



ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๒๕
๒๐ ก.ย. ๕๐

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

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

เตรียมเสปียงไว้เลี้ยงตัว

ให้พรผู้อื่นนั้น ถือเป็นบุญหรือไม่
และจะได้รับผลอย่างไร

หน้า ๒๔

ของฝากจากหมอ

เกม กับ ชีวิต
เหมือนหรือต่างกันอย่างไร
หาคำตอบได้ใน เกม ชีวิต

หน้า ๕๐

เรื่องสั้นอิงธรรมะ

พบกับ ความงดงามของจิตใจ
ที่มีอาจเห็นได้จากสิ่งฉาบทา
ภายนอก ใน ดอกไม้ริมทาง

หน้า ๖๙

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรินย์ โมตรีเวช

หัวข้อบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์
ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรื่องมา
เตรียมเสปียงไว้เลี้ยงตัว: อนัญญา เรื่องมา
เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรื่องมา
ไดอารี่หมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
สัพเพหระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะจากคนสู้กิเลส: พรราวพรรณราย
มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมมาศ
ของฝากจากหมอมะ: พริม ท้ววงศ์

แง่คิดจากหนังสือ: เกสรา เดิมสินวานิช
นิยาย/เรื่องสั้นธรรมะ: สุปราณี วง
เทียหวัด: เกสรา เดิมสินวานิช

ธรรมะปฏิบัติ: ชนินทร์ อารีหนู
ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: ศदानันท์ จารุพูนผล
กองบรรณาธิการ: กนกเรखा กฤษฏารักษ์

กานต์พัทธ์ รัชพันธุ์ • จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ
ชนินทร์ อารีหนู • ณัฐชญา บุญมานันท์
ณัฐธิดา ปันทานต • ณัฐพร สกุลาอุทัยศักดิ์

ปรียาภรณ์ เจริญบุตร • ปิยมงคล โชติกเสถียร
พรราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมมาศ
พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตวิชัย

พิทา จารุพูนผล • พีรยสร์ อุบลวัตร
มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร
เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี

วิมล ดาวรวีภาส • วิมุตติยา นิวาดังบงกช
ศदानันท์ จารุพูนผล • ศศิธร คิวะนันท์ ทากรณ์
ศิราภรณ์ อภิรัฐ • สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

สารินี สาณะเสน • สิทธินันท์ ชนะรัตน์
สุปราณี วง • อนัญญา เรื่องมา
อนัญญา เรื่องมา • อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์

อัจจนา ผลานาวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ไพลิน ลายสนิทเสริกุล • กฤษฏ์ อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พีรยสร์ อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศศักดิ์ อีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน • จรรยาณี วิสุทธิกุลพานิชย์

โยธิน มรกตอัมพร • วรณรักษ์ ปัญจขวพร

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้
ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

ธรรมะจากพระผู้รู้ ๑๐

เตรียมเสปียงไว้เลี้ยงตัว ๒๐

ไดอารี่หมอดู ๓๖

กวีธรรม ๓๓

- ▶ สวดมนต์ ▶ เหนือโลก
- ▶ ดอกสร้อยร้อยผกา (▶ ดอกตะแบก ▶ ดอกบานชื่น)

คำคมชวนคิด ๓๗

สัพเพหระธรรม ๔๑

- ▶ เปลี่ยนไป...เพราะรัก

ธรรมะจากคนสู้กิเลส ๔๔

- ▶ จุดหมายจากภูผาเหล็ก ฉบับที่ ๑๕, ๑๖

ของฝากจากหมอมะ ๕๑

- ▶ เกม ชีวิต

แง่คิดจากหนังสือ ๕๘

- ▶ The Ant bully – หัวใจไม่ใช่แค่หมัด
- ▶ Battle Royale – ดอกไม้ในภนรก

เรื่องสั้นอิงธรรมะ ๖๗

- ▶ ดอกไม้ริมทาง

สวีสวีค่ะ

ช่วงนี้หลาย ๆ โรงเรียนก็เริ่มทยอยปิดเทอมกันแล้วนะคะ
ถนนหนทางที่ขับรถไปทำงานอยู่ทุกวันก็เลยพลอยดูโล่งน่าวาภิรมย์ขึ้นเป็นกอง :)

ตัวเองก็มีน้องนุ่งที่อยู่ในวัยเรียนกับเขาด้วยเหมือนกันค่ะ
ปิดเทอมว่าง ๆ อย่างนี้ ก็เลยนึกอยากให้เขาได้ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์
เลยตระเวนหาข้อมูลโรงเรียนสอนพิเศษที่ต่าง ๆ มาดู เพื่อเขาจะสนใจอยากเรียน
ก็เลยเพิ่งรู้ว่านี่ละค่ะว่า เดียวนี้มีโรงเรียนสอนพิเศษเด็ก ๆ ผุดขึ้นเยอะแยะ หลากหลายแนว
และแพงขึ้น (กว่าสมัยเรา) ขนาดไหน แถมที่ไหนดัง ๆ นี่จองกันเต็มถึงปีหน้าแล้วนะคะนี่
จะว่าไป พ่อแม่คนไหน ก็อยากให้ลูกเก่ง อยากให้ลูกฉลาด กันทั้งนั้นแหละนะคะ

แต่ชื่อใหม่ค่ะว่า ที่เคยนึกว่าตัวเองเข้าใจความหมายของคำว่า “ฉลาด” มาโดยตลอด
จริง ๆ ก็เพิ่งจะมาเข้าใจคำว่า **ฉลาด** อย่างแท้จริง เมื่อไม่กี่ปีที่ผ่านมาเองค่ะ...

เมื่อหลายปีที่แล้ว ตอนที่เพิ่งรู้จักกับธรรมะใหม่ ๆ ยังไม่ใกล้ตัวนัก :)
ได้รู้จักพี่คนหนึ่ง ซึ่งเป็นสาวที่มีทั้งความสามารถสูง และทั้งพราวเสน่ห์ในคนคนเดียว
จำได้ว่า เล่าถึงพี่คนนี้ ให้พี่ทางธรรมที่เคารพนับถือท่านหนึ่งฟังว่า
พี่คนนี้นั้นทั้งเก่ง ทั้งวิเคราะห์เชื่อมโยงอะไรได้แหลมคม
มีไหวพริบ รู้จักผู้ใหญ่ รู้ใจลูกน้อง
ขณะเดียวกัน ก็ใช้คุณสมบัติของความเป็นคนพราวเสน่ห์ที่ได้ติดตัวมาแต่เกิด
เป็นลูกล่อลูกชน ช่วยให้อะไร ๆ สำเร็จอย่างใจได้อย่างง่ายดาย ทั้งเรื่องงาน เรื่องส่วนตัว

แค่รู้สึกสะอึกนิดหนึ่งก็ตรงที่ อยู่ ๆ วันหนึ่ง ก็ถูกพี่เขายิงคำถาม
ผ่าอากาศและสายตาของผู้ร่วมสนทนาในวงอีกสี่ห้าคู่ ตรงเข้ามาหาเราว่า
“ถามจริง ๆ ... ทำไมต้องทำตัวเป็นคนดีด้วย
จริง ๆ แล้วก็อยากเป็นเหมือนพวกเราใช้ไหม...
อยากเฮฮา อยากเหมือนพวกเรา แล้วทำไมต้องพยายามทำตัวให้ดูเป็นคนดีด้วย”

ขยายความง่าย ๆ ว่า ทำไมเราต้องทำตัวเป็นนางฟ้า

ไม่ว่าร้ายใคร ไม่พูดคำหยาบ ไม่รวมสุขไฟในวงเมาท์ ผับบาร์ไม่เอา เหล้าไม่แตะ ฯลฯ ซึ่งตอนนั้น ด้วยความที่ยังอยู่ในวัยใสซื่อ มันก็มีลักษณะของความเป็นคนเรียบร้อยที่ดีแสนดีจริง ๆ นั่นล่ะคะ (แต่ตอนนี้ ถึงโตขึ้นแล้วก็ไม่ได้เลวร้ายนะคะ...) :)

ตอนที่เล่าให้พี่ทางธรรมท่านนั้นฟัง ก็ตบท้ายความเห็นให้พี่เขาฟังไปว่าจริง ๆ แล้ว ในความรู้สึกเรา “พี่คนนี้เขาเป็นคนที่เก่งมาก ๆ แล้วก็ฉลาดมาก ๆ นะคะ”

พี่เขาหนึ่งไปนิดหนึ่ง แล้วก็ถามขึ้นมาเหมือนไม่เข้าใจเราจริง ๆ อีกคน ว่า “ฉลาดยังไง...?” (เอ่อ.. อึ้ง... ก็...)
“อย่างนี้พี่ไม่เรียก ฉลาด นะ”

คำพูดง่าย ๆ แค่นั้น แต่จำได้ว่ารู้สึกเหมือนถูกระตุกวาบราวกับมีสายฟ้าแลบแปร๊บในใจ

ตกลง “ความฉลาด” คืออะไร?

ยังมีชีวิตจริงของคนอีกคนหนึ่งที่ยากพูดถึง ซึ่งขออนุญาตไม่เอ่ยนามเช่นกันนะคะ ชายคนนี้เป็นหนุ่มที่หัวไว เรียนเก่ง ได้ทุนจากบริษัทไปศึกษาต่อที่ต่างประเทศ ในมหาวิทยาลัยชื่อดัง และด้วยความสามารถและคุณสมบัติอันน่าทึ่งหลายประการ ก็ทำให้เขาก้าวหน้าในหน้าที่การงานชนิดก้าวกระโดด เร็วกว่าคนวัยเดียวกันหลายเท่า คือด้วยวัยเพียงสามสิบต้น ๆ เขาก็ขึ้นเป็นผู้บริหารระดับสูงของบริษัทระดับโลกแล้ว

แต่สิ่งที่ตามมาพร้อมกับอำนาจวาสนาบารมีก็คือ...

เขาเริ่มถูกเอาใจด้วยการที่พรรคพวกพาไปเที่ยวกลางคืน เริ่มดูดำดูลูกน้องอย่างเอาแต่ใจ เริ่มมีสัมพันธ์ลับกับเลขาสาวโดยที่ภรรยาไม่รู้ เริ่มยกยอกเอาเงินบริษัทไปใช้ส่วนตัว ฯลฯ ใช้ชีวิตชนิดกลับตาลปัตร อย่างที่เรียกได้ว่า กลับขาเป็นดำ

แต่ความลับย่อมไม่มีในโลก วันหนึ่ง ความจริงทั้งหมดก็ถูกเปิดเผย...

แล้วหน้าที่การงานที่เคยรุ่งเรืองก็กลับพลิกผันหมดสิ้น ในที่สุด เขาก็ต้องออกจากบริษัท และหย่ากับภรรยา แม้ผันไปทำกิจการส่วนตัว ก็ไม่เจริญรุ่งเรือง ต้องอยู่แบบเจียมเนื้อเจียมตัว ถูกเพื่อนฝูง ลูกน้อง เจ้านายเก่า

4 ธรรมะใกล้ตัว

มองด้วยสายตาที่ไร้การให้เกียรติและปราศจากความไว้วางใจ

ต้องอยู่กับความรู้สึกผิด และความรู้สึกที่ไม่อาจเชิดหน้าชูตาด้วยความภาคภูมิใจได้อีกต่อไป และแน่นอนว่า เมื่อถึงเวลาที่กรรมผลัดผล สิ่งที่ได้รับย่อมไม่ได้จบเพียงเท่านั้นแน่นอน
ใบปริญญา ความรู้ ความสามารถทั้งหมด ย่อมไม่สามารถช่วยเขาได้เลย...

ความรอบรู้ ความหลักแหลม ความสามารถในการคิดอ่าน ปฏิภาณไหวพริบ จะเรียกว่าเป็นความ “ฉลาด” ได้อย่างไรเล่าคะ

ในเมื่อหากมีมากแล้ว มันกลับทำให้ชีวิต มีดลง...

เรายังเห็นดอกเตอร์ที่หน้าตาเศร้าหมองเพราะปัญหาหมั้นร้าง

เรายังเห็นคนที่ร่ำเรียนมาสูง ๆ ฆ่าตัวตาย

เรายังเห็นคนที่อยู่ในสาขาวิชาชีพที่ทรงเกียรติ ผันตัวไปนั่งอยู่ในคุกในตารางได้ ฯลฯ

ทำไมสิ่งๆ ที่เรียกว่า “ความฉลาด” ที่คนเหล่านี้มี

จึงไม่ช่วยให้เขารู้จักคิด และใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้เลย?

สิ่งที่ขาดหายไป และสำคัญยิ่งกว่า คือ ปัญญา อันได้แก่ ปัญญาในการเห็นชอบ
ปัญญารอบรู้ในการที่จะนำชีวิตไปสู่ความเจริญ อันเป็นด้านสว่างได้ นั่นเองคะ

ความฉลาดหรือความเก่งทางโลกนั้น

เมื่อได้เป็นคุณสมบัติแห่งตน ก็ย่อมเป็นทุนชีวิตที่ดีนะคะ

แต่ใครจะรู้ว่า ถ้าขาดความฉลาดในการใช้ชีวิต อย่างเข้าใจกติกาของธรรมชาติ

คือหลักของกรรมวิบาก เสียอย่างเดียวนั้นแล้ว ชีวิตก็อาจเหวี่ยงตัวขึ้นสูง

แล้วพลัดตกลงต่ำอย่างไม่เป็นท่าได้ซ้ำแล้วซ้ำเล่าอย่างน่ากลัว

ราวกับมีความฉลาดนี้แหละ เป็นหลุมพรางหลอกล่อให้เราเดินหลงทิศหลงทาง

ถลันเข้าไปในวงเวียนแห่งการสิ้นไหลลงต่ำอย่างง่ายดายยิ่งขึ้นโดยไม่รู้ตัวได้ด้วยซ้ำไป

เพราะจริง ๆ แล้ว ก็คนฉลาดแบบที่ว่านี้แหละคะ

ที่ดูเหมือนจะสร้างความเดือดร้อนให้ชาวโลกมากกว่าคนสติปัญญาธรรมดาทั่วไปด้วยซ้ำ

เรียกว่าความฉลาดนั้น เอาไปใช้ในทางดีก็มีคุณอนันต์ เอาไปใช้ในทางเลวร้ายก็มีโทษมหันต์

ความฉลาดรอบรู้ และความสามารถของเรานั้น ไม่ว่าจะในสาขาอาชีพใดก็ตาม
อาจนำมาใช้เพื่อประโยชน์ส่วนตัวก็ได้ ใช้เพื่อทำลายคนอื่นก็ได้

ใช้เพื่อตั้งชีวิตตัวเองให้สูงขึ้น จุดตั้งตัวเองให้รู้ตรวราลงต่ำ
หรือจะคิดเผื่อแผ่ในวงกว้างเพื่อทำประโยชน์ให้เกิดแก่คนหมู่มากก็ได้ทั้งนั้นนะคะ

หากเรารอบรู้และมีความสามารถเรื่อง *คอมพิวเตอร์* เก่งเกินใคร
เราอาจใช้ความฉลาดนั้น คิดค้นไวรัสตัวกลาง วางแผนโจรกรรมแบบแฮ็กเกอร์ระดับชาติ
หรือเราอาจใช้ความฉลาดนั้น คิดสร้างคลังข้อมูลและระบบค้นหาพระไตรปิฎกออนไลน์
ทำเว็บให้คนดาวน์โหลดธรรมะจากครูบาอาจารย์ผ่านอินเทอร์เน็ตได้ทั่วโลกอย่างง่าย ๆ
หรือสร้างคอมมูนิตี้ออนไลน์รองรับการเสวนาธรรมอันถูกตรงจากผู้คนทั่วสารทิศก็ได้

หากเรามีความรู้ความสามารถในการ *ผลิตสื่อและทำรายการโทรทัศน์*
เราอาจใช้ช่องทางความสามารถนั้น ผลิตรายการตอบสนองความต้องการของตลาด
แบบที่ดูสนุกสะใจ พร้อมช่วยยกามกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ ในใจคนไปในทุกฉากทุกตอน
หรืออาจคิดทำรายการสร้างสรรค์ ชี้นำให้คนได้รู้จักเส้นทางของความดีงาม
กระตุ้นกระแสความดีที่หายไป โดยนำเสนอในรูปแบบใหม่ชวนสนุกแบบไม่มีใครเคยทำได้

หากเรามีความสามารถในการ *ใช้เสียงร้องเพลง ด้วยน้ำเสียงและท่วงทำนองที่อันมหัศจรรย์*
เราอาจใช้ความสามารถนั้น ตบแต่งตัวเองเป็นนักร้องเช็กชี้อวยวน ชวนให้ผู้คนจิตใจไหลหลง
หรืออาจใช้เสียงอันกังวานนำฟังนั้น ป่าวประกาศธรรมะในรูปแบบใหม่ ชวนให้ผู้คนหันมาฟัง
สิ่งที่เป็นทางควรดำเนิน ผ่านซีดี รายการทีวี หรือรายการวิทยุ ในแบบที่เข้ากับยุคสมัยก็ได้

ตัวอย่างอาจมีได้มากมายบรรดามีในทุกสาขาวิชาชีพ อยู่ที่เราคิดจะมอง คิดจะทำ
แต่ก็น้อยคน ที่จะได้ใช้ความฉลาด ความสามารถที่มีอยู่นั้น
เพื่อความสว่างยิ่งขึ้นแห่งตน และความสว่างยิ่งขึ้นแก่ผู้อื่น
เพราะเรามักจะถูกสอนให้คิดแต่เอาประโยชน์เข้าตัว ใช้ความรู้ความสามารถในการทำเงิน
และไม่เคยเข้าใจกันจริง ๆ จัง ๆ ว่า *สิ่งใดทำแล้วเป็นประโยชน์ สิ่งใดทำแล้วเป็นโทษ*

เพราะคนเราเกิดมาด้วยความ “ไม่รู้”
เมื่อรับผลอันเป็นวิบากด้านดี ทั้งชื่อเสียง เกียรติยศ ชาติตระกูล เงินทอง รูปลักษณ์ ฯลฯ
เราก็ไม่เคยจำได้หรือกระทั่งใส่ใจว่า ในอดีตเราได้สร้างเหตุอันเหมาะสมแก่ตัวเองไว้อย่างไร
เมื่อขาดปัญญาเห็นชอบ สิ่งเหล่านี้จึงเป็นเหมือนเครื่องปรนเปรอให้เราหลงเหลือระเรีงใจ
แล้วทำกรรมใหม่อันเป็นชั่วตรงข้าม เพียงเพื่อจะไปรับผลอันเป็นวิบากด้านลบในช่วงชีวิตต่อไป

ต่อเมื่อสำนึกได้ กลับตัวกลับใจสร้างกรรมดีอันใหม่ จึงจะสามารถกลับมาเสวยผลที่ได้อีกครั้ง เหมือนดีแล้วเล็ง เล็งแล้วจึงลงต่ำ ต่ำแล้วจ้อย จ้อยแล้วสำนึก สำนึกแล้วดี ดีแล้วเล็ง ฯลฯ วนเวียนขึ้นสูงลงต่ำ ลงต่ำขึ้นสูงไม่รู้จบอย่างนี้ ชาติแล้วชาติเล่าอย่างไม่รู้ และน่าเหนื่อยหน่าย ก็แล้วอะไรเล่า จะทำให้เราฉลาดพอที่จะรักษาตัวเองให้อยู่บนเส้นทางที่ดีได้ทุก ๆ ชาติ?

พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ค่ะว่า แค่เรารู้จักตั้งคำถามและศึกษาหาคำตอบจากผู้รู้จริงว่า อะไรเป็นบาป อะไรเป็นบุญ อะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล อะไรที่ทำแล้วเป็นโทษ หรือเป็นไปเพื่อต้องทนทุกข์จนสิ้นกาลนาน อะไรที่ทำแล้วเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล หรือเป็นไปเพื่อความสุขจนสิ้นกาลนาน เพียงเท่านั้น ก็จะเป็นบ่อเกิดให้เราเป็นผู้ที่มีปัญญามากยิ่งขึ้น

และปัญญาในการเห็นตามจริงเช่นนี้นั้น หากเราน้อมมาสู่ใจ และนำไปประพฤติปฏิบัติ จนเป็นนิสัยด้วยใจที่ศรัทธาหนักแน่น ก็จะเป็นเสปียงติดตัวเราไปข้ามภพข้ามชาติที่เดียววนะคะ เพราะโดยธรรมชาติแล้วนั้น เราคิดพูดทำอะไรไว้หนักแน่นเป็นอาภิน เราก็มักจะเกิดใหม่มีวาสนานิยายคล้าย ๆ เดิมนั่นเองค่ะ

เพียงแต่สิ่งที่ควรตระหนักอย่างหนึ่งก็คือ ไม่มีอะไรเป็นประกันได้เบ็ดเสร็จเด็ดขาดนะคะ ว่าเราจะอยู่บนเส้นทางที่ดีไปได้ตลอดกาล หรือการพลาดทำกิเลสลงต่ำจะเป็นไปไม่ได้อีก **วันเสียแต่เราจะหาทางออกจากวังวนแห่งการเกิดตายนี้ได้เท่านั้น**

จนเมื่อได้คำตอบอันแจ่มแจ้งแก่ใจจากครูผู้รู้จริง คือองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นี่ล่ะค่ะ จึงได้ซึ่งถึงคำตอบที่สงสัยมานานว่า ความฉลาดที่แท้จริงคืออะไร...

ทราบไหมคะว่า ความหมายของคำว่า “กุศล” นั้น นอกจากจะแปลว่า สิ่งที่ดี สิ่งที่เป็นบุญ แล้ว ยังมีความหมายที่แปลว่า “ฉลาด” ด้วย ลองเปิดพจนานุกรม หรือวิกิพีเดีย ดูก็ได้้นะคะ :)
ดังนั้น การรู้จักคิด พูด ทำ ในสิ่งที่ เป็นกุศล คือมีปัญญาเห็นชอบ **รู้จักกระทำในสิ่งอันนำความสว่างมาให้ชีวิตได้นั่นเอง คือความฉลาดที่แท้จริง**

เพราะฉะนั้น ในทางโลก ต่อให้ใครคนหนึ่งมีดีกรีปริญญาสูงส่งขนาดไหน ต่อให้เป็นอัจฉริยะข้ามคืน คิดทฤษฎีระดับโลก ประดิษฐ์อุปกรณ์มหัศจรรย์พันลึกขึ้นใหม่ได้

แต่ถ้าเขาไม่รู้เลยว่า สิ่งที่เขากำลังทำนั้น เป็นประโยชน์ หรือเป็นโทษ เป็นกุศล หรืออกุศล แล้วผลออกไปทำในสิ่งที่เป็น การเบียดเบียนตนเอง หรือเบียดเบียนผู้อื่นเข้า ก็ไม่นับว่าเขา “ฉลาด” เลย เพราะผู้ฉลาดที่แท้จริง ย่อมรู้วิธีที่จะนำชีวิตตัวเองไปสู่ทางสว่าง และไม่ยอมปล่อยให้ชีวิตตัวเองให้ตกต่ำไปสู่ทางที่มีตกลงอย่างแน่นอน

เราอุตส่าห์เกิดมา มีชีวิตที่อยู่บนทางเจริญกันอย่างนี้แล้ว ได้พบเจอครูผู้รู้จริงอย่างพระพุทธเจ้าแล้ว สร้าง เหตุแห่งการเป็นผู้มีปัญญา ไว้เกิดนะคะ หากเรายังไม่รู้แน่ชัดว่า สิ่งใดเป็นกุศล อกุศล สิ่งใดเป็นบาป เป็นบุญ เป็นคุณ เป็นโทษ ก็หมั่นศึกษาจากผู้รู้จริงให้แจ่มแจ้ง แล้วนำมาไปประพฤติปฏิบัติด้วยใจศรัทธา และอย่าหยุดแค่เพียงนั้น เพราะตราบเท่าที่ยังเวียนเกิดเวียนตายอย่างไม่รู้ ก็ไม่มีอะไรประกันว่าเราจะอยู่อย่างปลอดภัยในสังสารวัฏนี้ได้เลย

ใช้เวลาที่เหลือของชีวิต เพียรศึกษาหาทางออกจากวังวนอันน่าเหนื่อยหน่ายนี้กันเกิดนะคะ ความฉลาดแบบนี้ ไม่มีโรงเรียนไหนเปิดสอน ขอเพียงเราศึกษาแผนที่ของพระพุทธเจ้า จับหลักไว้ให้มั่น ครูของเราอยู่ในกายอันยาวาวา หนาคิปป กว้างศอก และใจเรานี่เองค่ะ...

