

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๓๖
๒๕ ก.พ. ๕๑

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

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

สัพเพพระธรรม

มาอ่านการ์ตูนลายเส้นสดใส
สื่อถึงความรักในครอบครัว
ได้อย่างอบอุ่น ใน ฟ้าใส...ใจสบาย

หน้า ๓๘

ไดอารี่หมอดู

มาฟังหมอดูพีร์เล่าถึงเรื่องของบุญ
ที่ส่งผลให้สาวเก่งไม่ห่างไกลจากพุทธ-
ศาสนา ด้วยแรงอธิษฐานจากปางก่อน

หน้า ๒๘

เที่ยววัด

ตามคุณ dd1
ไปเที่ยววัดเก่าเมืองลำปาง ใน
วิหารโบราณวัดโหล่หิน

หน้า ๕๙

ธรรมะจากพระผู้รู้ ๗

รู้เฉพาะตน ๑๗

- ▶ สติดีแค่ไหนจึงควรบวช?
- ▶ ความเครียดจากพายุชายะ

ช่างนำกลุ้ม ๒๕

ได้อาริหมอดู ๒๘

กวีธรรม ๓๓

- ▶ ความสำคัญของโอรพาปาฏิโมกข์สองข้อแรก
- ▶ อย่าเสียใจ
- ▶ ดอกสร้อยร้อยผกา [▶ ดอกหอมหมื่นลี้ ▶ ดอกยอ]

คำคมชวนคิด ๓๖

สัพเพหระธรรม ๓๘

- ▶ ไฟใส...ใจสบาย

ของฝากจากหอม ๔๒

- ▶ รั่มะเบียง เรือนไม้สีฟ้า

แง่คิดจากหนังสือ ๔๘

- ▶ Yomigari (Resurrection) – ปาฏิหาริย์ไม่อาจเปลี่ยนความจริง

เรื่องสั้นอิงธรรมะ ๕๔

- ▶ เริ่มต้นที่จุดเปลี่ยน

เที่ยววัด ๕๗

- ▶ วิหารโบราณวัดโหล่หิน

ธรรมะกับไลฟ์สไตล์ ๖๖

- ▶ สันทนาการบั้นเดือนแห่งความรัก กับครอบครัวจากรูพูนผล และครอบครัวอมรสิทธิ์

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรินย์ โมตรีเวช

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์
 ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรื่องมา
 เตรียมเสียบังไว้เลี้ยงตัว: อนัญญา เรื่องมา
 เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรื่องมา
 ได้อาริหมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

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

ธรรมะจากคนสู้กิเลส: พรราวพรรณราย
 มัลลิกะมาลย์ ทองเหลี่ยมภาค
 ของฝากจากหอม: พริม ท้ววงศ์

แง่คิดจากหนังสือ: เกสรา เดิมสินวานิช
 นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วง
 เทียววัด: เกสรา เดิมสินวานิช

ธรรมะปฏิบัติ: ชนินทร์ อารีหนู
 ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: ศदानันท์ จารุพูนผล

กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฏารักษ์
 กานต์พัทธ์ รัชพันธุ์ • จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ชนินทร์ อารีหนู • ณัฐชญา บุญมานันท์
 ณัฐธิดา ปันthanต • ณัฐพร สุกุลอุทัยศักดิ์

ปรียาภรณ์ เจริญบุตร • ปิยมงคล โชติกเสถียร
 พรราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเหลี่ยมภาค

พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตรวิชัย
 พิทา จารุพูนผล • พีรยสตร์ อุบลวัตร

มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร
 เบญจลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี

วิมล ดาวรวิภาส • วิมุตติยา นินาตั้งบงกช
 ศदानันท์ จารุพูนผล • ศศิธร ศิวะนันท์ทากรณ์

ศิราภรณ์ อภิรัฐ • สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์
 สารินี สาณะเสน • สิทธินันท์ ชนะรัตน์

สุปราณี วง • อนัญญา เรื่องมา • อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์
 อนัญญา เรื่องมา • อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์

อัจฉนา ผลานาวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์
 ฝ่ายสื่อสารเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ดรีโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์
 ไพลิน ลายสนธิเสริกุล • กฤษฏ์ อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พีรยสตร์ อุบลวัตร
 ฝ่ายสื่อ PDF: บุญศักดิ์ ธีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน • จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์
 โยธิน มรกตอมพร • วรณรักษ์ ปัญจขวพร

