ (อมยิ้ม) คือเด็ก ๆ คำได้ปฏิบัติธรรมด้วยการเรียนรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในจิตใจไปโดยอัตโนมัติ ส่วนถ้ามีใครที่ทำผิดศีลขึ้นมาเราก็จะรีบอธิบายให้เค้าฟังทันทีว่าทำไมไม่ได้ เพราะอะไร

ต้นหยง: เนื่องจากเด็กแต่ละคน คำมีพื้นฐานไม่เท่ากัน ตรงนี้เป็นอุปสรรคบ้างมัยคะ

คุณชมพู่: เด็กคำมาไม่เท่ากันอยู่แล้ว บางคนมายังกับเทวดามาเกิด ในขณะที่บางคนมาขนาดที่ว่าเป็นไปได้ขนาดนี้เลยเหอ เราต้องไม่ใช่แคใจเย็นแต่ต้องใจรักที่จะ

ทำตรงนี้ด้วย เพราะเราเชื่อมั่นในธรรมะว่าจะช่วยขัดเกลาเด็ก ๆ เหล่านี้ได้ เชื่อมั่นว่าความเมตตาของเราจะช่วยเหลือเค้าได้ แล้วก็จะให้กับทุก ๆ คนเท่า ๆ กันในสิ่งที่เค้าสามารถรับได้

ต้นหยง: แล้วครั้งหนึ่งรับเด็กกี่คน และวัยไหนบ้างคะ

คุณชมพู: รับไม่เกินครึ่งละ ๔๐ คนคะ อายุก็อยู่ระหว่าง ๗ - ๑๑ ปี

ต้นหยง: แล้วจัดค่ายแบบนี้ได้รับอะไรกลับมาบ้างคะ เหนื่อยมัย เพราะทำงานกับเด็กที่อยู่ในวัยซุกซน และต้องดูแลอย่างใกล้ชิดแบบนี้

คุณชมพู: ถ้าถามว่าได้รับอะไรกลับมาบ้าง เนื่องจากทางพู่และเพื่อน (คุณเจตน์ โศภิชร์พงศ์ธร) ที่เป็นผู้จัดค่ายดังกล่าวนี้ เป็นคนกลุ่มเล็ก ๆ ที่ต้องการจะทำอะไรให้สังคมนี้ดีขึ้น “เราเล็งเห็นว่าเยาวชนเป็นกำลังที่สำคัญของชาติ” ค่ายปฏิบัติธรรมสำหรับเด็กน่าจะเป็นอีกช่องทางที่ช่วยสังคมได้ตรงทาง รวมทั้งการที่พวกเราได้เห็นการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นของเด็ก ๆ เหล่านี้ เมื่อเด็กมีพัฒนาการที่ดีขึ้น ทั้งครอบครัวเค้าก็มีความสุขมากขึ้น คุณพ่อคุณแม่บางคนเริ่มหันมาสนใจการปฏิบัติธรรมเพราะเห็นลูกตัวเองดีขึ้น แค่นี้เราก็ดีใจและมีกำลังใจเพิ่มขึ้นในการจัดทำค่ายครั้งต่อ ๆ ไป แม้ว่าจะเหนื่อยมากในการจัดค่ายแต่ละครั้ง (หัวเราะ) กลับมาสลับไปเกือบ ๓ วันก็ตาม

ส่วนทางที่งานก็มีสลับ ๆ ไปมาในค่ายแต่ละครั้งด้วยคะ แล้วแต่จะว่างตอนไหนก็จะมาแจมมาช่วยกัน ก็มีครูแอน ลภากิตา หล่อกิตติยะกุล, ครูเก๋ นุสรรา พะเนียงเวทย์, ครูป่วย จารุวรรณ พรมานะสุขุม ฯลฯ รวมทั้งพนักงานของบริษัท PRIMA PUBLISHING ซึ่งทุกท่านเป็นผู้เห็นคุณค่าของธรรมะกันอยู่แล้ว