สำหรับฉบับนี้ มี “เรื่องสั้น” ชวนเย่นใจ เรื่อง ดอกไม้ริมทาง มาฝากจาก คุณ Pree ค่ะ ดอกไม้บางดอกอาจไม่ได้ดูสวยสดงดงาม เหมือนมีค่าได้แค่ดอกไม้ริมทางสำหรับคนทั่วไป แต่บางครั้ง ถ้าเราเปิดใจให้กับพวกเขาสักนิด เราอาจจะพบความจริงอย่างหนึ่งนะค่ะว่า ดอกไม้ริมทางบางดอกนั้น กลิ่นหอมชื่นใจ สัมผัสแล้วชวนให้นึกถึงนุ่มนวลอ่อนโยน ได้มากกว่าดอกไม้ที่ดูสวยแบบฉาบฉวยราคาแพงหลายเท่ากัน

เดี๋ยวนี้ลูก ๆ หลาน ๆ เราติดเกมกันงอมแงมเสียยิ่งกว่าอะไรนะค่ะ ใครเจอปัญหานี้ ลองไปดูคุณหมอมอ พิมพการัง ชวนเล่นเกม และเล่าเรื่องชวนคิด ในคอลัมน์ “ของฝากจากหมอมอ” ตอน เกม ชีวิต กันไหมคะ คุณหมอมอเล่าไป เล่นเกมไป และสุดท้าย ก็เปรียบเกมเข้ากับชีวิตไว้ให้อย่างน่าฟังเชียวนะ

ส่งท้ายชวนดูหนังสนุก ๆ สองเรื่องใน “แง่คิดจากหนัง” คุณชลนิล ส่งเรื่อง The Ant Bully - หัวใจไม่ใช่แค่मत มาฝากพร้อมธรรมะแบบใส ๆ คู่กับเรื่องโหด ๆ อย่าง Battle Royale - ดอกไม้ในเกมนรก ที่ให้ข้อคิดทั้งท้ายไว้เป็นอุทธาหรณ์ได้อย่างชวนสะกิดใจเช่นเคยค่ะ

และสำหรับคอลัมน์ประจำ “เตรียมเสปียงไว้เลี้ยงตัว” โดย คุณดั่งตฤณ นั้น ฉบับนี้ก็จะเป็ครั้งสุดท้ายแล้วนะคะ และตั้งแต่ฉบับหน้าเป็นต้นไป คุณดั่งตฤณก็จะมีคอลัมน์ใหม่มาแทนที่ คือ “มหาสติปัฏฐานสูตร” ค่ะ หลังจากที่ คุณดั่งตฤณได้ใช้ “เตรียมเสปียงไว้เลี้ยงตัว” เป็นเวทีในการไขข้อสงสัยเกี่ยวกับกรรมวิบากและทางพ้นทุกข์ให้กับคนร่วมยุค ด้วยภาษาและการอธิบายง่าย ๆ มาตลอด ๓ ปี ซึ่งก็เป็นเวลาอันพอสมควรแล้ว ก็เห็นว่าน่าจะเปลี่ยนรูปแบบไปในทางอื่นบ้าง ใครที่ชื่นชอบเตรียมเสปียงไว้เลี้ยงตัว ก็รอนับรวมเล่มเป็นหนังสือได้เลยนะคะ เดือนตุลาคมนี้ จะมีออกมาถึงเล่ม ๑๒ และเล่ม ๑๒ นี้ก็จะเป็เล่มสุดท้ายของซีรีส์แล้วคะ

ส่วนใครที่คิดอยากจะเริ่มลงมือปฏิบัติตามแผนที่ของพระพุทธเจ้าบ้างแล้ว ลองติดตามอ่านเนื้อหาจาก “มหาสติปัฏฐานสูตร” เพื่อทำความเข้าใจ พร้อมกับทดลองปฏิบัติตามไปพร้อม ๆ กันเลยก็ได้คะ

คุณดั่งตฤณจะทยอยโพสต์เนื้อหาทุกบททุกตอน ไว้ที่กระดานสนทนาที่เว็บ “ลานธรรมเสวนา” เพื่อให้เป็นอีกช่องทางหนึ่งสำหรับการสนทนาสองทาง ระหว่างผู้อ่านและผู้เขียนด้วยคะ

ลานธรรมเสวนา: หนังสือมหาสติปัฏฐานสูตร
<http://lamdham.net/index.php?showforum=17>

โดยหากใครมีข้อสงสัยหรืออยากได้คำแนะนำเพิ่มเติม เฉพาะในการปฏิบัติที่เป็นไปตามแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ รวมทั้งหากมีข้อแนะนำเพื่อการเขียนเป็นไปเพื่อประโยชน์สูงสุดสำหรับผู้อ่านได้ ก็สามารถเข้าไปสนทนากับผู้เขียนที่นั่นได้คะ

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้านะคะ
ขอให้มีความสุขกันถ้วนหน้าในช่วงปิดเทอมนี้คะ สวัสดีคะ :)

กลางชล

สารบัญ ←

ถาม: งานเยอะ แล้วยุ่งๆ วุ่นๆ จนแทบไม่มีเวลา

รู้สึกเหมือนกับว่าไม่ได้ทำอะไรไปเลยคะ

การทำในรูปแบบ เช่น ไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม จำเป็นหรือเปล่าคะ

ต้องทำนะ อย่างที่การทำในรูปแบบ เป็นเครื่องช่วย

ถ้าเราจะเจริญสติในชีวิตประจำวัน ก็ไม่ใช่อยู่ๆ ก็เจริญไปเรื่อยๆ ถึงวันหนึ่งกำลังก็ไม่พอ ครูบาอาจารย์วัดป่าจะสอน อย่างสายวัดป่าการปฏิบัติมี ๓ ชั้น ต้องทำทั้ง ๓ อัน อันแรกเลย ทำความสงบให้จิตตั้งมั่น จิตสงบมีกำลังขึ้นมา เป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมา ที่นี้คนส่วนมากพอจิตสงบตั้งมั่นแล้วชี้เกียด

ครูบาอาจารย์จะสอนให้พิจารณากาย อันนี้ก็เป็นสมณะอีกแบบหนึ่ง

ให้คิดพิจารณากาย พอหมดเวลาปฏิบัติในรูปแบบแล้วตอนนี้ต้องมีสติในชีวิตประจำวัน เพราะฉะนั้นสติในชีวิตประจำวันนี้ตัวสำคัญที่สุด

แต่การที่ทำใจสงบตั้งมั่นทำให้ไม่ชี้เกียดชี้คร้าน อันนั้นก็เป็นตัวสนับสนุนที่สำคัญมาก ที่นี้ถ้าพวกเราทำมานานไม่ได้ แต่ละวันแบ่งเวลาไว้หน่อย

ไหว้พระไว้ สวดมนต์ไว้นะ ได้สมณะ

สวดมนต์แล้วจิตใจสงบได้สมณะ

ถ้าสวดมนต์แล้วชี้เกียดให้รู้ว่าชี้เกียด

เราไหว้พระสวดมนต์ แล้วเราก็แบ่งเวลาปฏิบัติในรูปแบบ

๕ นาที ๑๐ นาที ๑๕ นาที อะไรอย่างนี้ ต้องทำ

อย่างที่หลวงพ่อสอนไว้แล้ว แบ่งเวลาไว้ แล้วก็ทำตามรูปแบบไว้หน่อยหนึ่ง

แล้วหัดรู้สภาวะไป การหัดรู้สภาวะทุกวันๆ มีประโยชน์มาก

มันจะทำให้เรามีกำลัง สติมันจะมีกำลังที่จะเจริญสติในชีวิตประจำวันได้

ถ้าเราทิ้งการทำในรูปแบบไปเลย เราจะไม่มีกำลังจริง

มันเหมือนรู้ แต่ใจจะกระจายๆ รู้แบบไม่มีแรง รู้แบบป้อแป้ๆ ไม่มีเรี่ยวมีแรง

(จากเทศน์ที่สวนสันติธรรม วันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๔๙ รอบแรก)

ถาม: หนูเคยเรียนมาทั้งฝึกลมหายใจและก็พองยุบ และฝึกเดินจงกรมด้วยค่ะ บางทีก็บอกให้เดินช้าๆ แต่บางทีก็บอกให้เดินเร็วๆ พอกลับมาบ้านก็เลยสงสัยว่าเราจะเดินเร็วหรือเดินช้าดี หรือเวลานั่งสมาธิ ก็จะรู้สึกได้ว่า เดี่ยวก็รู้ลมหายใจ เดี่ยวก็รู้ท้อง ก็เลยไม่รู้ว่าคราวนี้จะรู้ตรงไหนดีค่ะ

รู้ตรงนี้สิ รู้ว่าจิตไปรู้ลมหายใจ รู้ว่าจิตหนีไปรู้ท้อง รู้ว่าจิตหนีไปคิด เห็นไหม...รู้ที่เดียว คือที่จิต

นอกนั้นเป็นแค่อาการ เป็นสิ่งที่ถูกรู้ทั้งหมดเลย

ให้รู้ทัน จิตไหลไปอยู่ที่ท้องแล้วก็รู้ จิตไหลไปอยู่ที่เท้าก็รู้ จิตหนีไปคิดก็รู้ ร้อย่างนี้เรื่อยๆ ส่วนถามว่าเดินจงกรม ทำไหนดี?

พ่อแม่พาเดินมายังไงก็เดินอย่างนั้นแหละ อย่าให้หกล้มไปก็แล้วกัน

อย่างบางคนพยายามเดินให้ช้ามากๆ

หวังว่าถ้าเดินช้าๆ แล้วสติจะทัน ไม่ทันหรอก

ถึงเราเดินช้าแต่กิเลสไม่ช้าด้วย

หน้าที่เราไม่ใช่ไปห่วงอารมณ์ให้ช้าลง

หน้าที่เราต้องฝึกสติให้เร็วขึ้น เร็ว เร็วมากขึ้นๆ จนใจไหว...แวบ...รู้สึกละ...แวบ...รู้สึกละ

แต่ถ้าเบื้องต้น คนไหนถนัดจะเดินช้าหน่อย ก็ไม่เป็นไร แล้วแต่ความถนัด

บางคนเดินช้าๆ แล้วสบายใจ ก็เดินช้าๆ ไป

แต่เดินช้าๆ แล้วอย่าไปเพ่งอยู่ที่เท้า

ถ้าเดินช้าๆ แล้วไปเพ่งอยู่ที่เท้าก็ได้สมณะ

ถ้าเดินช้าๆ ไป เราเห็นร่างกายมันเดิน ใจเป็นคนดู อย่างนี้ใช้ได้

หรือเดินไปช้าๆ ใจหนีไปคิดแล้วก็รู้ ใจไหลลงไปเพ่งอยู่ที่เท้าก็รู้ อย่างนี้ก็ได้

รู้กายก็ได้ รู้ใจก็ได้

รู้ใจก็คือใจมันแอบไปทำอะไร ก็คอยรู้ทันมัน

รู้กายก็คือเห็นว่ากายที่ยืน ที่เดิน ที่นั่ง ที่นอนอยู่นี้ ไม่ใช่ตัวเราหรอก เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า

ต้องมีจิตไปรู้เข้านะ หลายคนที่ถูกกายแล้วพลาด จะไปเป็นการเพ่งกายทั้งหมดเลย

รู้ลมหายใจก็เพ่งลมหายใจ รู้ท้องเพ่งท้อง รู้เท้าเพ่งเท้า
มันเพ่ง คือใจมันไหลเข้าไปรวมอยู่ในกาย
หน้าที่ของเราจุดแรก ก่อนที่จะรู้กายได้นี้ ต้องแยกกายกับจิตออกจากกันเสียก่อน
แยกรูปกับนามให้ได้เสียก่อน เรียกว่า “นามรูปปริจเฉทญาณ”
ร่างกายยืน เดิน นั่ง นอน ใจเป็นคนดู ต้องแยกอย่างนี้
แล้วจะเห็นทันที กายนี้ไม่ใช่ตัวเรา เห็นทันทีเลย
ไม่ใช่เดินเอาใจเข้าไปแนบไปอยู่ที่กาย นั่นคือการเพ่งกาย
เดินไปมากๆ เกิดปิติ ขนลุก ขนพอง ตัวลอย ตัวเบา ตัวโคลง
เราไปนึกว่าวิปัสสนาญาณ นั่นไม่ใช่ญาณ นั่นเป็นอาการของสมถะ อาการของปิติ
เพราะฉะนั้นใจต้องตั้งมั่นอยู่ต่างหาก เห็นกายนี้เดินไป อย่างนี้ใช้ได้
เพราะฉะนั้นการจะดูกายนี้ จิตต้องตั้งมั่น
กายานุปัสสนาถึงเหมาะกับคนเล่นฉมาน เหมาะกับ “สมถยานิก”
ไม่ใช่เหมาะกับคนที่จิตไม่มีกำลัง
การดูกายดูยาก ถ้าจิตไม่มีกำลังของสมาธิหนุนหลังนี้ จิตจะไหลเข้าไปรวมกับกาย
ส่วนจิตนี้ดูง่าย เราก็ขบคิดว่าจิตดูยาก ให้เรากอยรู้ความรู้สึกของเราไปเรื่อยๆ
เด็กมันก็รู้นะ แต่ละวันความรู้สึกเป็นยังไง
เด็กๆ มันก็รู้ เด็กบางคนมันพูด พูดสภาวะนะ อดๆ อดๆ
พูดด้วยภาษาของมันเอง แต่น่าฟังมากเลย มันบอกว่ามันเห็นจิตของมันมี ๒-๓ แบบ
อันหนึ่งไหลไปเลย หลงไปเลย นี่ หลงแบบโง่ๆ อีกอันหนึ่งรู้สึกตัวขึ้นมา
อีกอันหนึ่งคือมันไปเพ่งไว้ แล้วมันก็วิจัยการเพ่งให้ฟังนะ
การเพ่งนี้คือการไหลแบบมีปัญญา ไม่ใช่ไหลโง่ๆ ไหลอย่างนี้ หลงไปเลย
แต่เพ่งไว้เนี่ย คือไหลแบบมีปัญญา ถูกกับอธิธรรมเป๊ะเลย
เพราะจิตที่ไปเพ่ง เป็นกุศล มีปัญญาเหมือนกันแหละ
แต่เป็นปัญญาในชั้นโลกียะ ปัญญาชั้นสมถะ

(จากเทศน์ที่สวนสันติธรรม วันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๔๙ รอบสอง)

ถาม: อยากให้หลวงพ่อบอกศิษย์เวิร์ดสำหรับการปฏิบัติธรรมค่ะ

ถ้ารู้สิ่งที่พระพุทธรเจ้าสอน

เรียนให้แม่นยำ รู้กายรู้ใจจนเห็นมันเป็นไตรลักษณ์
ศิษย์เวิร์ดอยู่ตรงนี้

รู้ทุกอย่างคือรู้กายรู้ใจตามที่เขาเป็น

รู้แล้วไม่เติมแต่งอะไรลงไป ใจไม่ปรุงต่อ ไม่ได้

เราเห็นชั้น ๕ นี้ปรุงแต่งทั้งวันทั้งคืน แต่เราไม่ปรุงแต่งชั้น ๕

นี่ถึงจุดสุดท้ายของการปฏิบัติมันจะเป็นอย่างนี้นะ

ชั้น ๕ เขาก็ปรุงแต่งตามหน้าที่ของเขาเอง

ร่างกายเขาก็ต้องเคลื่อนไหว

เช่น หายใจเข้าหายใจออก มีธาตุไหลเข้าไหลออก

ร่างกายก็ทำหน้าที่ของกาย

เวทนาจึงทำหน้าที่ของเวทนา เดี่ยวสุขเดี่ยวทุกข์เดี่ยวเฉยๆ

สังขารก็ทำหน้าที่ของสังขาร เดี่ยวเป็นกุศลบ้างเดี่ยวเป็นอกุศลบ้าง

จิตก็ทำหน้าที่ของจิต

วิญญาณทำหน้าที่ของวิญญาณ เดี่ยวก็รู้อารมณ์ที่ตา เดี่ยวก็รู้ที่หู เดี่ยวมารู้ที่ใจ

เขาทำหน้าที่ของเขา ไม่ก้าวก่ายไม่แทรกแซงเขา

รู้ชั้น ๕ รู้การทำงานของชั้น ๕ ไปเรื่อยๆ ตามที่เขาทำ โดยที่เราไม่เติมแต่งอะไรลงไป

ฉะนั้นจิตใจมันปรุงแต่งไม่ใช่ปัญหา

จิตใจมีธรรมชาติที่ต้องคิดนึกปรุงแต่ง

เขาก็ปรุงแต่งไปตามธรรมชาติของเขา เราไม่แทรกแซงเขา

เพราะฉะนั้นจิตปรุงแต่งไม่มีปัญหา ปัญหาอยู่ที่เราไปปรุงแต่งจิต

เช่น จิตไม่สงบนี้ จิตเขาปรุงความฟุ้งซ่านของเขาขึ้นมา

เราก็พยายามปรุงแต่งความสงบขึ้นมา เพราะเราชอบสงบ เราไม่ชอบฟุ้งซ่าน

จริงๆ แล้วก็คือเราไม่ยอมรับความจริง

ไม่ยอมรับว่าชั้น ๕ โดยเฉพาะจิตนั้นเขาเป็นเอกเทศของเขาอยู่ ไม่ใช่ตัวเราหรอก

เราพยายามจะแทรกแซงพยายามบังคับตลอดเวลา
ตรงนี้แหละทำให้เราเน้นซ้ำ
ใจของเราเองปฏิเสธธรรมะ
ถ้าเราเห็นชั้นของเขาทำงานของเขาไป เขาไม่ใช่ตัวเรา
เขาทำงานได้เอง จิตเขาคิดนึกปรุงแต่งของเขาทั้งวันทั้งคืน
เขาทำของเขาเองนี่ไม่ใช่ปัญหาเลย ไม่ต้องไปพยายามแก้ไข
ฉะนั้นจิตจะปรุงสุขปรุงทุกข์ปรุงกุศลอกุศลไม่ใช่เรื่องที่ต้องกังวลสนใจ
สิ่งที่ควรจะทำตามรู้ตามดูไป เพียงแค่ตามรู้ตามดูมันไป
เห็นมันเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ มันทำงานของมันได้เอง มันไม่ใช่ตัวเราหรอก
เห็นอย่างนี้ อย่าไปช่วยมันทำงาน
เช่น จิตเกิดราคะขึ้นมากก็ไปทำงานไปช่วยมัน
ราคะไม่ดี นี่เริ่มให้ค่า ราคะไม่ดี หาทางแก้ไขไม่ให้ราคะเกิด
พิจารณาอสุภะอะไรอย่างนี้ นี่ได้สมณะนะ ก็ดีเหมือนกันแต่ตีแบบสมณะ
ถ้าตีแบบวิปัสสนาก็คือเห็นจิตมันปรุงราคะ มันปรุงของมันเอง เราไม่ได้ช่วยมันปรุง
บทราคะจะมาราคะก็มา บทราคะจะไปราคะก็ไป
จิตปรุงโทสะขึ้นมา พวกเราไม่ชอบมัน ก็หาทางแก้ไข
เช่น พุทโธ พุทโธ โกรธหนอ โกรธหนออะไรขึ้นมา หรือเจริญเมตตาแก้มัน
แก้เป็นคราวๆ เพราะเราไม่ชอบโทสะ เราให้ค่านั่นเอง

สภาวะธรรมเกิดขึ้นมาแล้ว เราชอบให้ค่าว่าอันนี้ดีอันนี้ไม่ดี อันนี้ถูกอันนี้ไม่ถูก
เมื่อให้ค่าแล้วก็แทรกแซง ดัดแปลงแก้ไข แทรกแซงไปเรื่อยๆ
หวังว่าวันหนึ่งจะจัดความชั่วร้ายออกไปได้ถาวร จิตใจของเราจะได้มีความสุข
ได้มรรคผลนิพพาน ไม่ได้หรอก เกี่ยวอะไรกับมรรคผลนิพพาน
อยากได้มรรคผลนิพพานให้รู้ลงมาที่กาย รู้ลงมาที่ใจ
จะเห็นเลยว่ามันไม่ใช่เราหรอก มันทำงานได้เอง
เมื่อไรเห็นว่า **ชั้น ๕** ภายใจไม่ใช่เรานั้นแหละ**พระโสดาบัน**ล่ะ
ได้โสดาแล้วยังไง ก็ต้องไปถึงพระอรหันต์เข้าสักวันหนึ่ง
ฉะนั้นจุดแรกเลยนะ สำคัญมากเลย ต้องเป็นพระโสดาบันให้ได้
ชีวิตนี้อย่างต่ำต้องเป็นพระโสดาบันให้ได้ เพราะเราได้เจอศาสนาพุทธแล้ว

ถ้าตั้งเป้าหมายน้อยกว่านี้ จะเอาแค่ความสุขความสงบนะ เรียกมันก็น้อยเกินไป
จะเป็นโสดาบันต้องรู้ว่าพระโสดาบันละความเห็นผิดว่ากายกับใจเป็นตัวเรา
ละความเห็นผิดได้เพราะเห็นความจริงว่ากายกับใจไม่ใช่ตัวเรา
เห็นความจริงได้เมื่อคอยรู้กายเมื่อคอยรู้ใจโดยไม่เข้าไปแทรกแซงเขา
ตัวที่แทรกแซงนะตัวสำคัญ

(จากเทศน์ที่สวนสันติธรรม วันที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ รอบแรก)

ถาม: ข้อผิดพลาดที่ทำให้หนักปฏิบัติส่วนใหญ่ไปไม่รอดคืออะไรคะ
ได้ยินว่าอริยสังข์สำคัญมาก อยากให้หลวงพ่อบริบายอริยสังข์คร่าวๆ ด้วยค่ะ

พวกเรานักปฏิบัติที่ไปไม่รอดนี้

จุดแรกเลยไม่รู้กายไม่รู้ใจ

จุดที่สองพอรู้กายรู้ใจแล้วแทรกแซงมัน ไม่ได้รู้ตามที่มันเป็น
เราก็เลยไม่สามารถเห็นกายเห็นใจตามความเป็นจริงว่าเป็นไตรลักษณ์