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์
 และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้
 ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

สวัสดีค่ะ

ฉบับนี้นิตยสารของเราได้เปิดรับฉบับใหม่ตรงกับวันมาฆบูชาพอดี
มีใครได้ไปทำบุญ ถวายสังฆทาน ฟังธรรม เวียนเทียน หรือปฏิบัติภาวนา
ในช่วงวันสำคัญนี้กันบ้างไหมคะ เชื่อว่าหลายคนคงมีโปรแกรมแล้วแน่นอนเลย :)
ก็ต้องขอร่วมขออนุโมทนากับคุณผู้อ่านทุก ๆ ท่านไว้ล่วงหน้าด้วยนะคะ _/_

เมื่อไม่กี่วันก่อนนี้ เพิ่งได้ยินคนคุยกันในลิฟท์ตามประสาคนทำงานนี่เองค่ะว่า
“เออ วันพฤหัสบดีนี้หยุดนี่ ดีจัง”
“หยุดวันอะไรนะ” อีกคนถาม
“วันวิสาขบูชาไง...” “อ้อ...”

ตจิด ๆ อยากรจะหันไปเอ่ยแทรกก็ไม่กล้าว่า “วันมาฆบูชาค่ะพี่.....” (-_-)
แค่วันก็จำผิดเสียแล้ว มิใช่ต้องถามเลยมั้งคะนี่ว่า
แล้ววันมาฆบูชามีความหมายอะไรสำหรับชาวพุทธทั่วไปอีกจำนวนมาก

มีผู้เคยเปรียบเทียบไว้ค่ะว่า

วันวิสาขบูชา ซึ่งเป็นวันที่พระพุทธเจ้าประสูตินั้น ถือได้ว่าเป็น *วันพระพุทธ*
วันอาสาฬหบูชา ซึ่งเป็นวันที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงปฐมเทศนานั้นเป็น *วันพระธรรม*
และวันมาฆบูชา ซึ่งเป็นวันที่พระภิกษุสาวกมาประชุมกันโดยพร้อมเพรียง
เพื่อรับฟังหลักการ อุดมการณ์ และวิธีปฏิบัติในการเผยแผ่พุทธศาสนานั้นเป็น *วันพระสงฆ์*

เมื่อถามถึงความสำคัญของวันนี้

หลายคนมักจะสะท้อนความทรงจำตั้งแต่สมัยเด็ก ๆ ให้ฟังว่า

“มาฆบูชา ก็คือวันที่พระสงฆ์จำนวน ๑,๒๕๐ องค์มาชุมนุมกันโดยมิได้นัดหมายไป...”
แต่ไม่กี่คนนักที่จจะรู้ว่า เกิดอะไรขึ้นบ้างในวันที่ท่านเหล่านั้นมาชุมนุมกันโดยพร้อมเพรียง

ฉายภาพย้อนไปสมัยครั้งพุทธกาลอีกครั้ง ก่อนจะถึงวันมาฆบูชา...

ครั้งนั้น หลังจากที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ และได้ทรงเริ่มออกเผยแผ่ธรรมะ

ในเวลาไม่นานนัก พระองค์ก็ทรงมีศิษย์เป็นพระอรหันตสาวกกว่า ๑,๓๐๐ องค์ พระพุทธเจ้าท่านจึงทรงมีดำริที่จะให้ภิกษุผู้ที่พ้นจากทุกข์แล้วเหล่านั้น ได้ช่วยกันในการอนุเคราะห์แก่กุลและยังประโยชน์ให้แก่เหล่าสัตว์ทั้งหลายในวงกว้าง พระองค์จึงได้ส่งพระอรหันตสาวกเหล่านั้น ออกจาริกไปประกาศศาสนายังเขตแคว้นต่าง ๆ