ส่วนในแง่การปฏิบัติธรรม เราได้เรียนรู้ลงไปจิตใจของเราด้วย เพียรดูจิตตลอดเวลาเท่าที่ดูได้ เพราะในกรอบของคำว่า “ครู” ทำให้เรามีวิริยะความเพียรมากขึ้นในการที่จะดูจิต เพื่อที่จะไม่พลาดพลั้งไปทำอะไรที่ไม่คู่ควรกับคำว่า “ครู” ซึ่งควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็ก ๆ ได้

ต้นหยง: นอกจากคุณชมพู่จะจัดค่ายดังกล่าวด้วยใจรักแล้ว ดูเหมือนจะมีประสบการณ์ในการสอนเด็กไม่น้อยทีเดียวค่ะ

คุณชมพู่: ก่อนหน้านี้ได้เคยไปสอนคอร์สปฏิบัติธรรมของเด็กที่ยุวพุทธฯ ประมาณ ๕ ปีค่ะ

ต้นหยง: ก็ขออนุโมทนากับคุณชมพู่ด้วยนะค่ะสำหรับกุศลจิต ในการช่วยถ่ายทอดธรรมะให้กับเยาวชนของชาติ เพื่อให้เด็ก ๆ มีกรอบธรรมะป้องกันตัวตั้งแต่วัยเยาว์ แล้วการที่คุณชมพู่จัดค่ายธรรมะและทำหนังสือธรรมะ ก็แสดงว่าศรัทธาในพระพุทธศาสนาระดับหนึ่งเชียว ช่วยเล่าถึงตรงนี้สักนิดค่ะ

คุณชมพู่: ในสมัยที่ได้เรียนหนังสืออยู่ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา คุณนำได้ให้หนังสือ “สัตวโลกย่อมเป็นไปตามกรรม” ซึ่งเป็นประวัติของหลวงพ่ोजรัญ วัตอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี แล้วตอนอยู่ที่อเมริกาไม่ค่อยมีกิจกรรมอะไรทำ หลังจากได้อ่านก็เกิดความสนใจที่จะเรียนรู้เพิ่มขึ้น และเมื่อกลับมาทำงานที่เมืองไทยก็ได้หาโอกาสเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมที่วัดอยู่สม่ำเสมอค่ะ

ต้นหยง: แล้วที่สนใจหลังจากได้อ่านหนังสือของหลวงพ่ोजรัญนั้นเพราะอะไรคะ มีจุดเด่น ๆ ของหนังสือที่ทำให้สนใจหรืออย่างไรคะ

คุณชมพู่: หนังสือของหลวงพ่ोजรัญเน้นไปที่กฎแห่งกรรม เห็นว่าน่าสนใจ แต่ว่าไม่ได้ให้นอนรอรับผลของกรรม ไม่ปล่อยไปตามยถากรรม ยังมีทางออกที่จะพ้นทุกข์ได้ ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตอนนั้นรู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมจะทำให้ชีวิตเราดีขึ้น ชีวิตยังมีอีกมิติหนึ่งที่นำค้นหาคำตอบ ไม่ใช่เพียงแค่ว่า เกิดมา เรียนหนังสือ ทำงาน แต่งงาน เมื่อมีอีกทางเลือกที่เราไม่เคยทำ ทำให้อยากจะค้นหาคำตอบ

ต้นหยง: พอค้นพบพระพุทธศาสนาแล้วชีวิตเป็นอย่างไรบ้าง เปรียบเทียบกับก่อนหน้านั้น เช่น มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจนขึ้นในฐานะมนุษย์ที่พบพระพุทธศาสนาหรือไม่ อย่างไร ฯลฯ อยากให้เล่าให้ฟังตรงนี้สักนิดค่ะ