ไม่สามารถละความเห็นผิดได้

ฉะนั้นมาเรียนที่หลวงพ่อนะ สิ่งแรกที่หลวงพ่อบริบายให้ศึกษาก็คือ

ทำยังไงเราจะรู้กายรู้ใจตัวเองได้

ศึกษาเมื่อไรมีสติขึ้นมารู้กายรู้ใจตัวเองได้

พอรู้แล้ว ไม่เข้าไปแทรกแซงรู้อย่างที่เขว่าเป็นจริงๆ

เช่น ความโกรธเกิดขึ้นมา ก็ไม่ต้องไป โกรธหนอ โกรธหนอ ให้หายโกรธ

ความโกรธเกิดขึ้นมาดูลงไปเลย จิตเมื่อก็ไม่ได้โกรธตอนนี่โกรธ ห้ามไม่ได้ บังคับไม่ได้

ความโกรธเกิดขึ้นมาตั้งอยู่ เราไม่ปรุงแต่งอะไรต่อ

เราตามรู้ตามเห็นไปความโกรธก็ดับไปให้ดู เกิดแล้วก็ดับไปให้ดู

นี่เห็นอย่างนี้ถึงจะเรียกว่าเห็นของจริง

ส่วนใหญ่นักปฏิบัติจะพลาดอยู่สองจุด จุดแรกไม่เห็นรูปเห็นนามตัวจริง ไม่ได้ดูกายดูใจจริงๆ

จุดที่สองพอมารู้กายรู้ใจแล้วชอบไปเพ่งใส่มัน ชอบไปควบคุม ไปบังคับมัน ไปตัดแปลงมัน

ไม่ได้รู้ตามที่มันเป็น จุดนี้สำคัญ นักปฏิบัติเกือบทั้งหมดติดอยู่ตรงนี้แหละ
ที่หลายคนบอกภาวนาหลายปี ไม่บรรลุสมรรถผลสักที บรรลุไม่ได้เพราะชอบแทรกแซง
ไม่ใช่รู้กายรู้ใจตามความเป็นจริงหรอก แต่ชอบแทรกแซง

เราเคยเดินธรรมดา เราก็ก็นอนไม่เหมือนธรรมดา

เคยหายใจธรรมดาก็หายใจไม่เหมือนธรรมดา

จิตใจเคยสุขบ้างทุกข์บ้าง ก็จะไปบังคับมัน

จิตใจเคยดีบ้างชั่วบ้างก็จะเอาอันนี้จะไม่เอาอันนี้ จะเอาดีละชั่ว

ใจเราวนเวียนอยู่กับเรื่องพวกนี้

ถ้าเรารู้กายรู้ใจเพื่อให้เห็นความจริงของเขา ความจริงนั้นแหละคือธรรมะ

ถ้าเรียนเพื่อเอาความจริงก็คือเรียนเพื่อให้ได้ธรรมะ

ถ้าเรียนเพื่อความสுகถาวร ความดีถาวร ความสงบถาวร เรียนเอาของไม่จริง

ความสுகถาวรในสังสารวัฏไม่มี ความดีถาวรในสังสารวัฏก็ไม่มี

คำว่าถาวรในสังสารวัฏไม่มี

เราภาวนาแทบล้มแทบตาย เราก็ก็นพบว่า

วันนี้สงบพຽงนี้ฟຽงชาน วันนี้ดีพຽงนี้ร้าย

เมื่อไรจะสงบถาวร เมื่อไรจะดีถาวร นั้นไม่ใช่ศาสนาพุทธ

แต่ถ้าเราเรียนรู้ความจริงของกายของใจจะรู้ว่า เออของไม่ถาวรหรอก

มันไม่ใช่ตัวเรา มันทำงานได้เอง นี่แหละเข้าใจศาสนาพุทธละ

คือจุดที่หนึ่งเลย เห็นกายเห็นใจไม่ใช่เรา ละสักร่างทิณฐิ ละความเห็นผิดว่ากาย

กับใจเป็นเราได้

ตามรู้ตามดูต่อไป ก็ให้เห็นเลย ถ้าเราเข้าไปอยากเข้าไปยึดเราจะทุกข์

ถ้าไม่อยากถ้าไม่ยึดในกายในใจนี้ก็ไม่ทุกข์

นี่ก็เป็นปัญญาระดับกลางๆ พระอนาคามีก็เห็นได้ขนาดนี้

จะเห็นเลยถ้าใจตั้งมั่นอยู่ ไม่ไหลไปไม่หลงไปนะไม่ทุกข์หรือ

ใจไหลไปอยาก ใจไหลไปยึดใจจะทุกข์ รู้แล้วว่ามันไม่ใช่ตัวเรา มันทำงานได้เอง

แต่ถ้ามันไหลไปแล้วมันจะทุกข์ ถ้ามันไม่ไหลไปไม่ทุกข์ จะรู้สึกอย่างนี้

จนกระทั่งวันหนึ่งปัญญาแจ้ง ตัวจิตตัวใจนี้แหละตัวทุกข์ล้วนๆ เลย

เป็นทุกข์โดยตัวของมันเอง ไม่ใช่ว่ามีความอยากมีความยึดแล้วจึงจะทุกข์

ตัวมันนั่นแหละตัวทุกข์ นี่เข้าใจยากที่สุดเลย

การที่เห็นว่าชั้น ๕ เป็นทุกข์นั่นแหละเป็นภูมิปัญญาของพระอรหันต์

อริยสัจ ๔ ท่านถึงสอน ตัวทุกข์ ทุกขสัจข้อแรกเลย

อะไรคือทุกข์ ชั้น ๕ คือทุกข์

พวกเราไม่สามารถเห็นว่าชั้น ๕ เป็นทุกข์

อย่างกายนี้เรารู้สึกเลย ร่างกายนี้ทุกข์บ้างสุขบ้าง

จิตใจของเรารู้สึกใหม่ จิตใจของเราทุกข์บ้างสุขบ้าง เราจะรู้สึกอย่างนี้

ตราบดีที่ยังรู้สึกอย่างนี้ เราจะค้นหาความสุขไม่เลิกหรอก เพราะยังมีทางเลือก

แต่ถ้าสติปัญญาแก่รอบ รู้สิ่งที่กายรู้สิ่งที่ใจให้ถึงที่สุดจริงๆ แจ่มแจ้งจริงๆ เลย

เห็นกายนี้ทุกข์ล้วนๆ จิตใจก็ทุกข์ล้วนๆ

ถ้าเห็นถึงจิตใจเป็นทุกข์ล้วนๆ มันจะปล่อยวางความยึดถือจิตใจ

แล้วมันจะหมดความอยากที่จะให้จิตนี้มีความสุข

หมดความอยากที่จะให้จิตพ้นทุกข์หมดความอยากที่จะให้จิตดี

หมดความอยากที่จะให้จิตเล็กชั่ว หมดความอยาก

นี่ เพราะฉะนั้นถ้ารู้ทุกข์แจ่มแจ้ง

รู้ว่าจิตนี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ ความอยากที่จะเอาดีเอาสุขอะไรก็จะหมดไป

ความอยากที่จะหนีชั่วหนีทุกข์ก็จะหมดไป

รู้ทุกข์แจ่มแจ้งนั่นแหละความอยาก ละสมุทัยได้

พระพุทธเจ้าถึงสอนธรรมะเริ่มจากทุกข์ก่อน

ให้รู้กายให้รู้ใจ ถ้ารู้กายรู้ใจแจ่มแจ้งเมื่อไร

รู้ทุกข์แจ่มแจ้งเมื่อไร สมุทัยจะถูกละอัตโนมัติ

นี่พวกเราที่เข้าใจธรรมะได้ระดับนี้

เรารู้สึกว่าถ้ามีความอยากมีความยึดมั่นจะทุกข์ สมุทัยเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

เราเห็นในมุมเดียว เราเห็นปฏิจจนสมุุปบาทท่อนปลาย

มีต้นหาอุปาทานนี้มันก็มีทุกข์ขึ้นมา

แต่เรายังไม่สามารถเห็นปฏิจจนสมุุปบาทส่วนต้นที่ว่า ถ้าไม่รู้ทุกข์แหละจะเกิดสมุทัย

ถ้าเราไม่รู้ว่าชั้น ๕ เป็นทุกข์ กายใจเป็นทุกข์ มันจะเกิดสมุทัย

คือเกิดความอยากให้กายนี้ใจนี้เป็นสุขถาวร
ธรรมะของท่านลี้ก อริยสัง ๔ ลี้กที่สูงสุดเลย
สมัยพุทธกาล สามเดือนก่อนปรินิพพาน
ในพระสูตรบอกไว้เลย ธรรมะที่พระพุทธเจ้าแสดงรายวันเลย
แสดงเป็นส่วนมากคืออริยสังนี้เอง

พระพุทธเจ้าถึงขนาดพูดว่าถ้าไม่รู้แจ้งอริยสังยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก
คือตราบที่เรายังเห็นว่ากายนี้ใจนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง เรียกว่าไม่รู้แจ้งทุกข์
ถ้าเราเห็นว่ามีความอยากมีความยึดถือจะทุกข์
ถ้าไม่อยากไม่ยึดไม่ทุกข์ ก็ไม่เรียกว่ารู้แจ้งสมุทัย

อย่างคนทั่วๆ ไปในโลก ก็จะมีทุกข์ตื่นๆ

รู้สึกว่ามีความอยากยังไม่ทุกข์ ถ้าไม่สมอยากถึงจะทุกข์

คนทั่วๆ ไป สัตว์ทั่วๆ ไปรู้สึกอย่างนี้ อยากได้แล้วไม่ได้ถึงจะทุกข์ นี่ตื่นที่สุด

เพราะพวกเรากวนารู้อิจูจิตรู้อิจูใจตัวเองเราจะเห็นเลย

แค่จิตเกิดความอยากก็เกิดความทุกข์แล้ว

พอมีความอยากเกิดขึ้นนะใจมันจะตื่นๆ ความทุกข์เกิดแล้ว

จะสมอยากหรือจะไม่สมอยากก็ทุกข์ นี่ระดับกลางๆ

ความรู้ในระดับสุดท้ายเลยที่จะเข้าใจแจ้งเลยก็คือ

จิตใจนี้แหละจะมีความอยากจะมีความยึดถือหรือไม่ก็ตาม

จิตใจนี้แหละคือตัวทุกข์ นี่เรียกว่ารู้ทุกข์

รู้ทุกข์แจ่มแจ้งเมื่อไร มันจะสลัด จะปล่อยวางความยึดถือจิตออกไป

มันจะคืนจิตให้โลก คืนจิตให้ธรรมชาติไป

ความอยากความดิ้นรนที่จะให้จิตใจเป็นสุข

ความอยากความดิ้นรนที่จะให้จิตใจพ้นทุกข์ก็จะหมดไปโดยอัตโนมัติ

เราคืนเขาไปแล้ว จะไปอยากมันทำไมไม่ใช่ของเราเลย

ที่ว่าวิมุตติคือความหลุดพ้น ความไม่ถือมั่น

ไม่ถือมั่นในรูปในนามในกายในใจ

เมื่อไรปล่อยความยึดถือในจิตในใจได้ก็พ้นทุกข์จริงๆ แล้ว

พระพุทธเจ้าสอนบอกชั้น ๕ เป็นภาวะเป็นทุกข์

คนที่แบกของหนัก ชั้น ๕ เป็นของหนักเป็นภาระ

คนที่แบกของหนักไม่พ้นจากทุกข์

พระอริยเจ้าหมายถึงพระอรหันต์นะ

พระอริยเจ้าวางของหนักลงไปแล้วและไม่หยิบฉวยขึ้นมาอีกถึงจะพ้นจากทุกข์

(จากเทศน์ที่สวนสันติธรรม วันที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ รอบแรก)

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

สารบัญ ↩



ถาม – รู้สึกว่าตัวเองไม่ปกตินัก เวลามีสมาชิกมาชอบ บอกว่ารักหรือพูดขอแต่งงานด้วย จะรู้สึกรังเกียจ อาจเพราะได้ยินบ่อยมาก คบกับใครก็พูดอย่างนี้หมด บางคนแค่ใกล้กันหน่อยเดียวก็เอาแล้ว แทนที่ดิฉันจะดีใจกลับหงุดหงิดรำคาญ แม้คบกับบางคนอย่างแฟนแต่ก็ไม่อยากยอมรับว่าเป็นแฟนเลย ดูใจตัวเองแล้วเหมือนอยากอยู่คนเดียว กลัวการใช้ชีวิตคู่ที่ล้มเหลว เพราะทราบดีว่ารักใครไม่ได้ นาน แต่งเดียวเดียวต้องหย่าแน่ๆ แต่พอนึกถึงตอนอายุมากก็กลัวเป็นยายแก่ที่โดดเดี่ยวและอยู่อย่างเจียมเหนง อยากทราบว่าจะทำอย่างไรจะรู้ใจตัวเอง หรือสั่งให้ตัวเองตัดสินใจเลือกได้อย่างมีเหตุผล และไม่กลับไปกลับมาระหว่างอยากมีกับไม่อยากมีคู่ครองคะ?

ผมเห็นว่าปัญหานี้น่าจะช่วยให้ผู้หญิงหลายคนรู้สึกดีขึ้น เพราะปกติมักถามกันว่าทำอย่างไรจะมีคนมาชอบ มาจริงจัง มาขอแต่งงาน ความทุกข์ในแบบนั้นทำให้รู้สึกโหยหาและนึกถึงผู้ชายผู้หญิงที่มีโอกาสดีกว่า แต่ความจริงก็คือถ้าโอกาสดีมีบ่อยเกินไปจำเป็น ก็อาจกลับด้าน เป็นทุกข์ใหญ่ไปอีกแบบ

ลักษณะของผู้หญิงที่มีผู้ชายจำนวนมากมาติดพันและขอแต่งงาน จะคล้ายกันคือสวย เจ้าเสน่ห์ เก่งในทางใดทางหนึ่ง เชื้อมั่นในตัวเองสูง แล้วก็เบื่อง่าย จะนับเป็นของธรรมดาก็ได้ แต่เป็น ‘ธรรมดา’ ที่ทำให้ชีวิต ‘ผิดธรรมดา’ ไปกว่าคนอื่นเขา ชีวิตที่ผิดธรรมดามักทำให้รู้สึกว่าตัวเองผิดปกติ หรือถึงขั้นจิตมีปัญหา

อันที่จริงผู้หญิงจะมีความขัดแย้งกับตัวเองเมื่อต้องเลือกคู่แล้ว กล่าวคือสิ่งที่ต้องการเป็นอันดับหนึ่งคือความอบอุ่นมั่นคงของฝ่ายชาย ข้อบกพร่องหยาบหยาบอื่นๆของเขาถือว่าเป็นรอง ทว่าใจจริงๆผู้หญิงมักให้ความสำคัญกับข้อบกพร่องหยาบหยาบไม่แพ้เรื่องความอบอุ่นมั่นคง และจะคิดมากไม่เลิกตราบเท่าที่จำเป็นต้องเห็นข้อบกพร่องต่างๆของคุณ

ลองดูอะครับ ความล้มเหลวของผู้หญิงนั้น สืบไปสืบมาจะเห็นว่าไม่ได้เกิดขึ้นจากเรื่องใหญ่ แต่มักมาจากเรื่องเล็กๆเรื่องรวมกัน ยกตัวอย่างเช่นฝ่ายชายอาจมีตำแหน่งหน้าที่การงานมั่นคง การเงินไร้ที่ติ ชื่อเสียงเกียรติยศและความซื่อสัตย์หายห่วง แต่หล่อน้อยไปหน่อย เสียความรู้สึกรู้สึกทุกครั้งตอนเดินคู่กันไปไหนต่อไหนหรือไม่ก็กลิ่นปากเหลือร้าย เสียอารมณ์ตอนจูบกันเป็นที่สุด ต้องเบือนหน้าหนีตลอด ฯลฯ

ยิ่งถ้าเป็นผู้หญิงที่มีดี มีผู้ชายมาเป็นตัวเลือกเยอะ ก็ไม่ต้องสงสัยเลยว่าจะยิ่งทวีความล้มเหลวได้มากขึ้นเพียงใด ความล้มเหลวจะไม่หายไปตราบเท่าที่คุณยังไม่ถูกใจใครเต็มร้อย

ถึงตรงนี้ขอสรุปในขั้นต้นก่อนว่าถ้าคุณเจอใครที่ถูกใจเต็มร้อยมาขอแต่งงาน คุณคงไม่หงุดหงิดรำคาญ ยิ่งบอวยยิ่งดีด้วยซ้ำ แต่ถ้าต้องลำบากใจกับการบ้ายเบี่ยงหรือการต้องคิดมากว่าจะเอาดีหรือไม่เอาดีต่างหาก นั่นแหละคุณจะเป็นอภายรู้สึกหงุดหงิด แล้วพัฒนาเป็นความไม่อยากเอาใครเลย

อย่างนี้ก็อาจเลือกคบใครสักคนที่เอาใจเก่งที่สุด แต่ใจลึกๆอยากรอคนที่ดีกว่าไปเรื่อยๆ มีสิทธิ์เลือกใหม่โดยไม่ต้องรู้สึกผิดมากกว่า ฐานของความรู้สึกที่ไม่ถูกใจเต็มร้อย อายากรอคินดีกว่าไปเรื่อยๆนี้แหละ อาจก่อให้เกิดพฤติกรรมที่แม้แต่คุณก็ต้องงงตัวเอง เช่น เขาผิวดินดีเดียวอยากอาละวาดใส่ หรือแม้กระทั่งไม่ผิดเลยก็จะยึดเยียดความผิดราวกับเป็นตำรวจจับแพะ ใจหนึ่งอยากผลึกเขาออกไปจากชีวิต แต่อีกใจก็อาจอยากผูกไว้ไม่ให้ไปไหน โรคขัดแย้งกับหัวใจตัวเองทำนองนี้น่าทรมานแต่เท่าที่เห็นมาก็เป็นกันเยอะเลยครับ แม้แต่งงานแล้ว เป็นฝั่งเป็นฝาแล้วก็ยังไม่วายถูกโรคนี้รุมเร้า

ทำไมถึงยังอยากผูกไว้ ทั้งที่ก็ไม่แน่ใจเต็มร้อยว่าชอบจริง? คำตอบง่ายก็คือคุณไม่ทราบว่าจะเจอใครดีกว่าเขาใหม่! น่าปวดหัวหยอกเมื่อไหร่ ถ้าเลือกตอนนี้ก็เสียอิสรภาพตอนนี้ แต่ถ้าไม่ยอมเสียอิสรภาพตอนนี้ก็บางทีอาจต้องเสียโอกาสมีพันธมิตรตลอดไป ระหว่างเสียขายความเป็นอิสระในปัจจุบัน กับกลัวความว่าเหวในอนาคตไม่มีอะไรน่าพิสมัยเลยสักอย่าง

เท่าที่เห็นนะครับ ผู้หญิงที่มีโอกาสเลือกมากกว่าไม่ได้ตั้งใจ ไม่เจอคนสมบูรณ์แบบตามอุดมคติของตน เจอแต่ ‘ดีที่สุดที่เข้ามาให้เลือก’ อาจเข้าขั้นแสบดี แต่ก็เต็มไปด้วยข้อด้อย ยิ่งนานคุณจะไม่พอใจกับข้อด้อยต่างๆของเขา อาจถึงขั้นรังเกียจ ไม่อยากเข้าใกล้ แต่ความแสบดีของเขาจะทำให้คุณรู้สึกผิด ขณะเดียวกันก็ต้องทรมาณใจกับการฉันทน หรือพยายามหาเรื่องให้เขาเป็นฝ่ายผิดทั้งรู้ว่าเขาไม่ผิด ในที่สุดก็ต้องแปรเป็นความรู้สึกเกลียดตัวเองเข้าจนได้

ทางออกของปัญหาแบบนี้ ไม่ใช่การถามว่า ‘ทำอะไรจะรู้จักตัวเอง’ หรือ ‘เลือกอย่างไรให้ถูกตัว’ แต่ควรถามว่า ‘ทำอะไรจะยอมรับข้อบกพร่องของคนที่คุณคิดว่าใช่ที่สุด’

หากคุณมีดี และคิดว่าตัวเองสมบูรณ์แบบ อันนี้คงยากมากที่จะหาอุปายหรือวิธีคิดใดๆมาช่วยให้ยอมรับข้อบกพร่องของคนอื่น แต่หากคุณกล้ามอง กล้ายอมรับข้อบกพร่องต่างๆของตนเองที่ละนิดทีละหน่อย ใจคุณจะคลายจากอาการยึดมั่นถือมั่นความสมบูรณ์แบบ และค่อยๆยอมรับข้อบกพร่องของคนอื่นไปได้เอง

ถ้าทำอะไรสมบูรณ์แบบไม่ได้ ก็อย่าหวังว่าจะมีชีวิตที่สมบูรณ์แบบ เพราะความหวังของคุณนั้นแหละที่ไม่สมบูรณ์แบบในตัวเองตั้งแต่เริ่ม

ถาม – เวลาคนอื่นขอยืมเงินเรา เราให้เขายืม แต่พอเรามีปัญหา แม้เงินเราเองเราขอทวงคืนเขาก็บอกจะผ่อนให้ แต่ผ่อนได้เดือนเดียวก็ยังไม่ให้อีก เลยมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อเขา จะมีวิธีทำใจอย่างไร ที่จะไม่คิดร้ายกับเขา และยังอยากได้เงินคืน ถ้าไม่ได้คืนจะทำใจอย่างไร ไม่ให้เป็นทุกข์?