วันเวลาล่วงเลยจนวันเพ็ญเดือนมาฆะ ซึ่งเดิมทีก่อนที่พุทธศาสนาจะถือกำเนิดเกิดขึ้นนั้น ศาสนาพราหมณ์จะมีพิธีกราบไหว้สักการบูชาพระเจ้าของพราหมณ์ครั้งใหญ่ในวันนี้ทุกปี เหล่าภิกษุซึ่งเดิมก็เคยนับถือศาสนาพราหมณ์มาก่อน ได้เห็นเหล่าพราหมณ์ปฏิบัติเช่นนั้น ก็มีใจนึกถึงพระศาสดา และปรารถนาจะแสดงความสักการบูชาต่อพระพุทธองค์ จึงต่างพากันเดินทางไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า ณ วัดเวฬุวัน พร้อมกันโดยมิได้นัดหมาย โดยพระสาวกที่เดินทางมาเข้าเฝ้าในครั้งนั้นมีถึง ๑,๒๕๐ องค์ ซึ่งนับว่าเป็นเหตุการณ์อันอัศจรรย์ยิ่ง

พระพุทธเจ้าทรงเห็นเป็นโอกาสเหมาะที่จะให้การมารวมกันในครั้งนี้เป็นการประชุมพิเศษ โดยได้แสดง *โอวาทปาติโมกข์* เพื่อประกาศหลักการ อุดมการณ์ และวิธีการปฏิบัติ ในการเผยแผ่พุทธศาสนา ต่อพระภิกษุจำนวน ๑,๒๕๐ นั้น เพื่อจะได้ช่วยกันสืบทอด และชาวพุทธทั้งหลายจะได้ยึดถือเป็นแม่บท สำหรับประพฤติปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ต่อไป

โดยหลักการสำคัญ ๓ ประการ ที่พระองค์ได้ทรงแสดงไว้ในโอวาทปาติโมกข์ ก็คือ ๑. การไม่ทำบาปทั้งปวง ๒. การทำกุศลให้ถึงพร้อม และ ๓. การทำจิตใจให้ผ่องใส ซึ่งประการสุดท้ายในขั้นสูงสุดแล้วนั้น จะหมายรวมถึงการรักษาศีล และการเจริญภาวนา จนกระทั่งเป็นอิสระจากกองทุกข์ทั้งปวงในขั้นอรหัตตผล จึงจะนับเป็นความผ่องใสที่แท้จริง

หลายพันปีผ่านไป... มาถึงวันนี้ เราไม่มีบรมครูผู้รู้แจ้งเช่นพระพุทธเจ้าคอยให้คำชี้แนะแล้ว และพระสาวกที่เป็นกำลังสำคัญอันแท้จริงของพุทธศาสนาก็อาจเหลืออยู่เพียงหยิบมือเดียว แม้คำสอนของพระพุทธเจ้าจะยังคงดำรงคงอยู่ มิได้สูญหาย และผู้ปฏิบัติก็ยังมีอยู่ไม่ขาดสาย แต่จำนวนผู้คนที่เดินตามทางสายนี้ก็ค่อย ๆ เหลือจำนวนลดน้อยลงเรื่อย ๆ

ครูบาอาจารย์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบทุกวันนี้ก็มีจำนวนร่อยหรอลงไปเรื่อย ๆ คนรุ่นหลังเริ่มเติบโตขึ้นมาไม่ทัน ในขณะที่สิ่งเร้ากิเลสมีเยอะขึ้น จิตใจคนอ่อนแอมากขึ้น แล้ววันหน้า เราจะเหลือกำลังรักษาพุทธศาสนาที่แท้ไว้ในเมืองไทยกันได้อีกนานเพียงใด

4 ธรรมะใกล้ตัว

หลวงพ่อบราโมทย์ท่านจึงเคยเปรยให้ฟังค่ะว่า

“ตัวศาสนาพุทธจริง ๆ นั้นยังไม่หาย
แต่เราต้องลงมือตั้งแต่วันนี้ ต้องลงมือเดี๋ยวนี้แล้ว
ช้ากว่านี้ไม่ได้แล้วนะ ช้ากว่านี้ไม่ทัน
ศาสนาพุทธจะอยู่ในเมืองไทยอีกสักกี่ปีใครจะรู้...”

“ทั้งโลกมีคนหลายพันล้านคน แต่ที่รู้จักศาสนาพุทธนั้นมีเพียงนิดเดียว
และชาวพุทธที่ว่ามีอยู่เพียงนิดเดียวนั้น พวกที่สนใจเข้าวัดเพื่อศึกษาธรรมะก็มีไม่มาก
พวกเข้าวัดก็น้อยแล้ว แต่พวกที่เข้าส่วนใหญ่อีกก็ไม่ใช่เพื่อศึกษาธรรมะ
ไปทำบุญบ้าง ไปหาห่วยบ้าง...