คุณชมพู่: ตอนที่ได้ปฏิบัติธรรมครั้งแรกก็ประมาณปี ๔๑ ที่วัดอัมพวันและไปอีกเรื่อย ๆ หลังจากนั้นก็เข้าไปทุกสำนักเกือบทุกแนว รวมทั้งหาหนังสือต่าง ๆ มาอ่าน

เพิ่มเติม จนกระทั่งต้นปี ๔๖ ได้ไปกราบหลวงพ่อบราโมทย์ครั้งแรก พอได้ไปเรียนกับท่านก็รู้สึกว่าคุณสอนของท่านสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ไม่ต้องรอไปปฏิบัติธรรมเฉพาะช่วงเข้าคอร์ส ได้ใช้ในทุก ๆ ขณะจิตที่สามารถจะรู้ได้

ความเข้าใจในแง่มุมต่าง ๆ ก็มีมากขึ้นเรื่อย ๆ พอเราเข้าใจธรรมะมากขึ้น เราก็เข้าใจโลกมากขึ้นด้วย จากเป้าหมายของการปฏิบัติธรรมเพื่อให้ชีวิตดีขึ้น พอเราปฏิบัติมากขึ้นก็เห็นมากขึ้นเรื่อย ๆ ว่า ไม่มีอะไรเที่ยง “อะไร ๆ ก็บังคับไม่ได้สักอย่าง” จุดนี้ทำให้รู้สึกว่าคุณจะปฏิบัติธรรมเพื่อที่จะให้ชีวิตดีขึ้นไปทำไม ปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์จะดีกว่า ทุกอย่างเกิดจากเหตุ เค้าก็มีวิธีการทำงานของเค้า ไม่ว่าจะสิ่งภายนอกหรือสิ่งภายใน แม้แต่ใจของเราเอง เช่น ใครมาด่าเรา เราก็ต้องโกรธ ใครมาชมเรา เราก็ต้องดีใจ มันเป็นกระบวนการทำงานของจิต ซึ่งถ้าเราดูอย่างเป็นกลางจริง ๆ จะรู้ว่ามันไม่ใช่เรา แล้วเราไปทำอะไรมันไม่ได้เลย เช่น บังคับให้ทุกอย่างเป็นไปตามที่ใจกำหนดไม่ได้ ทุกอย่างเป็นไปตามเหตุ

ต้นหยง: หลังจากค้นพบคำตอบตรงนี้ คุณชมพู่ก็ไม่ปล่อยเวลาให้ผ่านไปอย่างเปล่าประโยชน์แบบนั้นหรือเปล่าคะ

คุณชมพู่: ที่ผ่านมาก็ไม่ใช่ชีวิตจะมีแต่ความสุข ชีวิตให้บทเรียนกับเราตลอดเวลา อยู่แล้ว อยู่ที่เรารู้จักคิดเดี่ยวแล้วมองให้เห็นเท่านั้น อย่างช่วงปี ๔๔ ที่ประสบอุบัติเหตุรุนแรงจากการขี่ม้า อย่ว่าแต่เดินจงกรมเลยคะ จะลุกจะนั่งยังลำบากอยู่ตั้งหลายเดือน หรือตอนที่อาคารและคลังสินค้าสำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชถูกไฟไหม้ ชีวิตทุกวันตั้งแต่ตื่นจนหลับจมอยู่กับการแก้ปัญหาตลอด หัวถึงหมอนก็หลับเป็นตาย ไม่มีเวลาจะคิดถึงการภาวนาด้วยซ้ำ ส่วนหนึ่งก็เป็นเพราะว่าเรายังแยกการภาวนาออกจากชีวิตประจำวันอยู่ ต้องรอการปฏิบัติอย่างเป็นรูปแบบเท่านั้น เมื่อชีวิตเจอสิ่งกระทบที่ไม่คาดฝันการภาวนาก็หยุดชะงัก นอกจากจะไม่สามารถพลิกวิกฤตเป็นโอกาสเจริญสติต่อไปได้ ยังต้องมาเสียเวลาเพราะร่างกายและจิตใจไม่พร้อมสำหรับการปฏิบัติอย่างเป็นรูปแบบอีกด้วย