เพื่อความสบายใจ เวลาผมให้เงินใครผมไม่คิดจะให้ยืม แต่คิดว่าให้เลย ถ้าไม่ให้ก็แปลว่าไม่มีจะให้ หรือรู้สึกว่าเป็นเกินกว่าจะให้

คนเรากล้าเดือดร้อนหน้าแห้ง ขนาดมีประวัติต้องตระเวนขอหยิบขอยืมจากใครๆ ล้วนแล้วแต่ออกแวนนี้แหละครับ พอยืมได้ละก็ แม้จะมีใช้คืนแล้ว แต่ก็นึกเสียดาย

ก็ไว้ในกระเป๋าตัวเองอยู่ดี ด้วยความคิดว่าคนอื่นคงมีพอกินพอใช้ แบ่งๆให้ตนแค่นี้ คงไม่เป็นไร

ที่คิดอย่างนั้นได้เพราะอะไร? เพราะความตระหนี่และความโลภลงใจให้เขา สำคัญผิด รู้สึกว่าเงินในกระเป๋าเขาก็ต้องเป็นเงินของเขา คุณให้เขาแล้วก็ต้องเป็นสิทธิ์ของเขาแล้ว จำเป็นอะไรที่เขาต้องสละเงินตัวเองให้กับคุณ แม้คุณจะทำเป็นเจ้าของเขาก็ตาม กรณีของคุณถือว่าโชคดีแล้วที่เขาใช้คืนมาก่อนหนึ่ง ส่วนใหญ่ไป แล้วไปลับไม่กลับคืนมาทั้งก้อน

บาปกรรมประเภทยืมแล้วไม่คืนนี้ ทุกคนเคยๆทำกันมาทั้งนั้น เพราะธรรมชาติของกิเลสมันเป็นอย่างนี้เสมอ ไม่ว่าจะอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต คุณไม่ทำตอนแก่ก็อาจจะเคยทำตอนหนุ่มสาว หรือถ้าไม่ทำตอนหนุ่มสาวก็อาจทำตอนเด็ก หรือถ้าไม่ทำตอนเด็กก็อาจทำตอนเป็นคนแก่ในชาติที่แล้ว ฯลฯ ฉะนั้นอย่าแปลกใจถ้าชั่วชีวิตแต่ละคนต้องโดนกันสักครั้ง

ว่าไปแล้ว โทษอันเกิดจากการซักตบ ยืมเงินแล้วไม่คืนนั้น อาจหนักหนาเสียยิ่งกว่าการขโมยซึ่งๆหน้า เพราะโจรที่ปล้นเงินตรงไปตรงมา มีจิตคิดเอาของคนอื่นไปเป็นของตนโดยไม่ตั้งใจคืน ส่วนคนยืมเงินเพื่อนนั้น นอกจากคิดเอาไปไม่ใช้คืนแล้ว ยังต้องด้านทหน้าเขาทวงคืน เท่ากับต้องพอกพูนความตระหนี่ให้ทวียิ่งขึ้นไปอีก

ความตระหนี่เป็นเหตุให้อัดคัต ส่วนการฉ้อโกงเป็นเหตุให้ทรัพย์สินขาด พวกยืมเงินแล้วไม่คืนทั้งที่มีพอจะคืนนั้น ได้ชื่อว่าทั้งตระหนี่ทั้งฉ้อโกง ในอนาคตนอกจากยากจนยังโดนเคราะห์ซ้ำกรรมซัด มีเหตุให้ทรัพย์สินเนืองๆ ส่วนในชาติปัจจุบันบาปอาจพัฒนาตัวเอง ทำให้หน้ามืดตามัว เห็นผิดเป็นชอบ รู้สึกเหมือนตนเองจนตรอกอยู่ตลอดเวลา แรกๆก็ตากหน้ายืมญาติด้วยความเขินอาย ต่อมาก็ยืมเพื่อน ยืมแฟน พอทุกคนบอกศาลากันหมด ไม่เหลือใครให้ยืมอีกแล้ว ก็ยกระดับขึ้นสู่วิชาชีพคดโกงขึ้นต่อไป

เมื่อคิดได้อย่างนี้ ก็หันมาเปรียบเทียบกับตัวเอง บอกตัวเองว่ายังดีที่คุณเป็นฝ่ายถูกโกง ไม่ใช่คุณไปโกงเขา คุณไม่ได้สร้างเหตุแห่งความอัดคัต เพราะคุณเป็น

ฝ่ายสละความตระหนี่ และคุณก็ไม่ได้สร้างเหตุให้ทรัพย์สินขาด เพราะคุณไม่ได้ฉ้อโกงใคร

ส่วนที่ทรัพย์สินขาดไปด้วยการโดนยึดแล้วชักดาบ อันนั้นก็ให้ถือเป็นการลงโทษของกรรมเก่าที่เคยไปทำใครเขามา อภัยได้ก็ถือว่าหมดเวรกัน คนเราถ้าเจ็บแค้นแล้วสามารถอภัย นึกปรารถนาดีกับผู้ทำให้เจ็บแค้นได้ ก็จะมีกรรมเมตตาที่ร่อยกว่าปกติแล้วมีกำลังใจที่จะทำดีด้านอื่นๆตามมาอีกมาก

หากพยายามทำใจแล้วอภัยไม่ได้ ก็ลองทำบุญใหญ่ ถวายสังฆทานหรือเลี้ยงอาหารเด็กหรือคนชราตามสถานสงเคราะห์ดู คำแนะนำนี้เหมือนจะให้จ่ายเพิ่ม ไม่ได้เงินคืนแล้วยังเสียเงินอีก แต่ขอให้ลองเถิด ลองคิดว่าเราบวกเงินเพิ่มเข้าไปจากที่เสีย รวมกันเพื่อเจตนาสงเคราะห์ผู้ด้อยโอกาส เท่านี้คุณจะรู้สึกว่าเป็นเงินที่เสียไปทั้งหมดล้วนเพื่อทำทาน อย่างน้อยใจคุณต้องสบายขึ้นเป็นกอง และหากฟลุคๆ ลูกหนี้ยังมีความละเอียดอยู่บ้าง ก็อาจถูกข้ายคลื่นแห่งมหาทานของคุณเข้าท่วมทับรุ่งขึ้นกลับใจโทร.มาขอคืนเงินเห็นทันตา

แต่ถ้าเกินจะอภัย ยกเงินให้เฉยๆไม่ไหว และทำอย่างไรเขาก็ไม่คืน เช่นนั้นคงต้องพึ่งพากระบวนการยุติธรรมแบบโลกๆกันไป ซึ่งนั่นก็พ้นขอบเขตที่ผมจะให้คำแนะนำ บอกได้แต่เพียงว่าจะทำอะไรขอให้มิโทษเสียเจืออยู่น้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ก็แล้วกันครับ

ถาม - การให้พรผู้อื่นนั้น ถือเป็นบุญหรือไม่ และจะได้รับผลอย่างไรครับ?

การให้พรถ้ามีเมตตาจิตเป็นพื้นฐาน คือปรารถนาให้ผู้อื่นรับผลดีตามพรจริงๆ ก็ถือว่าเป็นบุญชนิดหนึ่งโดยไม่ต้องสงสัย ผู้เฒ่าผู้แก่บางคนให้ศีลให้พรลูกหลานบ่อยๆ ก็เหมือนฝึกแผ่เมตตาตี่นี่เอง

ส่วนที่ว่าจะได้รับผลอย่างไร อันนี้ก็จำไว้ง่ายๆครับ ตามธรรมชาติแห่งกรรมวิบากนั้น คิด พูด ทำกับผู้อื่นอย่างไร ก็จะมีแรงสะท้อนกลับมาเข้าตัวเสมอ ให้พรผู้อื่นอย่างไร คุณก็มีแนวโน้มจะได้รับผลเช่นนั้น

ตัวอย่างที่เห็นได้ง่าย หากคุณตั้งใจโทร.ไปเพื่ออวยพรเพื่อนว่า ‘วันเกิดนี้ขอให้มีความสุขมากๆนะ’ หากคุณรักเพื่อนจริงๆ อยากให้เขามีความสุขจริงๆ ตั้งใจว่าถ้าไม่เหลือบ่ากว่าแรงจะช่วยให้เขาสมปรารถนาในวันเกิดจริงๆ เขาจะเป็นสุขหรือไม่เป็นสุขไม่รู้ แต่ใจคุณเองนั่นแหละจะเป็นสุขก่อนเขา

แต่ถ้าอวยพรส่งเดชแบบไม่รู้ที่อยู่เต็มอกว่าเป็นไปไม่ได้ เช่นขอให้เป็นเศรษฐีพันล้านในเร็ววัน ทั้งที่เขาขายส้มตำอยู่หน้าปั๊มแท็กซี่ อันนี้ย่อมไม่ได้ชื่อว่ากลั่นพรออกมาจากเมตตาจิต ทว่าเป็นพรแบบเล่นๆ ออกมาจากความคิดเล่นๆ ถือว่าได้บุญปริมาณน้อย และไม่เป็นแนวโน้มให้เกิดผลเข้าตัวผู้ให้พรแต่อย่างใดครับ

ถาม – คิดว่าเต็มใจเปลี่ยนมานับถือพุทธเต็มตัวแล้ว แต่ไม่สามารถประกาศให้ใครๆรู้ เพราะจะเกิดเรื่อง ต้องบาดหมางกับญาติ และทำให้พ่อแม่เสียใจแน่ๆ อยากทราบว่าจะอย่างไรถึงถือว่าเป็นคนพุทธได้ไหม? เกิดชาติหน้าจะยังคงเป็นคนของศาสนาเดิมหรือไม่ในเมื่อเราต้องทำพิธีร่วมกับเขาทุกวัน

เป็นพุทธนั้น พระพุทธเจ้าสรรเสริญให้เป็นกันที่ใจและการทำตัวครับ ขนาดว่าท่านจะนับใครเป็นพระภิกษุสงฆ์ ท่านยังไม่นับที่การนุ่งห่มจีวร แต่นับที่ความเข้าใจและความเข้าถึงแก่นของความเป็นพุทธ

ถามตัวเองว่าละความตระหนี่ด้วยใจคิดให้ท่านได้ไหม ละความชังด้วยการถือศีลให้สะอาดได้ไหม ละความยึดมั่นถือมั่นผิดๆได้ไหม ตลอดจนละความหลงว่ากายใจนี้เป็นตัวตนของใครได้ไหม ถ้าละกิเลสได้เป็นขั้นๆตามพระพุทธเจ้าสอน ก็นับตนเองเป็นพุทธอย่างเต็มภาคภูมิได้เลย

ใจเล็งไว้แบบไหนก็ไปเกิดแบบนั้นครับ เมื่อเป็นพุทธด้วยใจก็ต้องไปเกิดเป็นชาวพุทธ ต่อให้ภริยาของคุณเป็นไปตามญาติศาสนาอื่นตลอดเข้ายันเย็นก็ตาม

แต่ก็มีความเป็นไปได้ที่คุณจะมีความเกี่ยวข้องในทางดีกับคนศาสนาอื่น เกิดใหม่ คุณอาจไขว่เขวนิดหน่อย แต่อย่างไรน้ำหนักของความเป็นพุทธย่อมชนะ และมีโอกาสศึกษารวมเพื่อความสะดวกจนกว่าจะถึงซึ่งพระนิพพานในที่สุด

ส่งท้าย

ผมเขียนคอลัมน์ ‘เตรียมเสปียงไว้เลี้ยงตัว’ ลงในนิตยสารบางกอกรายสัปดาห์ ตั้งแต่ฉบับที่ ๒๔๑๘ มาจนถึงฉบับที่ ๒๕๗๕ รวมเวลาได้ประมาณ ๓ ปี ก็สมความปรารถนาที่ตั้งใจไว้แต่แรก คือได้ใช้เป็นเวทีไขข้อสงสัยเกี่ยวกับกรรมวิบากและทางพ้นทุกข์ให้กับคนร่วมยุค โดยใช้ภาษาและวิธีอธิบายง่ายที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

ไม่มีงานเลี้ยงใดไม่เลิกรา และวันนี้ก็น่าจะถึงเวลาอำลาคอลัมน์ ‘เตรียมเสปียงไว้เลี้ยงตัว’ เสียทีครับ เพราะควรแก่การเปลี่ยนรูปแบบให้เป็นที่ไปในทางอื่น สำหรับนิตยสารบางกอกผมจะเขียนคอลัมน์ใหม่คือ ‘ที่เล่นที่จริง’ ต่อไปในสัปดาห์หน้า ส่วนหนังสือรวมเล่ม ‘เตรียมเสปียงไว้เลี้ยงตัว’ ก็จะมีเล่ม ๑๒ เป็นเล่มสุดท้ายแล้ว ขยับขยายเป็นหัวเรื่องอื่นกันใหม่

ถ้าสิ่งที่พุทธศาสนาบอกเป็นความจริง ก็แปลว่าทุกคนกำลังตกอยู่ในอันตราย ไม่มีใครปลอดภัยเลยสักคน แม้แต่ผู้ที่ได้ชื่อว่าทำบุญมาตลอดชีวิต!

ที่กล่าวเช่นนี้เพราะสาระของการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏคือความไม่แน่นอน ไม่มีใครเที่ยงที่จะทำบุญกันทำเดียว ในวัฏวนเวียนว่ายตายเกิดนั้น ฝึกให้เชี่ยวชาญการบุญกันไม่ได้ จะทำบุญหรือทำบาปแต่ละครั้งก็เพราะมีเหตุบังดาลใจเป็นคราวๆไป

แม้ในภพที่มีโอกาสดีที่สุดอย่างขณะเกิดเป็นมนุษย์เช่นเราๆ ธรรมชาติก็แก่งให้ล้มหมอนว่าเคยทำอะไรมา เคยเป็นอะไรมา เราถูกหลอกให้นึกว่าทนนๆไปเถอะ

ทำๆไปเถอะ ตายเมื่อไหร่สบายเมื่อนั้น เราจะนอนพักยาวในโลงศพแบบหลับไม่ตื่น
พื้นไม่มี ทั้งที่จริงแล้ว ตายเมื่อไหร่รับกรรมเมื่อนั้น เราจะเดินทางอย่างยาวไกล
ชั่วนิรันดร์ตราบเท่าที่ยังไม่รู้วิธีหยุด

ด้วยความทึบตัน ไม่รู้ว่าการเวียนว่ายตายเกิดมี กับทั้งยังไม่รู้ว่าวิธีหยุดเวียนว่าย
ตายเกิดทำอะไร เราๆท่านๆจึงได้แต่พากันเอาชีวิตให้รอดไปวันๆ อยากทำอะไรก็
ทำ อยากได้อะไรก็พยายามเอามาครอง ไม่มีการวางแผนสำหรับทางไกลเบื้องหน้า
ไม่มีการหาวิธีย่อทางให้สั้นลง และโดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่มีการฝันถึงปลายทาง เพื่อ
ยุติความระหกระเหินกันเสียที

พวกเราพากันหลงไม่รู้ ตกอยู่ในห้วงฝันว่าตัวเองเป็นใครคนหนึ่ง มีความเป็นอย่าง
หนึ่ง เกิดหนเดียวตายหนเดียว หรือเมื่อเริ่มเชื่อว่าตนต้องเกิดต้องตายอีกตามบุญ
ตามบาป ก็พากันประมาทอยู่ นึกว่าทำสังฆทานที่วัดสองสามทีคงได้ขึ้นสวรรค์
เสพสุขไปจนสิ้นกาลปาวสาน

คุณจะนึกว่าตัวเองเป็นใครก็ตามที ตัวที่คุณนึกนั้นคืออุปาทาน แล้วอุปาทาน
เกิดขึ้นจากอะไร? เกิดขึ้นจากการสั่งสมนิสัยทางความคิด ทางคำพูด และทางการ
กระทำ

ไม่ว่าคุณจะคิด พูด ทำอย่างไร รวมแล้วต้องได้ผลลัพธ์อย่างสอดคล้องเสมอ
กล่าวคือคุณจะมีกายชิ้นมากายหนึ่ง มีเพศขึ้นมาเพศหนึ่ง มีฐานะขึ้นมาฐานะหนึ่ง
มีสติปัญญาความคิดอ่านขึ้นมาระดับหนึ่ง จะหยาบหรือประณีต จะได้ดีหรือตกยาก
ล้วนเป็นสิ่งที่ธรรมชาติของกรรมวิบากตัดสินให้ได้รับทั้งสิ้น

เมื่อเริ่มเป็นอะไรอย่างหนึ่งด้วยกรรมเก่า จิตคุณจะหลงติดความเป็นอย่างนั้นทันที
และสำคัญมันหมายความว่านั่นใช่คุณ นั่นคือตัวคุณแน่ๆ เสร็จแล้วความเป็น ‘ตัวคุณ’ จะ
หลอกให้คิดไปสารพัด พยายามพูดและพยายามทำไปสารพัด ทั้งหมดก็เพื่อ ‘เอา
เข้าตัว’ แทบทั้งสิ้น

อุปาทานเปลี่ยนแปลงไปได้เรื่อยๆ นั่นเพราะการสังขนิสัยเปลี่ยนแปลงไปได้เรื่อยๆ มันขึ้นอยู่กับว่าคุณจะเจอครูแบบไหน คบมิตรเช่นไร และสำคัญที่สุดคือตัดสินใจเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางใด

มาสำรวจกันดีกว่าว่าคุณมีอุปาทานมาถึงไหนแล้ว อุปาทานนั้นกำลังพาคุณไปสู่ที่มีดีหรือที่สว่าง ให้ถามตัวเองง่ายๆ และตอบตัวเองซื่อๆว่า **คุณมีความพอใจหรือไม่พอใจตัวเอง?**

ไม่ว่าคุณจะพอใจหรือไม่พอใจในตนเอง **ขอให้รู้ว่ามีการมของตงเองนั่นแหละเป็นเหตุ** ฉะนั้นหากไม่พอใจตนเองก็อย่าโทษใคร ให้เร่งสำรวจว่ากรรมใดประกอบด้วยโลภะ โทสะ หรือความหลงเข้าข้างตัวเอง เอาแต่ได้เข้าตน หรือสำคัญผิดในตนอย่างแรงกล้า แม้กระทั่งกรรมทางความคิดอ่านก็อย่าดกสำรวจ เพราะวิธีที่คุณหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่เสมอๆนั้นแหละ คือตัวบีบคั้นให้ตกอยู่ในโลกแคบหรือโลกกว้าง ด้านสว่างหรือด้านมืด

โลกที่คุณกำลังเผชิญ ล้วนถูกตกแต่งด้วยกรรมอย่างไม่มีช้อยกเว้น เป็นกรรมเฉพาะตนบ้าง เป็นกรรมของตระกูลบ้าง เป็นกรรมของประชาชนในประเทศบ้าง เป็นกรรมของพลโลกบ้าง

หากกรรมของพลโลกโดยรวมหนักไปทางโลภโมโทสัน โลกย่อมร้อนระอุ หากกรรมของประชาชนในประเทศโดยรวมมีความเสียสละและรักษาศีล ประเทศนั้นย่อมอยู่สงบผาสุกกว่าประเทศที่ขาดศีลธรรม หากกรรมของตระกูลโดยรวมเป็นไปในทางดี ตระกูลนั้นย่อมมั่งคั่งอยู่เย็นเป็นสุข และหากกรรมเฉพาะตนของคุณหนักไปในทางสว่าง ตัวคุณย่อมพ้นจากรอบจำกัดด้านมืดของตระกูล ของประเทศ และของโลกได้โดยทางใดทางหนึ่งเสมอ อาจด้วยความช่วยเหลืออันลึกกลับของกรรมเก่า หรืออาจด้วยกรรมใหม่ช่วยตนเองเห็นอยู่ชัดๆ

กรรมเก่าแก้ไม่ได้แล้ว แต่กรรมใหม่ขึ้นอยู่กับกาตัดสินใจเลือก!

ก็น่าเห็นใจกันและกันครับ โดยทั่วไปถ้าโลกร้อน ประเทศร้าย หรือตระกูลแร้นแค้น คุณจะถูกผลักไสออกจากทางดีเข้าสู่ทางมืดโดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว แม้เตรียมกาย

เตรียมใจให้แข็งแกร่งขนาดไหน บางคาบบางเวลาก็อาจอ่อนผ่อนตามพลังบาป
ที่บีบคั้นจากทุกด้านเข้าจนได้

เพราะไม่อาจเลือกอยู่คนเดียว คุณจึงต้องถูกระทบกระทั้งร่ำไป และเพราะ
ต้องถูกระทบกระทั้งร่ำไป คุณจึงมีความไม่แน่นอน อาจกลับดีเป็นร้าย อาจกลับ
ร้ายเป็นดี ขึ้นอยู่กับว่าศรัทธากุศลผลบุญแค่ไหน และขึ้นอยู่กับว่ามีกำลังใจอดกลั้น
เพียงใดด้วย

เมื่อทำเรื่องร้ายย่อมเป็นทุกข์ และทุกข์ก็ไม่ได้มีอยู่แค่ที่ประสบกันในภพมนุษย์
อย่างเช่นสัตว์เดรัจฉานมีจริง คุณเห็นด้วยตาเปล่า แต่ที่ไม่รู้คือคุณก็มีสิทธิ์ไปสู่ความ
เป็นเช่นนั้นได้ด้วยบาปเช่นกัน และสัตว์นรกกับเหล่าเปรตมีจริง คุณไม่อาจเห็นด้วย
ตาเปล่า แลผมไม่มีทางรู้ว่าบาปที่คุณก่อแล้วอันใดอาจนำไปสู่ความเป็นเช่นนั้นบ้าง

เมื่อสังสารวัฏเต็มไปด้วยเรื่องร้ายและภัยอันตรายใหญ่หลวง พระพุทธเจ้าจึงไม่
สรรเสริญการติดอยู่กับภพใดภพหนึ่ง ซึ่งมีความไม่เที่ยง เกิดขึ้นด้วยเหตุแล้วย่อมเสื่อม
ไปสู่ความเป็นอย่างอื่นเป็นธรรมดา พระองค์เร่งรัดให้เราออกจากสังสารวัฏเสีย
โดยก้าวแรกเริ่มจากการพิจารณาเห็นโทษเห็นภัยในธรรมชาติของภพภูมิ การเวียนว่าย
ตายเกิดด้วยกรรม และภาวะยึดมั่นถือมั่นด้วยความหลงผิดคิดว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเรา
เพราะเหล่านี้ล้วนนำมาซึ่งความทุกข์ในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้
ทั้งสิ้น

การทำลายอุปาทานเป็นเรื่องประเสริฐ การหลุดพ้นมีรสอันเยี่ยมทางจิตรออยู่
พระพุทธเจ้าและเหล่าอรหันตสาวกต่างรู้แล้วว่าความสว่างโพล่งไม่ดับไม่สิ้นเป็นเช่นไร
ที่เหลือก็สุดแต่ใครในบรรดาหมู่เรา จะรู้ทางที่พวกท่านช่วยกันชี้นำชักจูง และรู้ได้
ทันก่อนตายหรือไม่

คุณๆถามให้ผมตอบเรื่องกรรมวิบากมามากแล้ว ที่ตรงท้ายปลายทางนี้ผมขอ
นำคำถามชวนคุณดูให้รู้ตัวดังที่กำลังเป็น เมื่อเห็นแล้วอาจคลายอุปาทานลง ขอให้ค่อยๆ
อ่าน ค่อยๆคิดตาม และค่อยๆตอบคำถามเหล่านี้ตามลำดับ ถึงที่สุดคุณควรจะมี
ประสบการณ์เห็นกายใจเป็น ‘อะไอย่างหนึ่งที่ไม่ใช่ตัวตน’ ขึ้นมาชั่วขณะ

หากเกิดวูบประสพการณ์ว่างจากความรู้สึกว่าเป็นตัวตนได้ แปลว่า ๔๐ คำถาม
ต่อไปนี้จะใช้ได้สำหรับคุณ ขอให้อ่านบททวนทีละข้อตามลำดับย่อเท่าที่ต้องการ แล้ว
จะรู้สึกถึงความแตกต่างไปเรื่อยๆทุกครั้งที่อ่านทวน

- ๑) หลังของคุณกำลังตรงหรืองอ?
- ๒) ใครเป็นคนกำหนดให้กายตั้งอยู่ในท่านี?
- ๓) กายที่กำลังตั้งอยู่ในท่านีเดี๋ยวนี้ ต้องการลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หรือ
หยุดลมหายใจ?
- ๔) ร่างกายคุณต้องการลมหยุดนานแค่ไหน?
- ๕) คุณลากลมเข้ายาวๆสบายๆ หรือรีบเร่งเสียจนหัวนสน?
- ๖) คุณหายใจตามความอยาก หรือร่างกายหายใจตามความต้องการของมัน
เอง?
- ๗) ลมหายใจเข้าลากยาวนานกว่าลมหายใจออกถึงสองเท่าตัวไหม?
- ๘) ความรู้สึกเป็นเจ้าของลมหายใจเกิดขึ้นตอนลมเข้าหรือลมออก?
- ๙) ขณะนี้คุณมีอาการใส่ใจลมมากหรือน้อยกว่าเมื่อครู่ก่อนเริ่มอ่านข้อแรก?
- ๑๐) ใครเป็นเจ้าของ 'อาการใส่ใจ' ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนี้?
- ๑๑) ระหว่างลมเข้ากับลมออก อย่างไรให้คุณสบายหรืออึดอัดกว่ากัน?
- ๑๒) กายหรือใจกันแน่ที่เป็นตัวกำหนดระดับความสบายหรืออึดอัด?
- ๑๓) ในความรู้สึกสบายหรืออึดอัดขณะนี้ มีความผ่อนคลายหรือกำเริ่งตรง
ไหนบ้าง?
- ๑๔) เมื่อรู้สึกถึงความเกร็งส่วนใด ความเกร็งส่วนนั้นคลายลงหรือคงอยู่ต่อ?