ชาวพุทธในโลกก็มีน้อยแล้ว พวกชาวพุทธที่เข้าวัดก็ยิ่งน้อย
พวกชาวพุทธที่เข้าวัดแล้วสนใจศึกษาธรรมะอย่างพวกเรา.. ยิ่งน้อยมากนะ
ไม่ถึงร้อยละ ๑ หรือก ที่จะศึกษาแล้วได้เรียนรู้ธรรมะของจริงนี่ยิ่งน้อยหนักเข้าไปอีก
จนกระทั่งพวกที่ใจเข้าถึงมรรคถึงผลนี้นับตัวได้เลย...”

รู้สึกไหมคะว่า พวกเราที่ได้มาพบพุทธศาสนาและได้เรียนรู้ธรรมะของจริงเช่นนี้นั้น
เป็นคนจำนวนน้อยที่โชคดีมหาศาลขนาดไหน เมื่อเทียบกับคนเป็นล้านบนโลก...

หลวงพ่อบราโมทย์ท่านจึงเปรยให้ได้ยินเสมอค่ะว่า **“พวกเราแต่ละคนมีความสำคัญ”**
พระพุทธเจ้าท่านฝากศาสนาพุทธไว้กับพุทธบริษัท และเราทุกคนก็คือหนึ่งในนั้น

มาบูชาที่มาเยือน จึงเหมือนฉายภาพครั้งวันชุมนุมกันของพระสาวก ๑,๒๕๐ องค์
ที่ได้เข้าเฝ้าองค์พระศาสดาและรับฟังแนวทางในการเผยแผ่พระศาสนาอีกครั้ง
เหมือนเป็นภาพที่เตือนให้ระลึกขึ้นมาว่า
พระภิกษุสาวกผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบทั้งหลายเหล่านั้น
เป็นกำลังอันสำคัญยิ่งเพียงใด
ที่ทำให้พุทธศาสนาเผยแผ่และดำรงสืบทอดข้ามกาลเวลา

เรา... แม้จะยังเป็นเพียงฆราวาสผู้ศึกษา
แต่ทุกคนก็ล้วนมีความสำคัญในการเป็นฟันเฟืองดำรงรักษาธรรมะสืบทอดจากรุ่นต่อรุ่น
และไม่มีที่ไหนสถานที่ใดที่จะรักษาธรรมะได้ดีเท่ากับที่ใจของเราเอง

ชวนขวยเร่งศึกษาของจริงจากภายในใจของเรา จนเห็นความจริงเสียแต่วันนี้ วันต่อวัน เดือนต่อเดือน ปีต่อปี ผลย่อมปรากฏเป็นหลักฐานให้ประจักษ์แจ้ง และไม่เพียงประโยชน์จากการพ้นจากทุกข์โดยถาวรเท่านั้น แต่ทุกคนจะเป็นส่วนหนึ่งในการรักษาพระศาสนาให้ยังคงผดแผ่ส่งทอดไปถึงคนรุ่นหลังต่อไปอีกนานเท่านาน

เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

คนเราที่จะดีพร้อมโดยไม่ต่างพร้อย หรือชั่วเต็มร้อยโดยไม่มีส่วนดีเลยนั้น แทบจะเป็นไปไม่ได้เลยนะคะ ก็เลสเตอร์งหน้าเราต่อสู้กับสำนักด้านดีในใจอยู่ตลอดเวลา อยู่ที่ว่าครั้งใดใครจะเป็นฝ่ายชนะ และเราก็มักจะมีย่านางที่ไม่เคยแพ้ใคร แล้วถ้าเป็นคุณ... คุณจะเลือกอย่างไร *คุณกลางวัน* ส่ง “เรื่องสั้นอิงธรรมะ” ที่อ่านสนุกชวนฉงนคิด มากับเรื่อง **เริ่มต้นที่จุดเปลี่ยน** ในฉบับนี้ค่ะ