แต่หลังจากเราสามารถหล່หลอมการเจริญสติเจริญปัญญาเข้ากับชีวิตประจำวันได้แล้ว ทุก ๆ ขณะจิตมีค่ามาก ชีวิตจะโยนอะไรมาให้ จะดีสุด ๆ หรือร้ายสุด ๆ เรา

ก็สามารถดูใจดูใจนี้ไปอย่างที่ได้มีปฏิกริยากับสิ่งที่มากระทบจริง ๆ แล้วสิ่งที่มีค่าที่สุดคือ สติและปัญญาที่จะเกิดขึ้นเอง จนสามารถพาเราพ้นทุกข์ได้ในทุกขณะจิต และพ้นทุกข์สิ้นเชิงในที่สุด

เหมือนดั่งที่หลวงปู่มั่นท่านเคยสอนไว้ว่า “เมื่อไหร่มีสติ เมื่อนั้นมีความเพียร” และดั่งที่หลวงพ่อบราโมทย์ท่านเคยสอนว่า “กว่าจะเกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา พบกัลยาณมิตรอย่างนี้ได้ อย่าไปอย่างขาดทุน อย่างน้อยช่วงนี้เป็นนาทิตอง ไม่ใช่เพียงแค่ว่าสำหรับชีวิตนี้ แต่เป็นนาทิตองของสังสารวัฏ” แล้วถ้าเราไม่ช่วยตัวเองในส่วนนี้ ใครจะมาช่วยเราได้

ต้นหยง: ก็คือคุณชมพูประมาทในการใช้ชีวิตน้อยลง เพราะไม่รู้ว่าจะมีโอกาสแบบนี้ได้นานแค่ไหน แล้วก่อนหน้าที่จะปฏิบัติธรรมคุณชมพูปเป็นคนมีนิสัยอย่างไรคะ

คุณชมพู่: เมื่อก่อนเป็นคนใจร้อนมาก เป็นผู้หญิงลุย ๆ เช่น ขับรถเร็ว เทียวกลางคืน สมัยที่เรียนอยู่ที่จุฬาฯ จะกินเหล้าเยอะ พวกเพื่อน ๆ ก็จะเป็นแบบนี้ ก็คิดว่า “ที่รอดมาได้ทุกวันนั้นก็บุญโช” ถึงเราไม่ประสบอุบัติเหตุแต่ก็อาจจะไปชนใครได้ ไม่นะนะมาให้ใครทำ

ต้นหยง: ไม่เหมือนคุณชมพู่ในทุกวันนี้เลยคะ แล้วหลังจากที่ได้ปฏิบัติธรรมแล้วละคะ

คุณชมพู่: หลังจากที่ได้เริ่มปฏิบัติธรรม ก็เกิดปัญหาคะว่า “ถ้าเราจะปฏิบัติธรรมเพื่อความมีสติ แล้วเราจะทำร้ายตัวเองด้วยการบั่นทอนสติไปทำไม” ก็เลยดื่มเหล้าน้อยลงไปเรื่อย ๆ จนเลิกดื่ม โดยไม่ได้บังคับตัวเองให้เลิก แต่ในทางกลับกัน จิตเค้าเห็นแล้วว่าไม่มีประโยชน์อะไร เค้าก็ไม่อยากไปเองโดยไม่ต้องบังคับ

ต้นหยง: แล้วเรื่องความใจร้อนละคะ

คุณชมพู่: ก็เลสก็ยังมีเหมือนเดิม แต่สติว่องไวขึ้น เป็นคนใจร้อน มาตราฐานสูง แต่พอรู้เท่าทัน ก็ไม่ออกไปลุยทางวาจาและทางกาย เช่น การส่งสายตาหรือหน้าตาแสดง ความไม่พอใจ รวมทั้งชีวิตก็ทุกชั้นน้อยลง ไม่เดินไปตามกิเลสที่บงการใจเราเหมือนเมื่อ