๑๕) ในความผ่อนคลายสบายทั่วกาย มีความพอใจในสภาพเช่นนั้นนานเพียงใด?

๑๖) ช่วงระยะเวลาที่ยังพอใจ คุณเห็นความ ‘สบายที่ใจ’ ไหม?

๑๗) เมื่อดูความสบายใจ คุณเห็นรูปลักษณะหรือว่างจากรูปลักษณะ?

๑๘) ที่ปลายทางของความผ่อนคลายสบายใจ กลายเป็นความซีดเฉยหรือค่อยๆ อืดอืดขึ้นมา?

๑๙) ความเฉยหรือความอืดอืดนั้น เกิดขึ้นที่กายหรือที่ใจก่อนกัน?

๒๐) ขณะที่เฉยหรืออืดอืด กลางอกของคุณที่บตันหรือโปร่งโล่ง?

๒๑) ถึงขณะนี้ ระหว่างลมออกกับลมหยุด อย่างไหนทำให้กายและใจของคุณสงบระงับมากกว่ากัน?

๒๒) แต่ทุกครั้งที่ลมหายใจระงับไปชั่วขณะ ในหัวของคุณเกิดความว่างหรือคลื่นความฟุ้งซ่านจางๆ?

๒๓) มีความแน่นอนไหมว่าระงับลมหายใจครั้งไหนจะว่างหรือจะฟุ้ง?

๒๔) จิตที่ว่างจากความคิด กับจิตที่ฟุ้งซ่านอ่อนๆนั้น เป็นจิตเดียวกันหรือคนละจิต?

๒๕) จิตที่ฟุ้งซ่านพาไปหาความมีสติหรือความเหม่อ?

๒๖) แต่ทุกครั้งความเหม่อเอาเวลาของคุณไปนานเพียงใด ว่างเป็นช่วงการหายใจ คุณเหม่อแบบไม่รู้ทั้งเฮือก หรือว่ารู้เฉพาะลมเข้า ไม่รู้ลมออก ไม่รู้ลมหยุด หรือว่าไม่รู้เลยไปหลายลมหายใจ?

๒๗) จิตที่เหม่อลอยพาไปสู่กายที่มีพละกำลังหรือเฉื่อยชาลง?

๒๘) คุณเริ่มเห็นไหมว่าจิตกับกายมีความสัมพันธ์เป็นเหตุเป็นผลแก่กัน?

๒๙) ขณะนี้คุณเห็นชัดเจนไหมว่ากายกับจิตเป็นภาวะธรรมชาติที่เป็นต่างหากจากกัน?

๓๐) ในความเป็นต่างหากจากกัน คุณเห็นไหมว่าคุณบังคับบัญชากายหรือจิตได้มากกว่ากัน?

๓๑) ขณะนี้คุณมีความสนใจข้อความบนกระดาษ หรือใส่ใจภาวะที่เกิดขึ้นกับกายและจิตมากกว่ากัน?

๓๒) ‘อาการใส่ใจ’ เกิดขึ้นในหัวหรือในอก?

๓๓) ความใส่ใจในแต่ละข้อที่ผ่านมา เท่ากันหรือน้อยกว่ากัน?

๓๔) ในความไม่คงเส้นคงวาของความตั้งใจ อันไหนที่เป็นตัวคุณ ระหว่างสนใจมากกับสนใจน้อย?

๓๕) ขณะนี้คุณรู้สึกถึงน้ำหนักตัวของคุณ หรือรู้สึกถึงความเบาโล่งว่างวายเหมือนไม่มีอะไร?

๓๖) น้ำหนักตัวอยู่ที่กายหรือจิต? ความว่างโล่งอยู่ที่จิตหรือกาย?

๓๗) ระหว่างการมีน้ำหนักกายกับการว่างโล่งไม่มีอะไรในใจ อย่างไหนน่าพอใจกว่ากัน?

๓๘) ว่าง... ไม่มีคำถาม ไม่มีข้อสังเกต

๓๙) ในความพอที่ใจ ใจนิ่งสงบลง ตัวคุณจะไปอาศัยอยู่ตรงไหน ที่ความไม่เที่ยงของกาย หรือที่ความไม่เที่ยงของสุขทุกข์ หรือที่ความไม่เที่ยงของจิต หรือที่ความไม่เที่ยงของเจตนาที่คิด?

๔๐) เคยมีตัวคุณเกิดมาแน่หรือ?

สารบัญ ←

ไดอารี่หมอดูหน้าที่ ๒๔

โดย หมอดูพีร์

ช่วงนี้ทำงานเยอะมาก จึงอยากจะหยุดพักผ่อนติดกันสักหน่อย เลยกลับไปที่บ้านต่างจังหวัด กลับไปปีนี้สภาพแวดล้อมความเป็นอยู่และจิตใจคนเปลี่ยนไปมาก เมื่อก่อนสภาพแวดล้อมของหมู่บ้าน เป็นหมู่บ้านที่โลว์เทคหรือล้าหลังเรื่องเทคโนโลยีมาก เพราะคนในหมู่บ้านค่อนข้างจะหัวโบราณ ไม่ชอบใช้วัตถุในการดำรงชีวิต แต่ก็ค่อนข้างมีความสุข

ค่าจ้างแรงงานที่หมู่บ้านค่อนข้างจะถูก เลยคิดว่าเครื่องใช้หลายอย่างเป็นสิ่งที่ทำให้สิ้นเปลือง จะใช้แต่สิ่งที่คิดว่าจำเป็น คือ มอเตอร์ไซค์ เพื่ออำนวยความสะดวกไม่ต้องเดินไป และ โทรทัศน์ เพื่อผ่อนคลายหลังจากทำงานเสร็จ

ยังจำได้อีกว่า แค้เตาแก๊สยังไม่ใช้กันเลย เพราะหมู่บ้านจะติดกับป่า มีทั้งถ่านและฟืนให้ใช้ตามสะดวก โทรศัพท์ยังไม่ต้องพูดถึง เข้าไม่ถึงแน่นอน ทุกๆ ปี เวลากลับบ้าน จะไม่ค่อยได้ไปยุ่งกับใคร แต่ปีนี้กลับไปแล้ว รู้สึกแตกต่างไปอย่างเห็นได้ชัดก็อดที่จะขุ่นไม่ได้

เกือบทุกบ้านจะมีเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ค่อนข้างครบครัน ไม่ว่าจะเป็นตู้เย็น เต่าแก๊ส เครื่องปั่นน้ำผลไม้ เครื่องซักผ้า คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ และ รถยนต์ส่วนตัว ความรู้สึกที่เห็นในตอนนั้น รู้สึกว่าดีเหมือนกัน จะได้สบายกันมากขึ้นไม่ต้องลำบาก แต่ก็อดคิดไม่ได้ว่าจะจะเป็นเหมือนคนในกรุงไหมเนี่ย ศิลชาดกันได้ง่าย

ตอนยังไม่หายสงสัยก็นั่งคิดและถามคนรอบข้างว่าทำไมถึงเป็นแบบนี้ ได้คำตอบคือ คนในหมู่บ้านเริ่มไปทำงานนอกบ้านและได้รับข่าวสารจากทีวีค่อนข้างมาก ทำให้ความคิดแบบเก่าเปลี่ยนไป ยอมเปิดใจให้เทคโนโลยีเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต แต่ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีอะไรดีที่สุดในโลก มีประโยชน์มาก ย่อมมีโทษมากเหมือนกัน

ตอนนี้คนในหมู่บ้านต้องหาเงินมาเพื่อใช้จ่ายมากขึ้น ทำให้เริ่มผิตสีลกันง่าย เริ่มจากการโกงกัน หรือไม่ว่าจะเป็นปัญหาครอบครัวแตกแยก เพราะนอกใจมี เมียน้อย ล่าสุดเกิดกับญาติตัวเอง อาเพ็งจับได้ว่าสามีนอกใจ ที่รู้ได้เพราะไปเจอ ในเอสเอ็มเอส(SMS) บอกรักและนัดเจอกัน อาผู้ชายทำงานที่บ้าน เป็นที่ไว้ใจ จะ ไปไหน ไม่ค่อยมีใครระแวง แต่ความลับไม่มีในโลกจริง ๆ สุดท้ายต้องโดนจับได้ มี อีกหลายครอบครัวเลยที่กำลังพบกับปัญหาเมียน้อยเนื่องจากเทคโนโลยีสมัยใหม่ เช่น โทรศัพท์มือถือ สร้างช่องทางใหม่ ๆ ให้สามีมีโอกาสนอกใจรรมามากขึ้น นอกจาก ปัญหาที่เกิดกับญาตินั้นยังเจอเรื่องราวเหล่านี้ที่เกิดขึ้นกับลูกค้าด้วย

วันหนึ่งมีคุณลุงอายุประมาณห้าสิบกว่า ๆ มาดูดวง เชิญคุณลุงนั่งแล้วให้เขียน วันเดือนปีเกิด ระหว่างที่เขียนไปจิตใจคุณลุงมีความกังวล กลัว ติดใจ เหมือน มีความผิตติดอยู่ พอพูดออกมาเสียงค่อนข้างสั้น ๆ คำนวนเสร็จดวงตกปัญหาเรื่อง รักซ้อน รักสามเส้า ในใจไม่ค่อยอยากจะทำกลัวผิต เห็นวัยไม่น่าจะยุ่งเรื่องพวกนี้ แล้ว แต่ดูเข้าไปอีกรู้สึกว่าไม่น่าจะผิต ได้บอกไปว่าปีนี้ระวังจะมีเหตุให้ผิตสีลข้อสาม คือนอกใจรรมของตัวเอง คุณลุงต้องรักษาศีลข้อนี้ให้ดีนะละ คุณลุงฟังเสร็จมีอาการ อยากรจะพูด แต่เหมือนกำลังคิดคำพูดที่จะพูดออกมา

สุดท้ายพูดออกมาว่า ตอนนี้กำลังเจออยู่ครับ ชีวิตผมผ่านมานานี่แล้ว ก็ไม่ คิดเหมือนกันว่าจะมาเจอเรื่องราวแบบนี้ตอนแก่ คือว่าเมื่อสามเดือนที่แล้ว มีคน โทรศัพท์ผิตเบอร์มาที่เครื่อง เป็นเด็กสาวคนหนึ่ง เราสองคนค่อนข้างคุยกันถูกคอดี มีความเข้ากันดี ถึงแม้ว่าวัยจะต่างกัน ทำให้คุยกันมาเรื่อย ๆ ถามไปว่าเด็กคนนี้อายุ เท่าไหร่หะคะ คุณลุงบอกว่าอายุแค่สิบสี่สิบห้าเอง ตกใจมากเมื่อได้ยินคุณลุงบอก พร้อมพูดอีกว่า ผมก็ไม่ได้โกหกอายุผมนะครับ คุยกันมาเรื่อย ๆ ทำให้รู้สึกสนิทสนม กันมานาน เหมือนมีความรักใหม่ หัวใจกระปรี้กระเปร่าบอกไม่ถูกเหมือนกัน

ส่วนภรรยาผมค่อนข้างใจร้อนปากร้าย คุยกันมากไม่ค่อยได้ คิดว่าจะคบกัน ต่อหรือจะเลิกดี จะคบต่อกลัวไปไม่รอด คุณลุงบอกว่าที่มาดูหมอคือต้องการจะ ปรึกษาเรื่องนี้ ได้บอกคุณลุงไปว่าอย่าผิตสีลเลยค๊ะ ไม่ดีหะอกจะมีแต่ปัญหาและ ความเดือดร้อน การละเมียดสีลจะทำให้จิตใจมีแต่ความทุกข์เท่านั้น การที่ต้องเจอ เรื่องนี้ จึงเป็นบททดสอบจิตใจ

เมื่อญี่ปุ่นดวงคุณลุงตก จึงมีเชื้อกรรมชื้อที่เคยเจ้าชู้มาก่อนจัดฉากเหตุการณ์ต่าง ๆ มาทดสอบจิตใจ เพื่อให้ทำบาปเพิ่ม อย่าปล่อยให้ชีวิตเดินไปตามดวงเลยล่ะ ต้องพยายามเหนือดวงให้ได้ ควรเลิกติดต่อกันเลยนะคะ เพราะถ้ายังติดต่อก็กะเลิกยาก การคุยกันบ่อย ๆ ทำให้เหมือนรู้จักกันมาก รู้จักกันนาน นอกจากนั้นอาจจะเดือดร้อนตามมาอีก อย่าสร้างปัญหาให้ชีวิตเพิ่มอีกเลย เพราะวัยต่างกันมาก ความเป็นไปได้มันริบหรี่ ไม่ต้องใช้ดวงก็เห็นปัญหา ไม่ว่าจะป็นกระแสสังคมหรือพ่อแม่ของเด็ก ถ้าพ่อแม่เด็กเกิดโมโหไม่ยอมอาจถึงขั้นเป็นคดีขึ้นโรงขึ้นศาลได้ โอกาสที่คุณลุงจะได้อยู่กับเด็กมีความเป็นไปได้น้อย

พอย้อนกลับมาดูในดวงคุณลุง มีแต่ปัญหา ดวงเด็กในดวงคือมหาภัยด้วย เด็กจะทำให้เดือดร้อนได้ บอกกับคุณลุงอีกว่าโชคตินะคะ ที่คุณลุงพอมีเหตุให้ผิตศีล แต่จิตใจเริ่มแสดงอาการให้เห็นความไม่สบายใจชัดเจนว่าทุกขใจ ร้อน อึดอัด คับแคบ ทรมาน ต้องหาทางออกให้ได้ อย่างน้อย ๆ ก็ยังไม่หลงก้าวผิตไปตามกระแสของกิเลส ถือว่ามีควมดีที่เคยถือศีลมาช่วยไว้

คนที่ไม่ค่อยได้ผิตศีลห้า อย่างน้อย ๆ ก่อนที่จะมีเหตุการณ์ให้ผิตศีลในตอนแรก ๆ ก็จะมีเหตุการณ์ต่าง ๆ มาขวางทางไว้เพื่อคอยช่วย แต่ด่านสุดท้ายก็อยู่ที่ใจว่าจะยับยั้งชั่งใจหรือปล่อยตามใจตัวเอง

สิ่งของใด ๆ เมื่อมีคุณมาก ก็ย่อมมีโทษมาก เครื่องอิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ ให้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตค่อนข้างมาก แต่ถ้านำมาใช้ในทางก่อกรรม ยิ่งทำให้ก่อกรรมได้ง่ายขึ้น หลายคนใช้โทรศัพท์ในการทำผิตอีกมากมาย ไม่ว่าจะป็น ค้ายาบ้า ขยายของผิตกฎหมาย ทำลายชีวิตคน ฯลฯ ตามแต่จิตที่พาให้ชั่วลง และผลที่ได้จากการทำกรรมชั่วย่อมทำให้ผู้ก่อกรรมเดือดร้อนทุกข์กายทุกข์ใจอย่างแน่นอน

สารบัญ ←

สวดมนต์

โดย ภริมา

- | | |
|---|--|
| ๑ หาเวลาสวดมนต์บ้างนะมิ่งมิตร
พระไตรรัตน์พิพัฒน์ค่าสง่างาม | เพื่อดวงจิตระลึกถึงซึ่งแก้วสาม
จิตมีความผ่องใสไม่หม่นมัว |
| แม้มิรู้ในความหมายของถ้อยคำ
ไม่ทำบาปไม่ตกต่ำทำลายตัว | แต่จิตย้าถึงสิ่งดีเยี่ยมหนีชั่ว
ไม่เกลือกกลั้วทางอบายอันร้ายเอย |

แรงบันดาลใจในการแต่งจาก วาหาดังตฤณ ด้วยความเป็นห่วง

เหนือโลก

โดย ตรงประเด็น

- | | |
|--|--|
| ๑ พายุกล้าเถาโถมโถมขุนเขา
อันขุนเขา...หาสะท้อนลมฉั่นไต่ | เช่นสุขเศร้าโงมจิตคิดหมองไหม้
บัณฑิตยอมมิหวั่นไหวโลกธรรม |
| เรื่องสมหวังหรือผิดหวังมีทั้งโลก
หมั่นเตือนใจให้เห็นเป็นประจำ | แสนเศร้าโศกสลบสุขทุกเช้าค่ำ
จักเลิศล้ำลวงทุกซ์...สุขดวงมาน |
| เมื่อพบสิ่งสมหวังตั้งคาคาคิด
ยามเมื่อไม่สมหวังตั้งคาคาการณ์ | จงเตือนจิตอย่าฟูลอยคล้อยสังขาร
ก็อย่าพาลทุกซ์ระทมจมน้ำตา |
| มีสติวางใจให้เหนือโลก
มิไหวหวั่นพรั่นแรงลมที่โถมมา | เหนือสุขโศกจึงสูงเด่นเช่นภูผา
ตระหง่านฟ้าวิโมกข์เหนือโลกเอย |

ดอกสร้อยร้อยยผกา

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ



ดอกตะแบก

๑ ตะเอยตะแบก

ยืนต้นแกร่งทนลมรานต้านริ้ว

หากเรียนรู้จนลวงอย่างยอมรับ

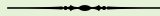
มิแบกทุกขมิแบกสุขมิแบกใด

ดอกม่วงแฝกสรรพสานสรรพสี่

ตั้งคนที่แบกทุกข์เข้มเต็มหัวใจ

การเกิดดับธรรมดาโลกจะโศกไฉน

เช่นนี้ไซ้รู้สานติเกิดประเสริฐเอย





ดอกบานชื่น

๑ บานเอ๋ยบานชื่น

ชนชื่นชมสมความงามนามพกา

เปรียบคนดีที่เปี่ยมด้วยคุณธรรม
มอบความชื่นบานจริงยิ่งกว่าใด

ทั้งวันคืนเจ้าสดใสในทุกครา
สรรพสีแห่งบุปผาช่างจับใจ

ย่อมจักนำสุขแต่ผู้ที่อยู่ใกล้
แซมหทัยสุขล้ำค่าเข้าเอย

ภาพดอกตะแบกและดอกบานชื่น เอื้อเฟื้อโดย np3

สารบัญ ←

คนคิดทุกข์เพราะเรื่องທີ່คิด แต่เรื่องທີ່คิดไม่ได้ทุกข์อะไรด้วยเลย

โดย สิลินท์

*We should feel sorrow,
but not sink under its oppression.*

เสียใจได้นะ แต่อย่าจมอยู่กับความโศกเศร้านานก็แล้วกัน

โดย ขงจื้อ

ถอดความโดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

โยนิโสมนสิการ

เสียใจก็รู้ว่าเสียใจ

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

Teachers open the door. You enter by yourself.

ครูคือผู้ชี้ทางให้ แต่ท่านต้องเดินไปด้วยตนเอง

โดย ภาชิตจีน

ถอดความโดย ภริมา

Thinkers perish, thoughts don't

ถึงแม้คนคิดจะตายไปแล้ว แต่ความคิดของเขากียังคงอยู่

โดย Malcolm Forbes

สรรหามาฝากโดย สิลินท์

*What you do not want done to yourself,
do not do to others.*

ไม่อย่ากถูกระทำอย่างไร อย่ากระทำอย่างนั้นกับผู้อื่น

โดย ขงจื้อ

แปลโดย Yaowalak

โยนิโสมนสิการ

จะทำอะไรก็นึกถึงใจเขาใจเรา

โดย กอบ

*Love is the only force capable of
transforming an enemy into friend.*

มีเพียงความรักเท่านั้นที่สามารถเปลี่ยนศัตรูให้เป็นมิตรได้

โดย Martin Luther King, Jr.