“สัพพะพระธรรม” ฉบับนี้ ได้ *คุณราชาวดี* มาสร้างบรรยากาศใหม่ ๆ ให้กับนิตยสาร ด้วยการวาดลายเส้นเป็นการ์ตูนใส ๆ บอกเล่าความตึงามเล็ก ๆ ในครอบครัว กับเรื่อง **ฟ้าใส ใจสบาย** อ่านแล้วสบายใจสมชื่อทีเดียวล่ะค่ะ เห็นแล้วใครอยากลองเปลี่ยนมาเล่าเรื่องผ่านลายเส้นอย่างนี้กันดูบ้างก็อย่าช้านะคะ :)

ส่งท้ายกลิ่นอายของวันแห่งความรักที่ผ่านมา บ่อยครั้งที่เราได้ยินกันว่า ความรักมักสร้างปาฏิหาริย์อันยิ่งใหญ่ แต่ปาฏิหาริย์นั้นจะเป็นไปได้เพียงใดหากต้องสูญเสียคนรักไปแบบไม่กลับมา *คุณชลนิล* จะมาชวนคุณค้นหาอำนาจแห่งปาฏิหาริย์นั้นใน “**คิดถึงจากหนึ่ง**” กับตอน **Yomigaeri (Resurrection) – ปาฏิหาริย์ไม่อาจเปลี่ยนความจริง** นี้ค่ะ

ปิดท้ายด้วย “ธรรมะกับไลฟ์สไตล์” ฉบับนี้ *คุณต้นหยง* จะพาเราไปพูดคุยกับหนึ่งสาวสวย และหนึ่งหนุ่มหล่อ ที่มีธรรมะอยู่ใกล้ตัวใกล้ใจ กับตอน บทสนทนาฉบับเดือนแห่งความรัก กับครอบครัวจรรพุนผล และครอบครัวอมรสิทธิ์ ใครว่าคนสนใจธรรมะไม่ควรมีคู่ หรือแท้จริงแล้วธรรมะช่วยให้คนทั้งสองครองคู่ อยู่ด้วยกันอย่างร่มเย็น แถมยังแผ่แผ่ความร่มเย็นนั้นไปถึงครอบครัวข้างได้อีกด้วย เขาและเธอไม่ใช่คนอื่นไกล แต่เป็นส่วนหนึ่งของทีมงานนิตยสารธรรมะใกล้ตัว ที่ได้ช่วยเหลืองานทางพระพุทธศาสนากันอีกหลาย ๆ งานนี้เองค่ะ

ไปรู้จักกับ คุณศดานัน จารุพูนผล (หรือคุณแก้ว) และ
คุณพงศ์เพชร อมรสิทธิ์ (หรือคุณยอด) กันได้ในคอลัมน์ฉบับนี้ค่ะ

ข่าวสารและกิจกรรม

เดี๋ยวนี้ ความทันสมัยของไอทีนี้ทำให้ธรรมะมาอยู่ใกล้เราได้ง่ายกว่าที่คิดจริง ๆ นะคะ
ตอนนี้บ้านอารีย์ได้เปิดบริการใหม่สำหรับคนไกลที่อยากฟังการสนทนาธรรมแล้วค่ะ
ทุกบ่ายวันเสาร์เวลา ๑๓.๓๐ - ๑๕.๓๐ น. ใครที่สนใจแนวทางการเจริญสติโดยการ
“ดูจิต ด้วยความรู้สึกตัว” สามารถชมการถ่ายทอดสดการสนทนาได้แล้วที่
<http://www.baanaree.net> โดยจะมี อ.สุรวัดน์ เสรีวิวัฒนา เป็นผู้ร่วมสนทนาทุกเสาร์
และ คุณหมอนัญญ์ จะมาร่วมสนทนาด้วยในวันที่ ๑ และ ๘ มีนาคมนี้ ซึ่งทั้งสองท่าน
ก็เป็นลูกศิษย์ของหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช ที่จะมาร่วมให้คำแนะนำอย่างเป็นกันเอง
นอกจากนี้ คุณผู้ชมยังสามารถเขียนคำถามส่งมาเพื่อให้ทีมงานถามให้สด ๆ ได้ด้วยที่
info@baanaree.net ดังนั้น ต่อไปนี้ไม่ว่าใครจะอยู่ที่ไหนก็ดูกันได้เลยนะคะ
ระหว่างนี้แวะไปชมเทปครั้งก่อนได้ที่ <http://www.baanaree.net/activity-list.php> ค่ะ