ก่อน เพราะเรารู้เท่าทัน แต่อะไรที่ยังจำเป็นต่อการดำรงชีวิตอยู่ในโลกก็ยังอยู่ โดยที่
เราไม่พยายามไปฝืนมากจนเกินกำลัง



(อมยิ้ม) ทุกวันนี้ก็ต้องแต่งตัวอยู่ ด้วยงานที่ต้องติดต่อพบปะผู้คนต่าง ๆ ส่วนการทำกิจกรรมด้านอื่น ๆ ก็ยังมีอยู่ค่ะ เช่น ไปทานข้าวกับเพื่อน ๆ, ไปเที่ยว, ซ็อบปิ้ง, เล่นกีฬา เช่น ดำน้ำ ทุกอย่างทำด้วยความเหมาะสมและไม่เบียดเบียนใครอย่างซีมาก็เลิกแล้ว ทั้งที่เป็นกีฬาที่รักมากและเล่นอย่างจริงจังตั้งแต่เด็ก เพราะไม่
อยากเบียดเบียน嘛 รวมทั้งการปฏิบัติธรรมทำให้ใช้ชีวิตสงบเรียบง่ายขึ้น นอกจากนี้
สุขภาพก็แข็งแรงไม่ค่อยเจ็บป่วย ถึงพื้นฐานเป็นคนเครียดแต่หน้าตาดูเหมือนไม่เคย
เครียด นอกจากนั้นยังต้องดูแลทั้งร่างกายและจิตใจ เช่น ทานอาหารที่มีประโยชน์
พักผ่อนให้เพียงพอ “ส่วนในด้านของใจ การภาวนาช่วยได้เยอะมาก”

ต้นหยง: อนุโมทนาค่ะ ยิ่งกับใช้แปงตราภาวนาเซียวคะ แล้วทุกวันนี้ปฏิบัติธรรม
อย่างไรคะ

คุณชมพู่: ทุกเช้าก่อนออกไปทำงานจะเดินจงกรม ๑ ชั่วโมง นั่งสมาธิ ๑๕ - ๒๐
นาที และฟังซีดีของหลวงตามหาบัวสลับกับหลวงพ่อปราโมทย์ แล้วดูจิตไปตั้งแต่ตื่น
จนหลับ ถ้าช่วงไหนสะดวกก็จะปลีกเวลาไปเก็บตัวภาวนา

ต้นหยง: คุณชมพู่อายุเท่าไรคะ แล้วปฏิบัติธรรมมาได้ทั้งหมดกี่ปีคะ

คุณชมพู่: อายุเกือบ ๓๕ ปีแล้วค่ะ ปฏิบัติธรรมมา ๙ ปีแล้ว

ต้นหยง: นอกจากงานทางโลกและค้าขายธรรมะแล้ว ทราบมาว่าคุณชมพู่ได้ช่วยทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้กับ สวนสันติธรรม พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช ช่วยเล่าถึงตรงนี้สักนิดคะว่าทำอะไรบ้าง

คุณชมพู่: ทำหน้าที่คอยรับโทรศัพท์ทุกวันค่ะ เป็นโทรศัพท์มือถือ เบอร์ของสวนสันติธรรม ซึ่งจะเปิดเครื่องตั้งแต่เวลา ๐๘:๓๐ - ๒๐:๓๐ น. ก็คอยให้ข้อมูลกับญาติโยม เช่น ช่วงไหนวัดเปิด - ปิด ให้ข้อมูลต่าง ๆ ที่เค้าโทร.มาถาม และคอยจัดส่งหนังสือและซีดีให้ญาติโยมที่โทร.มาขอ นอกจากนี้ก็คอยดูแล stock หนังสือทั้งหมดที่หลวงพ่อบิณฑกเป็นธรรมทานที่วัด ซึ่งเก็บอยู่ที่กรุงเทพฯ ถ้าที่วัดหมดก็จะจัดรถส่งไปให้ค่ะ