สรรหามาฝากโดย สิลินท์

สารบัญ ↩

เปลี่ยนไป...เพราะรัก

โดย เสนาดำเนิน

เพื่อน ๆ เคยบ้างไหมที่รู้สึกว่าการทำไมเราถึงเกิดมาต่ำต้อยน้อยค่าอย่างนี้ เคยบ้างไหมที่รู้สึกว่าตัวเองเหมือนกับแมลงสาบตัวหนึ่งที่เดินไปเดินมาท่ามกลางผู้คน ไม่มีคุณค่า ไม่มีความสำคัญอะไรเลย ถ้าใครเคยนึกน้อยใจในวาสนาของตัวเองในการทำงานนี้มาก่อน ก็ขอบอกว่ามีทางออกแน่ ๆ ค่ะ และวันนี้ฉัน ก็จะมาเล่าเรื่องและวิธีการของฉันให้เพื่อน ๆ ได้ทราบกัน ซึ่งทำได้ง่าย ๆ กับคนใกล้ตัว ก็คือพ่อแม่ของเรานี้เองค่ะ

แต่ก่อนฉันก็ไม่ค่อยเข้าใจเลยว่าทำไมชีวิตไม่คอยเจริญเท่าไร จะตั้งใจทำอะไรแต่ละที่เป็นโดนสกัดดาวรุ่งไปเสียหมด เสียความมั่นใจไปเลยก็มีบ่อย จนวันหนึ่งด้วยความที่โกรธตัวเองเป็นทุนเดิมที่ทำอะไรก็ไม่ได้ตั้งใจ อารมณ์เสียหงุดหงิดเล็ก ๆ อยู่มองเห็นแม่เดินมาก็ชักจะขุ่น ๆ เพิ่มขึ้น เพราะคิดว่าแม่ต้องมีอะไรมาใช้อีกแน่ ๆ เพราะแม่ใช้เราเป็นประจำ แล้วแม่ก็เรียกใช้จริง ๆ อารมณ์ก็เสียหนักขึ้น ถามแม่ว่าทำไมแค่นี้แม่ถึงไม่ทำอะไร ทำไมต้องมาใช้เรา แล้วก็ใช้เราอยู่คนเดียว น้องก็มีทำมาถึงไม่ใช้เขาบ้าง พุดเสร์จก็เกิดความละอายใจขึ้นมาทันทีว่าแม่เลี้ยงเรามาตั้งแต่เกิดลำบากมาตั้งเท่าไร แม่ใช้อะไรก็ใช้เสียจะทำ แล้วมาทำท่าหงุดหงิดเหมือนแม่ไม่มีคุณค่าความหมายแบบที่กำลังทำอยู่ แต่ด้วยความที่ยังมีสิทธิ์อยู่ก็เลยไม่ขอโทษแม่ แต่ก็ทำให้ตามที่แม่ใช้ หลังจากที่ย่นยาวไปแปดวัดแปดวา

ฉันแอบเอาเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างแม่กับฉันมาทบทวน ว่าทำไมแม่จะต้องใช้เราอยู่คนเดียว ทำไมไม่อยากใช้คนอื่น แล้วเป็นต้องหงุดหงิดอารมณ์เสียกลับไปทุกที่ บางทีพาลมากก็ไม่ทำเอาเสียดี ๆ ยิ่งนั่ง พิจารณาอยู่หลายวันจนมองเห็นภาพหนึ่งแวบเข้ามากลางใจ เป็นภาพที่ฉันกำลังยืนและแม่กำลังนั่งบนพื้น ฉันมองหน้าแม่ด้วยความโกรธ มองแม่อย่างกับคนไม่มีค่าอะไรในสายตา ฉันสะดุ้งตกใจกับภาพนั้นซึ่งเกิดพร้อม ๆ กับความเข้าใจในวิถีของชีวิตตัวเอง คงจะเป็นเพราะอย่างนี้เองกรรมที่ชีวิตของฉันไม่ค่อยก้าวหน้า เป็นเพราะฉันไม่ได้ให้เกียรติ ไม่ได้เทิดทูนทำนุบำรุงบุคคลสำคัญที่สุด

ของชีวิตอย่างที่ควรจะเป็น ฉันปึ้งขึ้นมาในใจว่าที่คนเขาพูดกันว่าพ่อแม่คือพระอรหันต์ของลูก มันคงจะจริงทีเดียว และถ้าเป็นเช่นนั้นจริง ฉันก็จะขอทำบุญกับพ่อแม่ของฉัน ตั้งแต่ววันนี้เป็นต้นไป

ฉันเข้าไปขอขมาพ่อแม่พร้อมกับพี่และน้องอีก 2 คน เพื่อน ๆ เชื่อไหมว่าฉันร้องไห้เสียมากมายระหว่างเอ่ยคำขอขมา ไม่ได้ตั้งใจนะคะ แต่มันร้องเองด้วยความละเอียดปะปนกับความซาบซึ้ง ฉันบอกพ่อกับแม่ว่าขอโทษในสิ่งที่เคยล่วงเกินมาทั้งความคิด คำพูด และการกระทำในอดีต และฉันจะขอดูแลพ่อแม่ตั้งแต่นั้นจนกว่าจะตายจากกัน พ่อกับแม่ก็เอ่ยคำอโหสิกรรมให้ฉันและพี่น้องทุกคน จากวันนั้นฉันก็ก้มหน้าก้มตาทำอะไรต่อมิอะไรที่แม่สั่งให้ทำ ไม่ว่ามันจะเป็นเรื่องใหญ่หรือเล็กน้อยแค่ไหนก็ตาม ซึ่งพบว่าพอทำ ๆ ไป ก็ไม่เห็นว่าจะมีอะไรชวนให้หงุดหงิดใจเหมือนเมื่อก่อนเลย และแม่เองก็เห็นในน้ำใจที่เปลี่ยนแปลงไปของฉัน เกิดเป็นความเมตตาระหว่างกันมากขึ้นทุกวัน ฉันเองรู้สึกมีความสุขขึ้นทุกวันอย่างบอกไม่ถูก พวกเราในบ้านยิ้มแย้มให้กันมากขึ้น ฉันเองเข้าใจถึงคำว่าความสุขที่แท้เกิดที่ใจก็คราวนี้เอง

ที่จริงฉันไม่ได้อยากจะให้เพื่อน ๆ คาดหวังว่าการทำดีกับพ่อแม่จะต้องได้รับการตอบแทนเป็นความก้าวหน้าในการงาน ฉันอยากให้มองว่าเป็นของขวัญจากธรรมชาติ ซึ่งในที่นี้อาจจะหมายถึงกฎแห่งกรรมก็ได้แหละคะ ธรรมชาติจะให้รางวัลกับคนที่ทำดีเสมอ อาชีพการงานของฉันมันราบรื่นขึ้นอย่างช้า ๆ และมันคง ความรู้สึกที่เหมือนกับว่าเป็นแมลงสาบตัวหนึ่งนั้นมันหมดไปนานแล้วละคะ หมดไปตั้งแต่เราได้ทำดีกับแม่ หมดไปตั้งแต่ที่เราได้ยิ้มให้แม่ และแม่ก็ยิ้มให้เรา ต่อมาฉันลาออกมาทำกิจการส่วนตัว ฉันยังได้รับรางวัลจากธรรมชาติไม่หยุดหย่อนเป็นลูกค้าชั้นดีจากต่างประเทศที่บริการแนะนำมาอีกทอดหนึ่งจากเพื่อนเก่า แม้ฉันไม่ได้อยากให้เพื่อน ๆ คาดหวังคิดถึงแต่รางวัลในแง่นี้มากเกินไป แต่ก็อยากเล่าบอกเอาไว้ให้เพื่อน ๆ ได้รู้ว่ามันเป็นเรื่องที่มีพลาณาภาพกับชีวิตของเราในทุกแง่มุมจริง ๆ และฉันคิดว่าใครที่รู้สึกหมดหวังกับเรื่องอะไรก็ตามในชีวิต ลองหันมามองคนใกล้ตัวที่รักเรามากที่สุดอย่างพ่อแม่ดูนะคะ ลองให้ความรักความเคารพ รวมทั้งให้เวลากับท่านทั้งสอง ลองดูสักระยะหนึ่งจะพบว่าชีวิตจะดีขึ้นในทุก ๆ เรื่องเลย ฉันมั่นใจเช่นนั้นนะคะ แต่แม้ว่าเราจะได้รับรางวัลมากมายเพียงใดจากธรรมชาติ ฉันก็คิดว่ามันก็ยังไม่ได้เพียงครึ่งของความสุขในใจของเรา

เองที่มันเกิดขึ้นแล้วตั้งแต่นาทีแรกที่เรามองเห็นคุณค่าของสิ่งที่มีคุณค่าที่สุดในชีวิต
ซึ่งก็คือพ่อแม่ของเราเอง จึงขอเชิญชวนเพื่อน ๆ ร่วมกันพิสูจน์ดู และขอให้ประสบผลดี
ทั้งเรื่องภายนอกและภายในใจทุกท่านนะคะ

สารบัญ ←



จดหมายจากภูผาเหล็ก ฉบับที่ ๑๕, ๑๖

โดย ชลนิล

๑๓ ก.ย. ๓๘

ยามบ่าย ฤดูเดิม

โยมวุฒิชัย เพื่อนรัก

ขณะนี้เอาตมากำลังซึ้งใจ ควรอนอนดีหรือไม่ ร่างกาย (หรือกิเลส) มันอยากนอนเต็มที แต่สติที่เหลือเพียงน้อยนิดพยายามรั้งไว้ เมื่อวานเอาตมมานอนตั้งแต่สี่โมงเช้าจนถึงเกือบบ่ายสาม โดยมีข้ออ้างว่าป่วย

วันนี้คณะญาติโยมเอาตมจะมาทำบุญให้คนตาย ก็เลยใจจดจ่อรออยู่ตั้งแต่ออกจากทางจงกรม ไม่ได้หยิบจับทำอะไรเป็นชิ้นเป็นอันนัก

สรุปว่าแพ้กิเลส หลับๆ ตื่นๆ จนเกือบถึงเวลากวาดใบไม้ นับว่าเป็นวันนอนอีกวันหนึ่งช่วงนี้อาตมจะหนีไปเดินจงกรมที่กุฏิในป่าลึกเข้าไปอีกนิด ซึ่งสงบดี ไม่ค่อยมีอุปสรรคมากวน สามารถทำในสิ่งที่ตั้งใจได้ตลอดรอดฝั่ง สู้กับตัวเองจริงๆ ไม่มีปัจจัยอื่นมาแทรกให้การเดินทางไม่สำเร็จตามที่ตั้งใจ

นาถธมโม

๑๓ ก.ย. ๓๘

เกือบบ่าย

โยมวุฒิชัย เพื่อนรัก

อีกสามสัปดาห์เต็มจะออกพรรษา วันก่อนโน้น (๑๓-๑๔ ก.ย.๓๘) โยมพ้อมาเยี่ยมพร้อมคณะญาติที่มาทำบุญกระดุก อาตมาจึงคุยเรื่องวันสัปดาห์ร้อย น่าจะเป็นวันที่ ๙-๑๐ ตุลาคม นี่แหละ ไม่รอกฐิณแน่นอน

เวลาในพรรษาเหลือน้อยเต็มทีเช่นนี้ อาจารย์หลอ เลยหาอุบายให้พระใหม่ได้เร่งความเพียรกัน ปีก่อนๆ ที่วัดจะให้พระได้ออกไปอยู่ป่า (ในเขตอวาส) ๗-๘ วัน คล้ายๆ ผีอกออกธุดงค์ เปลี่ยนที่ปฏิบัติธรรม แต่ปีนี้ไม่มีเรื่องยุ่งหลายอย่าง ทั้งฝนก็ตกเรื่อยๆ ไม่ค่อยขาดระยะ ท่านเลยเปลี่ยนให้พระมาเร่งความเพียรในวัดแทน

หลังจากสวดมนต์ทำวัตรเย็น-นั่งสมาธิ ฟังเทศน์เสร็จ ท่านจะให้พระใหม่ทั้งหมด (ยกเว้นรูปที่ป่วย) ไปทำความเพียรต่อที่ พิพิธภัณฑ์อาจารย์วันฯ ขอเล่าเรื่องอาจารย์วันฯ และรายละเอียดในพิพิธภัณฑ์ของท่านเพิ่มเติมสักหน่อย

ท่านอาจารย์วัน อุตตโม เป็นลูกศิษย์หลวงปู่มั่นฯ รุ่นสุดท้ายก็ว่าได้ ก่อนเป็นลูกศิษย์หลวงปู่มั่นฯ ท่านเคยกราบฝากตัวเป็นศิษย์หลวงปู่เสาร์ฯ มาก่อน จนหลวงปู่เสาร์ฯ มรณภาพ อาจารย์วันฯ จึงมาฝากตัวเป็นศิษย์หลวงปู่มั่นฯ ที่วัดหนองผือ นาในจนหลวงปู่มั่นฯ มรณภาพ ท่านอาจารย์วันฯ มีชื่อเสียงมาหลายปี ก่อนท่านจะมรณภาพด้วยเหตุเครื่องบินตกที่รังสิต ราวปี พ.ศ.๒๕๒๓ (ถ้าจำไม่ผิดนะ)

พิพิธภัณฑ์ของท่านสร้างเสร็จปี๓๐-๓๑ นี่แหละ ไม่แน่ว่า ในพิพิธภัณฑ์ชั้นบนจะมีรูปเหมือนของท่าน อัฐบริวาร อัฐิธาตุที่กลายเป็นพระธาตุ มีทำเนียบเหรียญรุ่นต่างๆ ของท่าน

ระเปียงรอบพิพิธภัณฑ์ด้านบนกว้างขวาง มีเนื้อที่เหลือเฟือ

ชั้นล่างติดภาพวาดเกี่ยวกับประวัติย่อของท่านแต่ละช่วงชีวิต จนถึงมรณภาพ และภาพถ่ายตอนที่ท่านไปอินเดีย

ด้านนอกเป็นลานกว้าง มีสวนหย่อมต้นไม้ ดอกไม้สวยงาม มีถนนอิฐเวียนรอบอาคารพิพิธภัณฑน์ สามารถแบ่งที่ใช้เดินจงกรมได้สบายๆ



พิพิธภัณฑน์พระอาจารย์วัน ๆ



บริเวณด้านบน รอบ ๆ พิพิธภัณฑน์



ภายในพิพิธภัณฑน์ (ปัจจุบัน)



ภายในพิพิธภัณฑ์(อดีต)



พระอัฐิธาตุ อาจารย์วัน ๆ



ทำเนียบเหรียญรุ่นต่าง ๆ



ไม้สีพื้น ที่พระรุ่นหลัง นำไปกราบคารวะครูบาอาจารย์
(ภาพนี้ถ่ายจากภายในพิพิธภัณฑ์)



ห้องด้านล่างพิพิธภัณฑ์ จะมีภาพวาดประวัติพระอาจารย์วัน ๆ



ห้องด้านล่างพิพิธภัณฑ์ จะมีภาพวาดประวัติพระอาจารย์วัน ๆ

ช่วงเวลาทำความเพียรคือ หลังจากทำวัตรเย็น-นั่งสมาธิ ไปจนถึงเที่ยงคืน ห้ามหลบแดดขาด จะมีพระเก่าคอยดูแลอีกที ใครขาดโดนรายงานชื่อ พวกเราเพิ่งเริ่มเร่งความเพียรเมื่อคืน (๑๖ ก.ย. ๓๘) จึงขลุกขลักบ้างตามประสา พอมีการทำความเพียรถึงเที่ยงคืน การตื่นมาทำวัตรเช้าตอนตีสี่ก็เป็นอันยกเลิก โดยส่วนตัว อาตมาว่าให้ตื่นทำวัตรตอนตีสี่ดีกว่าให้อนอนหลังเที่ยงคืน แล้วตื่นตีห้าครึ่งเพื่อเตรียมตัวลงบิณฑบาตเสียอีก ธรรมดาอาตมาก็นอนราว ๓-๔ ทุ่ม ตื่นเช้าได้ตามปกติ ไม่ขาดทำวัตรเช้า คราวนี้เปลี่ยนเวลาใหม่ ไม่รู้ต้องใช้เวลาปรับตัวอีกนานแค่ไหน บางที หลังออกพรรษาแล้วยังปรับตัวไม่ได้ด้วยซ้ำ ไม่รู้ตนเองจะมีแรงทำความเพียรได้สักแค่ไหน กลัววังเวงเสียก่อน เคยแต่นอนหัวค่ำตื่นเกือบตีสี่ ...เอาเถอะ อยากรู้อย่างไรมาถึงตรงนี้แล้วคงต้องลุยกันไป

ว่าจะจบจดหมายแล้ว พอดีนี่เรื่องอยากคุยได้

ก่อนบวช อาตมาเคยถามโยมว่าเมื่อไหร่จะบวช คำตอบของโยมตอนนั้นคือ... ยังไม่พร้อม ทั้งที่ตอนเรียนมัธยม โยมเพื่อนเป็นคนบอกเองว่าต้องการบวชไม่สึก จากประสบการณ์ที่โดนกิเลสพาดพัน ใจจม กดหัวอย่างไม่มีขึ้นดี (ตอนนี้ก็ยังเป็นอยู่) บอกไว้ว่า...กิเลสมันฉลาดแหลมคมที่สุด จนเราเองแทบตามไม่ทัน มันตลบตะแลงปลิ้นปล้อน ล่อซ่ายลวงขวาจนเราหัวหมุน ยอมแพ้มันตั้งหลายครั้ง (ตอนนี้ก็ยังเป็นอยู่) ...จึงอยากเตือนโยมเพื่อนว่า...แบดเตอร์ธรรมในใจเพื่อนอ่อนพลังเต็มทีแล้ว... อย่าคิดว่ายังไฟแรง สว่างอยู่ ถ้ามองเห็นว่ามันมี อาจเป็นแสงลวงที่กิเลสมันพรางตาอยู่ก็ได้

ถ้าอยากทดสอบก็ลองเอาหนังสือหลวงตามหาบัวฯ ที่โยมเพื่อนเคยอ่านแล้วซาบซึ้งนะ มาอ่านใหม่อีกที ลองดูว่าจิตใจยังกำซาบในธรรมรสได้แค่ไหน...นั่นแหละกำลังศรัทธาธรรมที่ยังเหลือของโยม

ขอโทษที่ต้องบอกกันตรงๆ เช่นนี้...ยังจำประโยคหนึ่งในหนังสือที่เราชอบกันได้มั๊ย...

...เมื่อฉันพบทางรอด ฉันจะลืมเธอได้อย่างไร...

อาตมายังไม่เก่งขนาดพบทางรอดเช่นนั้น แต่รู้ว่าตัวเองโง่เอามากๆ ทั้งที่เคยคิดว่ามี “ธรรม” ในใจ อาตมาจึงไม่อยากให้เพื่อน ให้สหายธรรมต้องโง่ไปด้วย

ไม่ทราบว่าจะผลการตกเดือนครั้งนี้จะเป็นอย่างไร แต่ก็ขอให้ได้ทำหน้าที่เพื่อนเท่าที่ทำได้

อาตมายังไม่เก่งจริง ไม่งั้นคงไม่คิดสีกหรือก

ถึงอาตมาจะไม่ใช่พระที่ตื่นัก ก็ขอให้สีกไปเป็นคนที่ดี เป็นเพื่อนที่ดี ขอปฏิบัติธรรมตามกำลัง ไปจนถึงวันคืนลมหายใจให้โลก

หนทางยังอีกไกล เดินไม่พักคงจักถึง

วิชาญ นาดธมฺโม

สารบัญ ←



เกม ชีวิต

โดย พิมพ์ภารัง



วันก่อนคุณปู่ของเด็กขอให้เปลี่ยนใบรับรองแพทย์
จากการอักเสบเรื้อรัง ให้เป็นแผลจากการหกล้ม
จะได้เอาไปเบิกประกันอุบัติเหตุ
และอาจได้ค่าเสียหายจากผู้ปกครอง ของน้องอีกคนด้วยต่างหาก
.... ‘ _ ’ #

ได้รับแจ้งอีกว่า มีผู้ป่วยไม่สมัครใจอยู่โรงพยาบาล
ยืนยันจะออกจากโรงพยาบาลให้ได้เดี๋ยวนี้
.... ‘ _ ’ #

แพทย์ทุกคนที่ทำงานด้วยความตั้งใจ ทำตามมาตรฐานวิชาชีพแล้ว
ไม่ว่าจะเป็นคำวินิจฉัย เลือกรักษา รักษา ให้ยา
ออกใบรับรองแพทย์ หรืออะไรก็แล้วแต่
หากเกิดข้อขัดแย้ง ก็จะมีอารมณ์เปรี๊ยะ... เปรี๊ยะ...
ปะทุขึ้นมาพอให้รู้สึกคันๆ บ้าง
ไปดูผู้ป่วยที่ไม่สมัครใจรักษาด้วยกันนะคะ

หนุ่มน้อยหน้าอ วัย ๘ ขวบ ป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่
ไข้เพิ่งจะลดหน่อยเดียว ยังไม่ทันหายดีเลย

พบคุณพ่อคุณแม่ท่าทางกระวนกระวายใจ เล่าว่าน้องอาละวาดจะกลับบ้านให้ได้
อธิบายเหตุผลอย่างไรก็ไม่เป็นผล น้องไม่ฟังคุณแม่เลย
เหตุผลแท้ๆ คือ น้องอยากกลับบ้านไปเล่นเกม

เล่าสู่กันฟังสำหรับท่านที่ไม่มีลูกหลานให้คอยดูแล
ขณะนี้ ปัญหาเด็กติดเกม เป็นปัญหาสำคัญอันดับแรกๆ ในการดูแลเด็กเขียนะคะ
มีการอภิปรายร่วมกันขององค์กรทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน
หน่วยงานสาธารณสุข การศึกษา จิตวิทยา
มีกระทั้งกิจกรรมค่ายสำหรับผู้ปกครองและเด็กใช้เวลาร่วมกัน
เพื่อหาทางออกของปัญหานี้

ทำไมถึงมีความสำคัญมากขนาดนั้น
เพราะส่วนใหญ่ เราไม่สามารถควบคุมน้องให้เล่นแต่พอสมควรได้ค่ะ

ผลที่ตามมาคือ

ปัญหาความสัมพันธ์ภายในครอบครัว แม่ลูกต้องเถียงต้องดูว่ากันรายวัน
ความรับผิดชอบ การแบ่งเวลา เล่นเกมจนผลการเรียนตก
ปัญหาสุขภาพ ทั้งเรื่องสายตา การอดนอน
ขาดการออกกำลังกาย (นอกจากปลายนิ้ว)
รวมถึงด้านอารมณ์ เกมที่เด็กๆ ติดมักเป็นเกมที่ใช้ความรุนแรง

ผลการวิจัยจากหลายประเทศ ยืนยันตรงกันว่า
เกมสามารถส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม และอารมณ์
มีความก้าวร้าว เคยชินกับการใช้กำลังตัดสินปัญหา
โมโหง่ายขึ้น อดทนน้อยลง

ขยับปัญหาขึ้นมาอีกระดับ
หลายบ้านที่คุณแม่ดู ไม่นุญาตให้เล่น

น้องเลยหาทางออกโดยการโดดเรียน โกหก
ขโมยสตางค์ ที่น่าเศร้าคือ มีผู้ใหญ่ใจร้ายใช้ช่องทางนี้หลอกล่อน้องอีกต่อหนึ่ง

การแก้ปัญหาต่างๆ

เช่น ห้ามเด็ก ดูว่า ทำโทษ ตัดสตางค์ค่าขนม ขยายคอมพิวเตอร์ทิ้ง
หลายครอบครัวทำแล้ว พบว่าปัญหารุนแรงขึ้น
ลูกกลมจนส่งผลต่อความรัก ความเข้าใจระหว่างกัน

คงเป็นกฎข้อแรกในการแก้ปัญหา ต้องเข้าใจอีกฝ่ายก่อน
ลองสลับตำแหน่ง ไปยืนในตำแหน่งของเด็กดูบ้างนะคะ
ทำไมมันสนุกอะไรกันนักหนา
สวมบทผู้ใหญ่ หัวใจเด็ก ดาวนโหลดเกมมาเล่นด้วยกันไหมคะ

เกมที่ชวนท่านผู้อ่านเล่น

เป็นเกมเรียงของคะ ของที่ว่าเป็นรูปร่างต่างๆ กัน เช่น ดาว ดอกไม้
พร้อมกับมีแถวที่จะเลื่อนลงมาทีละแถว แต่ละแถวมีช่องว่างเป็นรูปร่างต่างๆ กัน
เราต้องจับคู่เอาสิ่งของต่างๆ มาเติมเต็มเจ้าหลุมว่างในแถวเลื่อน
เราถมแถวเลื่อนได้ทุกช่องว่าง แถวนั้นก็หายไปหนึ่งแถว
ถ้าถมไม่ทันจนแถวเต็มหน้าก็จบเกม

เล่นได้ระดับหนึ่งก็ติดใจ อยากเล่นอีก อยากเล่นระดับสูงขึ้น

อยากได้บันทึกชื่อในประวัติเกม

อยากเล่นจนป๊อก (เป็นศัพท์เฉพาะ หมายถึงเล่นจนถึงระดับสูงที่สุดคะ)

บางครั้งเล่นไม่ตี ก็ขัดใจ ร้องเฮ้อออ

บางครั้งเล่นดี ก็หันไปอวดเพื่อน ท้าถมกันเสียงดังเฮฮา

คะแนนที่ถูกบันทึกไว้ในเครื่องคอมพิวเตอร์ห้องพักแพทย์ ขยับสูงขึ้นเรื่อยๆ

“แชมป์” ที่ถูกโค่นไปสดๆ ร้อนๆ จะเจ็บใจมาก
จนต้องไปซ่อมฝีมือกับเครื่องที่บ้านไว้เอาคืนพรุ่งนี้

เออเนาะ สนุกชวนติดจริงๆ ด้วย

คนเขียนเกมนี้ช่างกระไร ช่างวางแผนให้ซับซ้อน

ทำท่ายืนเรื่อยๆ ซ่อนกลเม็ดทุกระยะ เลยไม่เบื่อ
แถมยังบันทึกชื่อเป็นเกียรติประวัติได้อีก
นี่ถ้าไม่มีกรบันทึกชื่อ เราอาจไม่เพียรพยายามถึงเพียงนี้
คิดแล้วก็ตกลงดี ที่แค่ชื่อตั้งเล่นๆ ไว้บันทึกในจอ
กลับมีความหมายเป็นตัวเป็นตนได้ถึงเพียงนี้

ทราบมาว่าเกมแต่ละเกม กว่าจะผลิตออกมาได้ก็
ผ่านการวิเคราะห์ โดยใช้งานวิจัยเชิงจิตวิเคราะห์
และการตอบสนองทางอารมณ์ของมนุษย์มาประกอบด้วยทุกขั้นตอน
พิถีพิถัน แม้กระทั่งเรื่องแสง สี เพลง
มีการวิเคราะห์เจาะใจกลุ่มผู้บริโภคชนิดละเอียดยับ

ลูกเอ๋ย...