นอกจากนี้ สำหรับคนที่ไม่ใช่เทคนิค บ้านอารีย์ก็ยังมีไอเดียใหม่ ๆ ที่จะนำธรรมะ
ให้เข้ามาอยู่ใกล้กับคนในทุกชุมชนมากขึ้น ด้วยการออกสื่อธรรมในรูปแบบนิตยสาร
กับ “นิตยสารบ้านอารีย์” ซึ่งฉบับแรกนี้จะเป็นฉบับปฐมฤกษ์ต้อนรับวันมาฆบูชานี้ค่ะ
ความน่าสนใจอยู่ที่รูปเล่มที่สวยงาม กับคอลัมน์นิสต์คุณภาพรวมทั้งทีมงานเบื้องหลัง
ที่จะมาช่วยกันนำเสนอเรื่องราวที่อ่านแล้วชวนรุ่มจิตเย็นใจกันโดยถ้วนหน้า
ไม่ว่าคุณผู้อ่านจะมองหาธรรมะอ่านสบาย หรือแนวทางภาวนาสำหรับนักปฏิบัติที่จริงจัง
โดยนิตยสารจะนำเสนอบทความธรรมะที่หลากหลายจาก หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ,
พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชโช, พระอาจารย์ศีกฤทธิ์ โสตถิผโล,
พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส ตลอดจนนักเขียนคุณภาพท่านอื่น ๆ เช่น คุณดังตฤณ,
อ.สุรวัดน์ เสรีวิวัฒนา, คุณหมอนัญญ์, คุณชลนิล, คุณพันทิวา, คุณพิทยากร ลีลาภัทร์
(คุณ aston27), และการ์ตูนธรรมะจากคุณสายฝน ศิลปพรหม



ใครสนใจอยากได้ไปอ่าน สามารถรับนิตยสารฟรีได้ที่ **บ้านอารีย์** และอาคารสำนักงานต่าง ๆ ในแถบย่านชอยอารีย์ ถ.พหลโยธิน หรือหากท่านใดสนใจรับไปวางในจุดชุมชน ก็ติดต่อที่บ้านอารีย์ดูได้เลยนะคะ นิตยสารจะออกรายปักษ์ ทุกวันพระขึ้น ๑๕ คำและแรม ๑๕ คำ :)
ใครไม่สะดวกไปรับมาอ่านด้วยตัวเอง ก็แวะไปอ่านฉบับ PDF กันออนไลน์ได้ด้วยที่ <http://www.baanaree.net> หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ หมายเลขโทรศัพท์ ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘ ค่ะ

ขอให้ทุกท่านมีความสุขกับกายที่สดใส และใจที่ผ่องแผ้ว
ในวันมาฆบูชานี้โดยถ้วนหน้ากันนะคะ แล้วพบกันฉบับหน้าค่ะ สวัสดีค่ะ

กลางชล

สารบัญ ←

ถาม: ผู้ปฏิบัติควรเรียนรู้กรรมหรือไม่? เพื่ออะไร?

ผมเห็นด้วยว่า ผู้ปฏิบัติจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้พระอภิธรรม เพราะการเรียนรู้กรรม ก็คือการเรียนรู้ความจริง หรือธรรมชาติของชีวิต ก็แล้วมันเรื่องอะไร ที่เราจะไม่เรียนรู้ความจริงของชีวิต นั่นไม่ใช่สิ่งที่นักปฏิบัติพยายามจะเรียนรู้กันอยู่หรอกหรือ?

ส่วนวิธีการเรียนรู้ นั้น จำเป็นต้องรู้ทั้งด้วยปริยัติและปฏิบัติ ที่ต้องรู้ปริยัติ (อาจจะเรียนจากอาจารย์ ตำรา เทป) ก็เพราะเรายังตรัสรู้เองไม่ได้ ส่วนที่ต้องเรียนจากการปฏิบัติ เพราะความรู้จากตำราแก้ทุกขไม่ได้

ในด้านปริยัตินั้น อย่างน้อยที่สุดก็ต้องเรียนจนจำแนกได้ว่า อะไรเป็นสมณะ อะไรเป็นวิปัสสนา

เพราะปัญหาใหญ่ของนักปฏิบัติเกือบร้อยละร้อยในทุกสำนัก ก็คือการหลงทำสมณะ แล้วคิดว่ากำลังทำวิปัสสนาอยู่