ต้นหยง: แล้วกิจกรรมดังกล่าวนั้น คุณชมพู่ได้เรียนรู้อะไรกลับมาบ้างคะ มีส่วนส่งเสริมการเจริญสติของตัวเองมั้ย

คุณชมพู่: การคอยรับโทรศัพท์ ได้ภาวนาได้ดูจิตเยอะมาก ความต้องการของคนที่ติดต่อเข้ามามีหลากหลายมาก เหมือน call center แต่ก็ได้ทำได้ดีเลิศทุกครั้ง ดูไม่ทันก็มี ได้เห็นพัฒนาการของตัวเอง ได้เห็นใจของตัวเองว่า การทำงานทางใจมีการเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ เค้าก็ทำงานของเค้าเอง บางช่วงก็เมตตา บางช่วงไม่ไหวก็มี ถ้าเราพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส เราเรียนรู้ได้จากทุกอย่าง เพราะมีกรณีเคสที่โทรมาสอบถามข้อมูล แล้วใช้คำพูดที่รุนแรง ในชีวิตจริงไม่ได้เจอผัสสะอะไรแบบนั้น

แต่ก็รู้สึกปีติที่ได้ถวายงานครูบาอาจารย์ ได้ตอบแทนท่านบ้าง สำหรับชีวิตใหม่ที่ท่านได้ให้กับเรา ท่านได้ให้สิ่งที่มีค่าที่สุดที่คน ๆ หนึ่งควรจะมีโอกาสได้เรียนรู้ ในขณะที่มีชีวิตอยู่ในโลกใบนี้

ต้นหยง: อนุโมทนากับคุณชมพู่ด้วยนะคะ สำหรับงานที่ได้ทำถวายหลวงพ่อบิณฑกนี้

อยากจะให้คุณชมพู่ช่วยเกริ่นสักรุ่นเกี่ยวกับประสบการณ์ด้านการปฏิบัติภาวนาค่ะ ว่าการเริ่มต้นนั้นต้องทำอย่างไรบ้าง ในฐานะที่คุณชมพู่ได้หลอมรวมการปฏิบัติธรรมให้เป็นหนึ่งเดียวกับการดำเนินชีวิตประจำวัน

คุณชมพู่: ๑) ควรจะศึกษาในสิ่งที่พระพุทธรเจ้าสอนก่อน เพื่อไม่ให้เราหลงไปผิดทาง ๒) เรียนรู้ให้ได้ว่าอะไรเป็นแก่นหรือหัวใจของพระพุทธศาสนา (การออกจากทุกข์) ๓) เลือกครูบาอาจารย์ที่สอนตรงกับที่พระพุทธรเจ้าสอน และตรงกับจริตของตัวเอง

และในทุกขณะจิตอย่าไปแยกส่วนว่า นี่คือช่วงเวลาของการภาวนา นี่ไม่ใช่ช่วงเวลาของการภาวนา สันโดษในผล ไม่คาดหวังผล แต่ไม่สันโดษในเหตุ คือสร้างเหตุแห่งสติอยู่ทุกวัน

ต้นหยง: คุณชมพู่เห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนาและเชื่อมั่นในคำสอนของพระพุทธรเจ้า อีกทั้งเคารพในพระรัตนตรัยอย่างมั่นคงเพราะสาเหตุใดคะ