ป่าหมอ ลุงหมอยังติดกันทั้งห้องพักแพทย์
แล้วลูกหลานของเรา เด็กน้อยตัวนิด จะไปเหลืออะไร

ช่วงแรกๆ เดียวเดียวก็จบเกม เพราะยังจำลักษณะเงา กับรูปร่างไม่ได้
ระดับยากๆ รูปร่างจะมีรายละเอียดชวนงงขึ้นอีกมาก
เช่น กลีบดอกไม้มีแบบที่วนซ้าย และวนขวา
แถมพอรายละเอียดมากขึ้น กว่าเจ้ารูปร่างที่เราต้องการก็จะมาน้อยลง
ต้องรอนานขึ้น ต้องเล่นไวขึ้น

คิดไปถึง ทรัพยากรหลายๆ ชนิดในโลกนี้ที่มีจำกัด
ไม่ว่าเวลา พลังงาน ความสนใจ ความมุ่งมั่น
เคยมีความรู้สึกแบบนี้ไหมคะ ว่าอยากเอาดีทั้งด้านการทำงาน ครอบครั
งานอดิเรกก็อยากเก่ง ไปด้วยก็อยากไป ไปเที่ยวก็ไม่ทิ้ง สังคมก็จะเอา
งานราษฎร์ งานหลวงก็ไม่อยากขาด
ใครตั้งเป้าอยากประสบความสำเร็จหลายอย่าง
ก็ต้องลงแรงเหนื่อยทบทวีคุณเข้าไป

ตั้งใจเล่นเกมต่อนะคะ ระดับสูงขึ้น เกมเล่นยากขึ้นเยอะเลยคะ

เชื่อว่าถ้าอยากเล่นได้ดีขึ้น การตั้งใจตัดความสนใจสิ่งรอบตัวทั้งหมด เราจะไวขึ้นมาก
จัดแจงเลื่อนงานขนมออก งดคุย ปิดโทรทัศน์
ที่สำคัญเลิกคิดทุกอย่าง พุ่งความสนใจที่เกม
เอ ชักสนุก ใช้เป็นตัววัดว่าเราประคองให้จดจ่อกับงานได้นานขนาดไหน
ก็สนุกดีเหมือนกัน

เล่นเพลินบางครั้งเกินเวลาอาหาร ถูกเตือนให้ทานข้าวก็หันไปตอบว่า
“เดี๋ยวขอให้ตายก่อน” ซึ่งตายในที่นี้หมายความว่าให้เกมจบก่อนค่ะ

ลากแปะ ลากแปะ เพล้งงงง

แสดงแถวเลื่อนแตกกระจาย แปลว่าจบเกมแล้ว (หรือจะแปลว่าตายแล้วก็ได้ค่ะ)

นั่งเล่นเพลินๆ บางครั้งก็อดคิดเรื่องอื่นสลบไม่ได้

ปัญหาเด็กติดเกมนี้ เราจะอธิบายให้ผู้ปกครองเข้าใจ และแก้ไขปัญหาได้อย่างไร

ตามหลักการโดยรวมคือ

ต้องแก้ไขโดยการสร้างครอบครัวที่อบอุ่น เข้าอกเข้าใจ มีกิจกรรมสนุก

สังคมไม่ปลูกฝังทัศนคติเอาชนะอย่างเอาเป็นเอาตายให้เด็ก ให้เขามั่นใจในตัวเอง

ภาคภูมิใจในความเป็นตัวของตัวเอง เข้มแข็งท่ามกลางสิ่งยั่วยวนทั้งหลาย

เด็กเรียนเก่งมีแค่หยิบมือ

แต่เชื่อกันว่าคนทุกคนต้องมีความถนัดเฉพาะตัวด้านใดด้านหนึ่ง

น้องคนหนึ่งอาจผลการเรียนไม่ดี แต่เขามีวิธีพูดช่างจำรรจวน่าเอ็นดู

มีทักษะด้านการสื่อสาร มีทักษะด้านการเข้าใจตนเอง

เขาอาจเก่งดนตรี กีฬา ศิลปะ หรืออะไรอย่างอื่นก็ได้

ไม่ว่าจะถนัดแบบไหน

คนทุกคนก็มีธรรมชาติอยากได้รับการยอมรับ อยากได้รับคำชมเชยบ้าง

ในเมื่อพื้นที่ที่โรงเรียนมีไม่พอสำหรับทุกคน

นักเขียนโปรแกรมที่เข้าใจพื้นฐานความต้องการของมนุษย์จึงตอบสนองแทน

ใครๆ ก็รู้สึกว่าคุณเองเก่งได้ ผมเต็มดวงใจดวงน้อยได้เหมาะสม
ราวกับเป็นรูปร่างตัวต่อ และเงาที่เลื่อนลงมาอรับการจับคู่กัน

ปมในใจมนุษย์เรา

ที่รอรับการเติมเต็ม ไล่เรียง ความต้องการย้อนประสบการณ์ชีวิตของตัวเอง
ช่วงเล็กก็ปมความรัก อยากมีพ่อแม่ที่รักเรา อยากมีครอบครัวอบอุ่น พี่น้องรักกัน
อยากให้คุณครูเอ็นดู เพื่อนชื่นชม ผลการเรียนดี กิจกรรมเด่น อยากเข้ามหาวิทยาลัย
ตามด้วยเรื่องความรัก การงาน ฐานะการเงิน ความมั่นคง สุขภาพ ฯลฯ

ปมแต่ละปมในชีวิต ที่ตั้งแถวรอเลื่อนลงมาพิสูจน์เราที่ละขั้น
เจ้าดาว ดอกไม้ และอื่นๆ ที่มีอยู่ในมือ

เราเลือกตามแต่ใจอยากไม่ได้ โปรแกรมเขาจัดมาให้แบบนี้
แถวโจทย์เจ้าปัญหาที่เลื่อนลงมาคอยทับเราเพิ่มขึ้นทุกนาที
เราก็เลือกหลุมไม่ได้เหมือนกัน

แต่สิ่งที่มีในมือ วิธีเลือกหยิบ และเลือกวาง

คือบทพิสูจน์ว่าเราจะผ่านโจทย์นั้นไปได้อย่างไร

เราจะเติมจนปัญหาโจทย์นั้นเลือนหายไปได้อย่างไร ในเวลาที่สั้นที่สุด
เพราะไม่นาน เผลอเดียวเดียว ทุกคนที่เล่นเกม ก็ “ตาย” กันไปหมดแล้ว

เพลิงงง

ว่า เพลินนิดผลอ่อน้อยเดียว ก็ “ตาย” อีกแล้ว

กตริเซต เริ่มเล่นใหม่ กว่าเราจะถมช่องว่างได้คล่องแคล่ว

จะต้องกตริเซตกันใหม่อีกกี่ครั้งหนอ

ทุกครั้ง ที่ “ตาย” แล้วเริ่มเล่นใหม่จะคิดทุกครั้งว่า

คราวหน้าเราจะเล่นให้ดีกว่านี้ให้ได้

แต่เอาเข้าจริง สักพักเดียวก็เริ่มคิดถึงปมปัญหาของฉันทอง

ความขุ่นเคืองใจเวลาคนไข้มียอมรับการตัดสินใจจากฉันทอง

ทำไมถึงเคืองใจนัก

เป็นความหวังดีต่อเด็กจากใจจริง ความเมตตากระนั้นหรือ ตอบได้ว่าเปล่า

ความขุ่นเคืองชนิดนี้ ไม่ใช่เพิ่งเคยรู้จักหลังเป็นแพทย์
แต่เคยเจอ ตั้งแต่ยังเด็ก

เคยเสียเพื่อนแท้ ทำโทษเลขไม่ได้ ถูกคุณครูดู ก็เป็นแค่อดีต มานะ ก็แค่นั้น

ถ้ายังเรียนรู้ที่จะถมเต็มใจแบบนี้ไม่ได้

ก็ต้องเผชิญหน้ากับความขุ่นเคืองชนิดนี้อีกตลอดไป

เหมือนโทษที่ยังสอบไม่ผ่าน

วันหน้าก็ต้องมีคนใช้ไม่เชื่อถือการรักษา มีเด็กไม่เชื่อฟัง

แล้วเราจะต้องอึดออดจนแบบนี้อีกสักกี่หมื่น กี่แสนครั้ง

เพลิงงง...คะ ตายอีกแล้ว ตั้งใจเล่นกันใหม่นะคะ

หลายๆ ครั้งก็ตายด้วยความผิดเดิมๆ

คือ คลิกเลือกรูปร่างชนิดหนึ่งไว้ในมือ

แล้วลังเลไม่รู้ว่าเอาไปถมเต็มแถวเลื่อนไหนก่อนดี

สรุปได้ว่าฉันตายก็เพราะความช่างลังเลโยกโยนนี่เอง

เพลิง.....

ว่า ผลอดเดียวเดียว ก็ตายอีกแล้ว

ตอนนี้ที่ยังเล่นเกมชีวิตอยู่

จะตั้งใจเล่นด้วยสติ และปัญญา

ใช้เวลา กำลัง และทรัพยากรที่มีในมือให้คุ้มค่าสูงที่สุดเกิดนะคะ

ผลลัพธ์ไม่ใช่การถูกจารึกชื่อในฐานะผู้ได้คะแนนสูงสุด

แต่จะได้เป็นผู้ถมเต็มเจ้าแถวเลื่อนได้ทั้งหมด

หลุดออกจากมิติมืดที่เต็มไปด้วยคำถาม

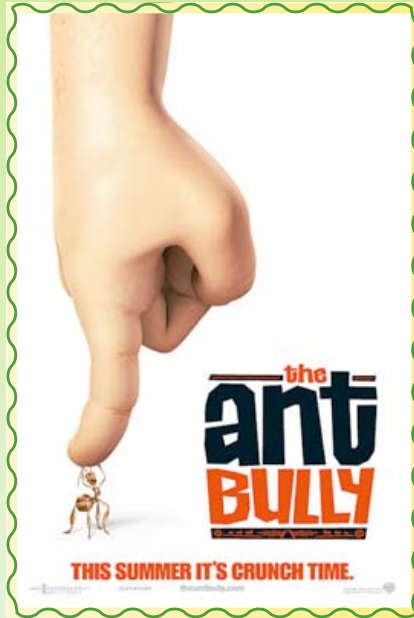
โดยไม่ขึ้นกับ กาล และ เวลาคะ

สารบัญ ←

The Ant bully – หัวใจไม่ใช่แค่มด

โดย ชลนิล

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียอรรถรสในการชมภาพยนตร์



ป่าภารตี – ผากหลานชายหน่อยนะ...ป่าจะไปฟังเทศน์

น้ำต้อย – จะมาผากทำไมล่ะป่า พาเด็กไปด้วยสิ จะได้เป็นการสร้างนิสัยให้แก (พูดดีไป...ที่จริงซี้เกียจเลี้ยงเด็ก)

ป่าภารตี – ไม่ได้หรอก เตี่ยวเจ้าฟลุกไปกวนคนอื่นเขา...เอ้า ฟลุก มาสวัสดี น้ำต้อยเร็ว

เจ้าฟลุก – ซาหวัดดีคับน้ำต้อย

น้ำต้อย – สวัสดีครับ...ฟลุกไม่อยากไปกับป่าเขาเธอ (พูดเมื่อเด็กเปลี่ยนใจ)

เจ้าฟลุค - ไม่ไปคั๊บ...ป้าบอกว่าที่บ้านน้ำต้อยมีการตุนเยอะ ให้ฟลุคมาดูการตุนที่
ซาหูกกว่า

ป้าภารตี - จั๊นฝักด้วยนะ ป้าไปละ...

น้ำต้อย - อ้าว...ป้า ผมยังไม่ได้รับฝักเลยนะ รีบไปไหน...(บ่นไล่หลัง...
ป้าไปไกลแล้ว)

เจ้าฟลุค - น้ำต้อย น้ำต้อย...ฟลุคจะดูการตุน

น้ำต้อย - จะดูเรื่องอะไรละ ไปเลือกเอาสิ

เจ้าฟลุค - โอ๊ย ไม่เอาหรอก...มันกองเหมือนขยะบ้านคุณย่าเลย...ฟลุคกลัวงัก

น้ำต้อย - (ซักเริ่มรู้แล้วว่าทำไมป้าถึงเอาเจ้าฟลุคมาปล่อยไว้ที่นี่) แล้วฟลุคจะดูเรื่อง
อะไรละ...ดูปลา นีโมมัย (พยายามใจเย็น...รักเด็ก!)

เจ้าฟลุค - ฟลุคดูยี่ฉิบรอบแล้ว

น้ำต้อย - ทอย สตอรี่ละ

เจ้าฟลุค - ยี่ฉิบรอบเหมือนกัน

น้ำต้อย - (คว่ำหน้างมมั่ว ๆ) แอนท์ บูลลี่ เด็กแสบตะลุยกอาณาจักรมด (แหมชื่อ
เหมาะ)

เจ้าฟลุค - ดู ๆ ...(ดีใจ) น้ำต้อย...เด็กแสบเป็นยังไงเธอ...แล้วมีผู้ใหญ่แสบด้วย
หรือป่าว

น้ำต้อย - เอ้อ...ดูหนั่งหะะฟลุค (นอกจากจะซี้เกียจตอบแล้ว...ยังรู้สึกเหมือนโดนเด็ก
กั๊ดยังไงพิกล)



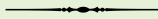
แยะแล้ว แยะแล้ว...อาณาจักรมดกำลังตกอยู่ในอันตราย เจ้าหนูลูก็สจ่อมทำลายล้าง
กำลังจะเอาน้ำมาฉีด ทำให้เมืองมดของเราถูกทำลายในเวลาแป๊บเดียว

ทำไมเจ้าหนูลูกก็ถึงชอบบรรณพวกมดนั่นนะ เขามีความแค้นอะไรนักหนอ?

ไม่มีหรอก...แต่เจ้าหนูลูก ตัวเล็ก อ่อนแอ จึงมักถูกเพื่อนที่ตัวโตกว่ารังแกเอาเสมอ พอเขาถูกแกล้งก็เจ็บแค้น ไม่รู้จะลงกับใคร ก็เลยเอาน้ำมาฉีดมดระบายนั่น โดยที่ไม่รู้เลยว่า พอรังมดถูกทำลายที่ไร พวกมดจะต้องหนีย่นขนาดไหน ถึงจะสร้างรังใหม่ขึ้นมาสำเร็จ...เหล่ามดก็มีหัวใจเหมือนกันนะ

ซอค...มดผู้มีความสามารถพิเศษ เป็นพอมดปรุงยา มีคาถาอาคม ได้หาวิธีแก้แค้นแทนมดทั้งหลาย โดยปรุงยาสูตรพิเศษนำไปรอกใส่หนูลูก ทำให้เขาตัวเล็กเท่ามดแล้วให้พวกมดจับตัวลูกส่งไปพิพากษาโทษที่อาณาจักรมดทันที

โทษของลูกที่ชอบฉีดย้ำทำลายเมืองมด จนมดจำนวนมากต้องลำบาก บาดเจ็บ เตื่อร้อนอย่างนี้ ธรรมดาสมควรถูกประหาร แต่นางพญามดกลับตัดสินใจให้ลูกอยู่อาณาจักรมด ลงโทษให้ทำงานแบบมด เรียนรู้วิถีชีวิตของมด เพื่อให้เขาเข้าใจพวกมด นางเชื่อว่า ทำแบบนี้จะเกิดประโยชน์มากกว่า



เจ้าฟลุค - น้ำตุ้ย...ฟลุคหิวขนม

น้ำตุ้ย - อ้าว...ป่าเขาไม่ได้ซื้อมาให้ด้วยหรอ

เจ้าฟลุค - ป้าบอกว่าให้มาหาขนมกินที่บ้านน้ำตุ้ย

น้ำตุ้ย - ไม่มีหรอก ในตู้เย็นมีแต่น้ำเปล่านะ...กินมัย

เจ้าฟลุค - ไม่เอา... น้ำตุ้ยไม่ชอบกินขนมหรอ...แล้วทำไมถึงตัวอ้วนจังละ

น้ำตุ้ย - (กัดฟัน) ไม่ชอบซื้อเพี้ย

เจ้าฟลุค - กินขนม...จากินขนม...

น้ำตุ้ย - เออ...เออ เตียวออกไปซื้อให้ เจียบได้แล้ว...ดูหนังไปแล้วกัน (พูดในใจ)...จำไว้นะป่า!



ลูคัสได้เรียนรู้เรื่องราวมากมายในอาณาจักรมด เขาได้รู้จักการทำงานเป็นทีม รู้ว่า หากสามัคคี ร่วมมือ ร่วมใจกันอย่างจริงจัง ไม่ยอมทิ้งเพื่อนร่วมทีม แล้วละก็... ต่อให้เป็นแค่มดตัวเล็ก ๆ ก็สามารถทำงานใหญ่ ๆ ได้

น้ำใจ...ความปรองดองเป็นหนึ่งในเดียวกัน คือสิ่งที่ลูคัสได้พบในอาณาจักรมด

นอกจากนี้ลูคัสยังได้รู้ว่า...สิ่งที่เขาเห็นเป็นเรื่องเล็กน้อย อย่างเศษขนมชิ้นเล็ก ๆ ที่ตนเคยทิ้งเรี่ยราด มันกลับเป็นอาหารชั้นเลิศ มีค่ามหาศาลสำหรับพวกมด หรือการกระทำเล่น ๆ ที่ไม่คิดว่าจะเกิดโทษอะไร อย่างฉีdn้ำใส่รังมด มันก็กลับเป็นภัยนำกล้วสำหรับมดทั้งหลาย

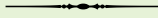
คงเพราะเราชอบทำร้ายกันโดยไม่เข้าใจ ไม่คิดถึงใจคนอื่น สนใจแต่ความต้องการของตัวเอง...หากได้มีโอกาสมองย้อนกลับมา เห็นใจเขา ใจเรา...แค่เข้าใจกัน ไม่คิดถึงตัวเองเป็นที่ตั้ง ความปรองดอง สุขสงบย่อมเกิดขึ้นได้



สุดท้าย เมื่อมีภัยจากคนกำจัดแมลงมาสู่อาณาจักรมด ลูคัสก็ได้ร่วมมือกับฝูงมด และเหล่าแมลงทั้งหลาย ต่อสู้ ป้องกันตัวเองจนได้รับชัยชนะ

ผ่านเหตุการณ์ เรียนรู้ครั้งนี้ ลูคัสเปลี่ยนจากเด็กชายอ่อนแอ ชี้ขาด เป็นเด็กที่เข้มแข็ง จิตใจโอบอ้อมอารี เข้ากับเพื่อนฝูงคนอื่นได้

คำพิพากษาของนางพญามด ไม่ได้มีประโยชน์แค่เพียงเปลี่ยนเด็กชายจอมแหยคนหนึ่งเท่านั้น แต่ยังสามารถรักษาอาณาจักรมดให้สุขสงบ ปลอดภัยได้อีกนานเท่านาน



เจ้าฟลุค - หนัจจบแล้ว...น้ำต๋ยมี่เรื่องอื่นให้ดูอีกหรือป่าว

น้ำต๋ย - กองอยู่นั้นไง...เลือกคูสิ (บ่นในใจ...เมื่อไหร่ป้าจะมารับหลานชายจอมแสบสักทีนะ)

เจ้าฟลุค - น้ำต๋ย...ข้ามตเป็นบาปหรือป่าว ...

น้ำต๋ย - (คิดในใจ...เปลี่ยนเรื่องเร็วจริงแะหมอนี้) บาปสิ...

เจ้าฟลุค - แล้วถ้ามตมากัดเรานี้...มตมันบาปหรือป่าว

น้ำต๋ย - บาปสิ...แต่เราตัวโตกว่ามตตั้งเยอะ ก็น่าจะให้ภัยมันได้

เจ้าฟลุค - งั้นน้ำต๋ยตัวโตอย่างนี้ ก็ต้องให้ภัยคนตัวเล็กกว่าได้สิ (สิ)

น้ำต๋ย - (เริ่มสงสัย) มีอะไรล่ะ

เจ้าฟลุค - ป้าบอกว่า...ถ้ากลับมาช้า ให้น้ำต๋ยพาฟลุคไปกินข้าว ซ้อนม ซ้อนนม ซ้อนของเล่นให้ ฟลุคด้วย

น้ำต๋ย - หา!...(ตกใจมาก) ป้าเขาพูดอย่างนั้นจริง ๆ นะ

เจ้าฟลุค - ป่าว...(ยิ้มแป้น...แบบเจ้าเล่ห์) บอกแค่จะกลับมาช้าหน่อย...ที่เหลือฟลุคพูดเองแหละ...น้ำต๋ยไม่โมโห เพราะให้ภัยคนตัวเล็กกว่าได้ไข่ม้อยล่ะ...

น้ำต๋ย - เจ้าฟลุค!...

Battle Royale – ดอกไม้ในเกมนรก

โดย ชลนิล

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียวรตรรสนในการชมภาพยนตร์



-ทั้งหมดนี้ เป็นบทสนทนาโดยบุคคลที่สมมุติขึ้น-

มุมมอง - ผมเกลียดหนังเรื่องนี้ที่สุดเลย ไม่เข้าใจว่า เขาปล่อยให้ฉายออกมาได้อย่างไร แล้วยังตั้งหัวเอเซียด้วย

อีกมุมมอง - หนังเรื่องอะไรล่ะ ทำให้คุณเกลียดได้ขนาดนี้

มุมมอง - เรื่อง Battle Royale – เกมนรก โรงเรียนพันธุโหด...หนังมันโหดสมชื่อจริง ๆ โหดเสียจนไม่น่าสร้างออกมาด้วยซ้ำ

อีกมุม - อ้อ...หนังเรื่องนี้ผมก็เคยดูเหมือนกัน ไหนลองเล่าตามมุมมองของคุณดูสิครับ ว่าเรื่องราวมันเป็นยังไง

มุมมอง - ผมก็ไม่แน่ใจนะว่าหนังเรื่องนี้เขาใช้ฉากในยุคสมัยไหน เห็นบอกตอนต้นเรื่องประมาณว่า สังคมมันพอนะเฟะมาก พวกผู้ใหญ่ก็เลยหาวิธีมาควบคุมปรามเด็ก ด้วยการสุ่มเลือกเด็กมัธยมห้องหนึ่ง ให้มาเล่นเกมBattle Royale หรือชื่อย่อ เกมBR.

อีกมุม - ในสายตาของคุณ เกมนี้มันโหดยังไง

มุมมอง - เกมนี้ไม่ใช่แค่โหดอย่างเดียวคุณ ... มันยังไร้ศีลธรรมสุด ๆ ทำลายความเป็นมนุษย์อย่างไม่น่าให้อภัย คิดดู...เอาเด็กมัธยมอายุสิบห้า สิบหกไปปล่อยเกาะ แล้วบังคับให้เด็กทุกคนต้องฆ่ากันให้ตายภายในสามวัน คนที่เหลือรอดคนเดียว เป็นคนสุดท้ายคือผู้ชนะ แต่ถ้าเหลือมากกว่าคนเดียว ทุกคนจะตายหมด

อีกมุม - เด็กมีทางเลือกอื่นมั๊ย

มุมมอง - ไม่มีเลย ทุกคนถูกจับใส่ปลอกคอระเบิดตั้งแต่พาตัวขึ้นมาบนเกาะ ปลอกคอกี่จะเป็นตัวบอกเลยว่า เด็กอยู่ที่ไหน กำลังทำอะไร...ถ้าพวกเขาทำอะไรผิดกฎของเกม ปลอกคอจะระเบิด แล้วคุณรู้มั๊ยว่าใครเป็นคนควบคุมเกมนี้...ก็ครูของพวกเขาเองนั่นแหละ เป็นครูที่ผมไม่อยากจะเรียกว่าครูเลย เพราะคนที่สามารถมองเห็นการตายของเด็กเป็นเรื่องสนุกได้ ไม่น่าเรียกว่าคนด้วยซ้ำ



อีกมุม - แล้วยังไงอีกครับ เด็กทุกคนยอมฆ่ากันเลยหรือ?

มุมมอง - มันก็ไม่ถึงกับทุกคนหรอก เด็กบางคนไม่กล้าฆ่าใคร ซึ่งฆ่าตัวตายก่อนก็มี เด็กบางคนโดนสถานการณ์บีบคั้นมาก ๆ จนประสาทเสียเลยก็มี เด็กบางคนกลายเป็นพวกกระหายสงคราม สนุกกับการได้ฆ่าคน ดูไม่ผิดอะไรกับปีศาจ มันทำให้ทั้งเกาะดูเป็นนรกไปเลย

อีกมุม - สรุปว่าหนังเรื่องนี้ไม่มีอะไรดีเลยในสายตาของคุณ

มุมมอง - บอกว่าไม่มีอะไรดีอย่างน้อยไป ต้องบอกว่าทั้งเรื่องมีแต่ “นรก” การฆ่าฟันที่ไม่สมเหตุผล ผล ฉากเลือดสาดที่ชวนขยะแขยง ใครโชคร้ายหลงไปดูต้องเอาน้ำมาดล้างตากันเลยทีเดียว

อีกมุม - ที่จริงผมก็ดูหนังเรื่องนี้เหมือนคุณนะ แต่น่าแปลกที่ผมมีความเห็นตรงข้ามกับคุณหลายอย่างเหมือนกัน

มุมมอง - หา! อย่าบอกนะว่าคุณเห็นหนังเรื่องนี้ดีมาก จนน่าแจกรางวัลออสการ์ให้

อีกมุม - ผมเห็นว่าหนังเรื่องนี้แสดงภาพความจริง ผ่านตัวละคร เหตุการณ์สมมุติ และฉากโหด ๆ ต่างหาก

มุมมอง - ความจริงแบบไหนของคุณ

อีกมุม - ความจริงที่ว่า...โลกเราเป็นแบบนี้เอง...ผมมองภาพรวมของเกาะนี้เป็นสังคมโลก เด็กทั้ง ๔๒ คนก็คือมนุษย์ พลเมืองที่มีความแตกต่างทางด้านเพศอุปนิสัย พื้นฐานความคิด ประสบการณ์เรียนรู้ ความฉลาดในการเอาตัวรอด... ปลอกคอระเบิด ก็เป็นเหมือนกับ “ความตาย” ที่ติดตัวพวกเราทุกคนตั้งแต่เกิด ไม่มีใครรู้ว่าความตายจะมาถึงเมื่อไหร่และอย่างไร...ส่วนกฎ กติกาในเกม ผมก็มองเห็นเป็นอุปสรรค ปัญหา ข้อบีบคั้นต่าง ๆ ที่คนเราต้องเผชิญหน้ากับมันตลอดชีวิต

ถ้าคุณเจาะลึกถึงเด็กแต่ละคน ถึงการตายแต่ละแบบ การเอาตัวรอดของเด็กแต่ละคน คุณจะเห็นสาระที่หนึ่งซ่อนเอาไว้แบบปิดไม่มิด

เริ่มตั้งแต่ตอนที่เด็กได้รับแจกถุงชูชีพ ที่มีของใช้จำเป็นประจำตัว รวมถึงอาวุธไว้เช่นฆ่ากัน คุณจะเห็นเด็กคนหนึ่งกล้าคืนถุงชูชีพนั้นด้วยแววตาเด็ดเดี่ยว แสดงว่า ถึงปีบคั่นแคไหน เธอก็จะไม่ยอมฆ่าใคร แต่ก็มีเด็กบางคนที่ได้รับถุงชูชีพอย่างลนลานทำตัวไม่ถูก บางคนยังเป็นฝ่ายเลือกด้วยซ้ำว่าจะใช้อาวุธแบบไหน

มุมมอง - คุณเห็นว่า ความแตกต่างอย่างนั้นเป็นสาระของหนังฉันหรือ

อีกมุม - ผมเห็นว่า...หนังแสดงให้เห็นถึงความแตกต่างของเด็กทั้ง ๔๒ คน เพื่อให้เรารู้และยอมรับว่าสังคมมีคนที่แตกต่างกันจริง ๆ และความแตกต่างของเด็กแต่ละคน จะนำเราไปจนถึงผลสุดท้ายแต่ละแบบ



เมื่อหนังเข้าสู่ฉากของไล่ล่า เล่นเกม คุณจะเห็นเด็กที่อ่อนแอจนไม่กล้าต่อสู้กับใคร และไม่กล้าที่จะอยู่อย่างหัวทาวู พวกเขามีทั้งโดดหน้าผาฆ่าตัวตาย ทั้งพากันผูกคอตาย ซึ่งเป็นการจำลองภาพของคนในสังคมเราที่ยอมแพ้ต่อปัญหาง่าย ๆ แล้วคิดว่าการฆ่าตัวตายเป็นทางออก...ซึ่งที่จริงแล้ว มันไม่ใช่เลย...

นอกจากนี้ยังมีเด็กที่ประสาทเสีย กลัวต่อปัญหาจนทำอะไรไม่ถูก เด็กที่เห็นแก่ตัว คิดแต่จะเอาตัวเองให้รอดโดยยอมเล่นเกมฆ่าเพื่อน ที่หนักกว่านั้นก็มีเด็กบางคน

แสดงสัญชาติญาณดิบ ทำตัวสนุกสนานกับการฆ่าฟัน ไม่มีความปราณีใคร แต่ถึงอย่างนั้น เรายังได้เห็นเด็กที่มีความหนักแน่น มีวุฒิภาวะ รู้จักใช้สมอง ใจเย็นหาวิธีแก้ปัญหอย่างคนฉลาด

ภาพความหลากหลายเหล่านี้มันทำให้เราสามารถย้อนดูตัวเองได้แล้วว่า... เมื่อเราพบกับปัญหาหนัก ๆ ในชีวิต เจอภาวะกดดัน บีบคั้นแรง ๆ อย่างนี้ เราจะใช้วิธีแก้ไขปัญหาแบบไหน...เราจะเป็นคนแบบใด จากการแสดงของเด็กทั้ง ๔๒ คนนี้

มูมมอ - แล้วคุณลืมไปหรือเปล่า ในเรื่องนี้มีเด็กดี ๆ ต้องตายไปอย่างน่าสงสาร ตั้งเท่าไร? ทั้งกลุ่มเด็กผู้หญิงที่ออกไปตะโกน เรียกร้องให้เพื่อน ๆ หยุดฆ่าฟันหันมาปรองดองกัน กลุ่มเด็กผู้ชายที่มีมันสมอง มีศักยภาพ สามารถหาวิธีทำลายเกมได้แล้ว...แต่ทั้งสองกลุ่มนี้ก็กลับถูกเด็กที่กระหายเลือด ฆ่าตายอย่างเมามัน



อีกมูม - คุณเคยเห็นในสังคมเรา มีคนที่บ้าเลือด ชอบกระรานคนอื่นอย่างไม่มีเหตุผลมั้ย...ภาพในหนังก็แสดงความจริงในมูมนี้...เห็นแล้วคุณจะทำอย่างไร...มีความระวังตัว ใช้สติในการกระทำใด ๆ มากกว่าเดิมหรือเปล่า?

มูมมอ - ดูเหมือนคุณจะหาข้ออ้างผมได้หมดเลยจริง ๆ นะ

อีกมุม - มันเป็นความคิดจากมุมมองส่วนตัวมากกว่าครับ...ผมชอบหนังเรื่องนี้ เพราะท่ามกลางความโหดร้ายยังมีสิ่งงดงามที่เรียกว่า “ความรัก” ท่ามกลาง กองเลือดยังมีสายธารแห่ง “น้ำใจ” ท่ามกลางความสับสน ชัดแย้งยังมีความเชื่อถือ ไว้วางใจกัน



ผมแยกตัวเองออกมาเป็นคนดู ไม่ใช่คนแสดง มองภาพที่แสดงออกมาเป็นความจริงที่ไม่คิดปฏิเสธ ความจริงที่คนเรานั้นแตกต่าง และการกระทำที่ต่างต่างนั้นก็ จะส่งผลให้เห็นถึงผลที่แตกต่าง ... ความสนุกของคนดูหนึ่ง อยู่ที่แค่ “ดู” และ รับ “รู้” เท่านั้น รู้ว่ามันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ

บทสรุปหนังตอกย้ำถึง ความงดงามของความรักและมิตรภาพ ทางออกของเกมนี้ คือ...คุณต้องมีศรัทธา เชื่อมั่นในกันและกัน เชื่อมั่นในมิตรภาพ ในน้ำใสใจจริง ของเพื่อน

ความมีสติ...และการใช้ปัญญาที่ถูกต้อง...เป็นทางออก...ทางรอดเดียวในเกมนรกที่ โหดร้ายนี้ครับ...

สารบัญ ←

ดอกไม้ริมทาง

โดย Pree

ถ้าไม่รักและเป็นห่วงเพื่อน ฉันคงไม่ลงทุนสละเวลาพักผ่อน ขึ้นรถไฟชั้นสาม ไปต่างจังหวัด เพื่อไปดูคอนเสิร์ตวงดนตรีที่ไม่โปรด

ตอนเด็กๆ ฉันยังจำภาพประสบการณ์เมื่อเข้ากรุงเทพฯ โดยทางรถไฟ “ชั้นสอง-พัดลม-นั่ง” ได้ดี ทั้งลำบาก ปวดหลัง และเมื่อยคอตลอดคืน ถ้าจะเปรียบราคาค่าโดยสารเท่าๆ กัน เดินทางไปก็โปรดโดยสารธรรมดาแบบไม่มีเก้าอี้ปรับเอนสบายๆ ก็ยิ่งดีกว่า “นั่ง” รถไฟชั้นสามเป็นไหนๆ

แม้แต่คิดถึงความลำบากของการเดินทางครั้งนี้ จนไม่เหลือที่ว่างให้ฝันถึงความสนุกสุดเหวี่ยงที่รออยู่ข้างหน้าเลย ไปเที่ยวครั้งนี้ แน่นตั้งใจชวนฉันไปด้วย เพราะเจ้าพลจะไปด้วยนั่นเอง เอาเถอะ ถึงจะไม่ชอบดูคอนเสิร์ตหรอก แต่ไปเป็นแมวมองบ้าง ทำหน้าที่เพื่อนที่ดีก็ไม่เสียเวลาหรอกน่า

เราไปถึงสถานีรถไฟก่อนเวลารถไฟออกตั้งครึ่งชั่วโมง แต่ยังซ้ำว่าผู้โดยสารคนอื่นๆ เมื่อขึ้นไปหาที่นั่ง ภาพที่เห็นคือ ทุกที่นั่งมีเจ้าของทั้งที่เป็นบุคคลและสิ่งของ สัมภาระถูกนำมาวางจองที่นั่งจนเต็ม ลูกเล็กเด็กแดงนั้นขึ้นไปนอนเหยียดยาว หลับปุ๋ยบนที่นั่งทั้งแถว ส่วนพ่อแม่ยอมสละความสบายมานั่งพื้น ฝ้าถูกลูกอย่างอดทน ฉันอยากกลับไปเป็นเด็กก็ตอนนี้แหละ! ท่ามกลางความวุ่นวายแอดั้นั้น เสียงคนคุยกันดังเอะอะ คลื่นความเคลื่อนไหวและเสียงต่างๆ ช่างน่าเวียนหัว

เราเดินทางที่นั่งมาจนถึงตู้รถไฟคันที่สาม ก็เป็นเวลาทีรถไฟออกจากสถานีแล้ว เวลาขณะนี้สองทุ่มเศษๆ ความหวังที่พวกเราจะหาที่นั่งได้นั้นช่างริบหรี่ พลบอกฉันกับแนนว่า เขาจะแยกไปเดินทางที่นั่งคนเดียว ซึ่งเป็นการตัดสินใจที่ถูกต้อง การจะหาพื้นที่กว้างพอให้คนสามคนได้นั่งใกล้กันนั้นเป็นเรื่องยาก พลเป็นผู้ชาย

จะไปนั่งมูมนั่นก็ได้ ส่วนหญิงสาวควรงั่งอยู่เป็นเพื่อนกัน พลไปแล้ว เราสองคนเดินหาที่นั่งไปเรื่อยๆ ไม่มีแว่วว่าจะเจอที่ว่าง แต่ก็หยุดไม่ได้เพราะไม่มีที่เกาะยืนจนเมื่อแหวกผู้คนออกมาจากตู้รถคันเกือบสุดท้าย เราก็พบกับความหวังริบหรี่

“เหมียว ตรงนั้นว่างไหม” แนนชี้ไปยังมูมหนึ่ง จะเรียกว่าซอกระหว่างตู้โดยสารก็ได้ ที่ตรงนั้นกว้างยาวประมาณเกือบเมตร อยู่ในมูมมืด มองเข้าไปข้างในเห็นมีอะไรสักอย่างตะคุ่มๆ อยู่บนพื้น ซึ่งน่าจะยกออกมาวางข้างนอกชั่วคราวได้อดแปลกใจไม่ได้ว่า ทำไมยังไม่มีคนจับจอง ฉันเดินเข้าไปสำรวจใกล้ๆ

“อืม...ว่างจริงๆ นั่นแหละ แนน โชคดีจัง” พอจะก้าวทำอีกก้าวตาม จู่ๆ กองวัตถุบนพื้นนั้นก็ขยับได้ พร้อมกันนั้นก็เห็นว่า ในความมืดที่เราองไม่เห็นแต่แรกมันคือผ้าห่มไหมพรมสีกระดากกระด้าง คลุมร่างใครบางคนเอาไว้ในท่าขบหน้าบนเข่าคู้ เมื่อเขาผู้นั้นเงยหน้าชะมุกชะมอมขึ้นมา จึงเห็นนัยน์ตาสะท้อนแสงไฟวาววับ บ่งบอกว่าเป็นมนุษย์ที่ยังมีชีวิต ฉันชะงัก! ร่างนั้นขยับตัวอีกคราวนี้เขาลดผ้าห่มลง เผยให้เห็นชุดวรา่างกายผ่ายผอม เสื้อผ้าขาดรุ่งริ่งเหมือนถุงผ้าซีริวสกปรก กลิ่นสาบเหมือนคนไม่เคยเจอน้ำมาเป็นแรมเดือนโชยขึ้นมาคนจรจัดหรือเปล่านะ เมื่อประจันหน้ากันซัดๆ พลันก็รังเกียจความสกปรกระคนกลัวว่าจะเป็นพวกร่อนเร่ที่ชอบแอบขึ้นรถไฟรอขโมยของผู้โดยสารตอนเผล่อ ฉันถอยหลังกลับเพื่อตั้งหลัก...

“มีคนเหร้อ” แนน ถามเบาๆ ชายผู้นั้นผุดลุกขึ้น ผมเผ้า หนวดเครารุงรังท่าทางน่ากลัว จะเป็นพวกติดยา พวกเดนคนหรือเปล่าก็ไม่รู้ จะลุกขึ้นมาทำอะไรพวกเราหรือเปล่าเนี่ย ฉันคิดในใจ

“ไม่มีที่นั่งหรอก ไปหาเจ้าพลกันเถอะนะ แนน” ฉันเจตนาพูดดังๆ เเดนคน - นามสมมติ - จะได้รู้ว่า เรามีผู้ชายมาด้วย แนนพยักหน้าตามใจฉัน เราผละจากเขาไปไม่กี่ก้าวก็ได้ยินเสียงเรียกตามหลัง

“เดี๋ยวลับ คุณผู้หญิง” เสียงแหบพร่าดังขึ้น

“คุณสองคนไม่ต้องไปไหนหรอก ช่างในไม่มีที่นั่งแล้ว คุณนั่งตรงนี้ได้ดีกว่า” พุดจบเขาก็ผุดลุกขึ้น เดินผ่านเราไปแบบทิ้งระยะห่างที่สุดเท่าที่จะทำได้ เหมือนเขารู้ว่าฉันรังเกียจและกลัวเขามาก ชายที่ฉันแอบเรียกว่า เดนคน ค่อยๆ พาร่างผอมอืดโรยเดินผ่านเราสองคนไปช้าๆ

“ขอบคุณค่ะ” แนนไม่มีสัมภาระที่จะพูดคำนั้น ฉันยังพูดอะไรไม่ออก สายตาฉันได้แต่ติดตามหลังชายคนนั้นไป น้ำเสียงอ่อนโยนและท่าทีที่เขาจากเราไปอย่างเงียบเนียนนั้นพลิกให้ฉันกลายเป็นบุคคลน่ารังเกียจยิ่งกว่าเดนคนได้ไม่น้อยกว่าวินาทีทำไมเขาต้องเป็นฝ่ายเสียสละให้คนอย่างฉัน?

“ขอบคุณค่ะ ขอบคุณมาก” ฉันพิมพ์ว่า เขาไม่มีทางจะได้ยิน ร่างนั้นค่อยๆ หายไปกับทะเลคน ในใจขอให้เขาพ้นจากการโดนจับโยนลงไปจากรถไฟ ไม่ว่าจะกลายเป็นปลายทางใด... ขอให้เขาได้ไปถึงที่ปลายทางอย่างปลอดภัย

เมื่อได้ที่นั่งจากขายนิรนาม เราสองคนเข้าไปนั่งในชอกนั้นได้พอดี ไม่มีสัมภาระที่ใครบอกเอาไว้เจอกันที่ปลายทาง แนนนั่งลงเสิร์ฟก็หลับตาจับเอาแรงส่วนฉันนั้น อาการหงุดหงิด ไม่พอใจรถไฟและผู้คนเมื่อแรกหายเป็นปกติถึงความรู้สึกใหม่เข้ามาแทนที่ ทุกอย่างรอบกายไม่ได้วุ่นวายอลหม่าน นำรำคาญอย่างที่รู้สึกมาตั้งแต่เริ่มออกเดินทาง ขณะที่ฉันจมจ่อมอยู่กับอารมณ์เน่าๆ คนเดียวจู่ๆ ก็เหมือนได้น้ำสะอาดสะอาดโครมลงมาชำระสิ่งสกปรกออกไป ตลอดเวลาของการเดินทาง ฉันอยู่กับความสุขนั้นโดยที่จิตใจไม่ทุกซบไปกับความทรมาณทางกายที่ต้องนั่งเปียกกับแฉะในท่าคู้ก่ายเกือบสองชั่วโมง

จากเหตุการณ์คืนนั้น ฉันได้คิดว่าคนบางคนคงไม่ได้เข้ามาในชีวิตใครๆ อย่างบังเอิญและไร้ความหมาย หลายคนผ่านเข้ามาแวบเดียวแล้วจากไป เพียงเพื่อมาสะกิดใจให้คิดถึงความดีอันน้อยนิด เช่น การเสียสละให้อีกฝ่ายได้สัมผัสความสุขพอประทั่งใจที่แร้นแค้น เหมือนกับดอกไม้ริมทางแม้จะถูกมองว่าไม่มีค่าเมื่อเทียบกับดอกไม้อื่น แต่ความเบ่งบานสดชื่นเหมือนน้ำใจที่ให้แก่นักเดินทางผู้เหน็ดเหนื่อยอยู่กลางป่า นั้น มีค่ามากพอให้คนๆ หนึ่งได้เดินทางต่อด้วยใจที่ไม่ขาดแคลน



สารบัญ ↩



ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่นได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมะใกล้ตัวด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส

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

คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

เนื้อหา: เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งฝันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

คอลัมน์: คำคมชวนคิด

เนื้อหา: รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกกริเริ่มรู้สึกสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโอเคเดียวเหมือนน้ำพุไม่รู้จบรู้นั้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม

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

คอลัมน์: กวีธรรมะ

เนื้อหา: พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่นำประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ดีกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

คอลัมน์: เทียววัด

เนื้อหา: รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

กติกา: นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยากาศปฏิบัติ ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรบกวนส่งภาพสวย ๆ มาประกอบบทความด้วยนะคะ

คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ

เนื้อหา: ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และเป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บนเส้นทางธรรมะด้วยกัน

คอลัมน์: ของฝากจากหมอ

เนื้อหา: นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ สาระน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คนทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับ ผู้อ่าน จากมุมมองต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้ ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

กติกา:

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกิน ยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอ จำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงาน ในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการนำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผลกระทบต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ใน วงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มา จากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็น ส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ



๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็น จำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลด เวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามา ช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของบทความ ความ ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตาม แนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

๒.๑ ตรวจสอบคำถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทาน ให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์ เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่าน สายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบ ได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

<http://firs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย

เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่ สอดคล้องกัน ขอให้ใช้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้ นะคะ

▶ เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมาย ตกใจ (!)

เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหรือ? ฉันท นึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”

▶ การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่

สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ (Enter) เพื่อ ตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรวบคำอัตโนมัติของ โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ยอยากให้ช่วยดูการตัด คำด้วยนะคะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่าน ได้ลื่น ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัด ใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่ จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกระทบ ข้อความนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่า ผลกระทบข้อความนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)

หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

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

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับจีน งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์ กวีธรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสักนิดนะคะว่า บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่น กันค่ะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

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

๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า

ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจดูด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยคงดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่างลิ้มเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กันลงมา ยาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่:

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

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพพระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย satima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงานได้เร็วขึ้นค่ะ

๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

หากแปะเนื้อความลงในกระทู้เลย ฟอร์แมตต่าง ๆ เช่น ตัวหนา ตัวบาง ตัวเอียง จะหายไปค่ะ เพื่อความสะดวก รบกวนทุกท่านแนบไฟล์ Word ที่พิมพ์ไว้มาด้วยนะคะ (ในหน้าโพสต์ จะมีปุ่ม Browse ให้เลือก Attach File ได้เลยนะคะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยให้ประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

๔. ส่งแล้วจะได้ลงหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้เนื้อหาสาระที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้รู้จักจริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับกำลังใจแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้อ่านพิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ :)

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ 'ดังตฤณ' มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขออนุโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของทุกท่านค่ะ

ธรรมะใกล้ตัว
dharma at hand

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