คุณชมพู่: พระพุทธรเจ้าไม่ได้สรรเสริญการเชื่อตาม ๆ กันไปโดยไม่ได้ลงมือพิสูจน์ด้วยตนเอง แต่สิ่งที่ทำให้เชื่อมั่นในเส้นทางนี้ก็คือ ตลอดเวลาที่เรารับรู้บนเส้นทางนี้ เหมือนกับใจเราได้ถอยห่างออกจากความทุกข์ไปเรื่อย ๆ ก็เลยเชื่อว่า มีจุดนั้นจริง ๆ ที่เป็นที่สุดแห่งทุกข์ จึงเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าของพระศาสดาและพระพุทธศาสนาว่า จะเป็นทางตรงเพื่อความหลุดพ้น พอเราเห็นว่าทุกสิ่งมาแล้วไป เราก็จะไม่ไปยึดมั่นถือมั่นกับมันมาก แล้วใจเราเองจะถอยห่างออกจากความทุกข์ไปเรื่อย ๆ

ต้นหยง: ได้ยินคุณชมพู่ให้สัมภาษณ์ในนิตยสารฉบับหนึ่งว่า “ความสุขมีอยู่ในทุกขณะจิต เมื่อไรก็ตามที่เราสู้เท่าทันจิต มองย้อนกลับมาที่จิตเป็น เราก็จะเห็นว่าจริง ๆ ทุกอย่างมาแล้วไป แค่ง่ายมีอ ชีวิตเบาขึ้นเยอะเลย และนี่คือการปล่อยวางตาม concept ของพระพุทธศาสนา” ตรงนี้หมายความว่าอย่างไรคะ

คุณชมพู่: ไม่มีอะไรเลยที่เราบังคับได้ สิ่งที่ได้ก็คือ คอยรู้เท่าทันใจอยู่ทุก ๆ ขณะจิต เมื่อคอยรู้อยู่เรื่อย ๆ มากขึ้นเรื่อย ๆ จิตเค้าจะมีปัญญามากขึ้น จะไม่ไปกอด

ไปแช่อยู่กับกองทุกข์ แล้วใจเค้าก็จะปล่อยวางของเค้าเอง ซึ่งเป็นความปล่อยวางจากการที่เห็นว่า “ทุกอย่างบังคับไม่ได้”

ต้นหยง: แล้วความสุขในชีวิตทุกวันนี้ของคุณชมพูคืออะไรคะ

คุณชมพู: คือการที่เรามีปัญหามากขึ้น เรารู้เท่าทันจิตใจในแบบที่เค้าเป็น โดยที่ไม่เข้าไปแทรกแซง ไม่เข้าไปบังคับ แล้วทุกครั้งที่เราจะมาพร้อมกับความสุขทีละขณะ ทีละขณะ แล้วก็จะมาพร้อมกับปัญหาที่รู้ว่า กองทุกข์กองนี้ไม่ใช่เรา แล้วก็ไม่ใช่ของเรา ถ้าวันหนึ่งเราปล่อยวางมันได้จริง ๆ ก็จะเป็นวันที่มีความสุขอย่างแท้จริง

ต้นหยง: แล้วคุณชมพูมี “เป้าหมายทั้งในทางโลกและในทางธรรม” อย่างไรบ้าง

คุณชมพู: เป้าหมายในทางธรรมคือ ปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้น ส่วนเป้าหมายในทางโลกคือ ใช้ชีวิตแบบทุกข์น้อย ๆ โดยที่ไม่ได้เบียดเบียนใคร แล้วก็สามารถดูแลคุณพ่อคุณแม่ได้ในระดับหนึ่ง

ต้นหยง: ขอถามความเห็นของคุณชมพูหน่อยค่ะว่า การที่จะทำให้คนอื่นเกิดความเลื่อมใสในธรรมะนั้น เราต้องปฏิบัติตนอย่างไรกับเค้าเหล่านั้นคะ

คุณชมพู: ไม่ยึดเหยียด ไม่บังคับ ชักชวนในระดับหนึ่ง ทำตัวเองให้เป็นแบบอย่างที่ดี ให้เค้ารู้สึก ว่า เรายังเป็นคนธรรมดาคนหนึ่งที่อยู่ในโลกได้อย่างมีความสุข อิ่มเต็มได้ด้วยตัวเอง โดยไม่ต้องวิ่งตามกระแสโลกจนมากเกินพอดี รวมทั้งทำหน้าที่ของตนเองอย่างไม่บกพร่อง แล้วก็ไม่ได้มีชีวิตที่ดูหลุดโลกจับต้องไม่ได้จนมากแล้ว

ต้นหยง: คราวนี้ขอมาถามเรื่องส่วนตัวค่ะ สำหรับธรรมะในด้านการใช้ชีวิตคู่และครอบครัว คุณชมพูมีคำแนะนำอย่างไรให้กับท่านผู้อ่านที่มีชีวิตคู่คะ ในฐานะที่มีครอบครัวแล้ว**

**สามีคือ ร.ท. ลักษณ์ มติศร



คุณชมพู่: สิ่งที่ทำให้ใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันได้ เพราะเรามีเป้าหมายชีวิตที่ตรงกัน และหมั่นคอยรู้เท่าทันใจของตัวเอง ถ้าอะไรที่เริ่มจะเป็นความเดือดร้อน ความไม่ลงรอย จะไม่ลุกลามเป็นปัญหาใหญ่โต พอรู้เท่าทันใจตัวเอง ใจจะตั้งมั่นมีคุณภาพ ทำให้ตัดสินปัญหาแก้ไขปัญหาได้อย่างสมเหตุสมผล ชีวิตคู่ต้องมีศีล ๕ เป็นพื้นฐานเป็นอย่างน้อย ในเวลาที่มีปากเสียงโอกาสประคับประคองกันก็มีมากกว่า

วันนี้ทางทีมงานก็ต้องขอขอบคุณคุณคุณชมพู่มากนะคะ สำหรับธรรมะที่ได้แบ่งปันให้กับนิตยสารธรรมะใกล้ตัว สำหรับฉบับหน้าเราจะไปสัมภาษณ์ผู้บริหารหญิงอีกท่านกันค่ะ ก็ต้องติดตามกันนะคะ

สารบัญ ←

ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

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

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส

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

คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

เนื้อหา: เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งฝันตัวมอยู่ในโลกธรรม เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

คอลัมน์: คำคมชวนคิด

เนื้อหา: รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกใจเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโดยดีเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคล ผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

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 ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

กติกา: นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยากาศ ปฏิบัติ ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรบกวนส่งภาพสวย ๆ มาประกอบบทความด้วยนะคะ

คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ

เนื้อหา: ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และเป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่

บนเส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

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

คอลัมน์: ของฝากจากหมอ

เนื้อหา: นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือสาระนำร้อนเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คนทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับผู้อ่าน จากแง่มุมต่างๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้ความเชี่ยวชาญต่างๆ กัน

กติกา:

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



๒. อ่านสัณนิท ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็นจำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลดเวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามาช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของทุกบทความ ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตามแนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

๒.๑ ตรวจทานคำถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทานให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้องผ่านสายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย

เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่สอดคล้องกัน ขอให้ใช้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้คะ

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

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมชอกาเมนนั่นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมชอกาเมนนั่นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ) หรือดูหลักเกณฑ์อื่นๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่างๆ

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

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้นงานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์กวีธรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสัณนิทนะคะว่า บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่นกันคะ

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 กันลงมาเรื่อยๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยากๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมากๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลังๆ ก่อนนะคะ

๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทานบทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้นสามารถโพสต์ส่งได้ที่ กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่: <http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพหระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด
(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางกาปฏิบัติ 1 โดย satima
(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่า่าน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

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

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยให้ประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

๔. ส่งแล้วจะได้ลงหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้อรรถาธิบายที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้รู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรับการลงแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่างๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้อ่านพิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดีๆ และเขียนอะไรดีๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ :)

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขออนุโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของท่านนะคะ

ธรรมะใกล้ตัว
dharma at hand

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