ส่วนในด้านการปฏิบัติ จะต้องเจริญสติสัมปชัญญะให้ถูกต้อง เพราะปัญหาใหญ่ของนักปริยัติจำนวนมากที่ลงมือปฏิบัติ ก็คือการนำความจำและความคิด มาปิดกั้นการเจริญสติ เช่น พอจิตรู้อารมณ์แล้ว ก็มักจะหลงเข้าไปยึดหรือคิดเกี่ยวกับอารมณ์นั้น (เป็นอาการเหมือนคนที่กระโดดลงไปในแม่น้ำ แทนที่จะยืนอยู่ริมฝั่ง แล้วเฝ้าดูสิ่งที่ลอยตามน้ำมา) หรือเกิดการต่วนสรุปความรู้ขึ้นมา ว่าอันนี้คืออันนี้ เกิดเพราะสิ่งนี้ เกิดแล้วมีผลอย่างนี้ๆ (ถ้าจะปฏิบัติก็ให้วางตำราไว้ก่อน) ที่น่าอัศจรรย์อีกอย่างหนึ่งคือ

สภาวะจิตของผู้ปฏิบัติที่เรียนตำรามามากๆ ที่ผมพบในหลายสำนัก
กลับไปคล้ายคลึงกับผู้ที่ติดสมณะเหมือนกัน
คือเอาสติไปควบคุมจิตอย่างเข้มงวดบ้าง
หรือถูกราคะและโมหะแทรกอยู่โดยไม่รู้ทันบ้าง

การรู้ปริยัติทำให้ได้แนวทางปฏิบัติ
และเมื่อปฏิบัติแล้ว ผลก็จะไม่ต่างอะไรกับปริยัติ

ไหนๆ ก็กล่าวถึงเรื่องอภิธรรมแล้ว
ผมขอฝากข้อสังเกตประการหนึ่งว่า
ความรู้สึกแยกพวกและความขัดแย้งระหว่างนักปฏิบัติกับนักปริยัติก็ดี
ระหว่างผู้นิยมพระวินัยและพระสูตร กับพระอภิธรรมก็ดี
มีอยู่เสมอๆ ในการสนทนาทางกระดานข่าวต่างๆ
ปัญหาเหล่านี้ ต้องการการแก้ไข แต่แก้ไขยากเสียเหลือเกิน
เพราะความมีอคติซึ่งกันและกัน

เช่น ผู้ปฏิบัติ (ที่ไม่ได้เรียนอภิธรรม) คิดว่าผู้เรียนอภิธรรมดีแต่ตำรา ไม่ได้ปฏิบัติ
ทั้งที่ความจริงสำนักปฏิบัติที่มีพื้นฐานจากอภิธรรมมีอยู่มากมาย
หรือผู้นิยมพระวินัยและพระสูตรเห็นว่า พระอภิธรรมเป็นของแต่งใหม่
(ซึ่งก็มีข้อเท็จจริงเหมือนกัน เพราะตำราอภิธรรมที่เราเล่าเรียนกันในยุคนี้นั้น
ประมวลมาจากอรรถกถา ฎีกา และปกรณ์ต่างๆ เป็นจำนวนมาก)

ในขณะที่ผู้ศึกษาอภิธรรม เห็นว่านักปฏิบัติทำกรรมฐานแบบฤๅษี
(ความจริงส่วนใหญ่ก็เป็นฤๅษีจริงๆ)
หรือผู้ศึกษาพระวินัยและพระสูตร
ไม่มีความเข้าใจที่ถูกต้องถึงพระวินัยและพระสูตร
หรือชอบตีความเอาเองโดยอัตโนมติ ทำให้พระธรรมพินเพื่อน เป็นต้น

พื้นฐานความเข้าใจและความนิยมก็ต่างกันอยู่แล้ว
ประจวบเข้ากับท่วงทำนองที่ปฏิบัติต่อกันอย่างไม่เมตตา คุณคาม ดูหมิ่น
ก็ยิ่งผลักดันให้ผู้แสวงหาสัจจะแยกพวกกันมากขึ้น สื่อความเข้าใจกันยากขึ้น

ผมเห็นว่า ถ้าต้องการแก้ปัญหาในทางสร้างสรรค์กันจริงๆ
ขั้นแรกสุดควรจะปรับปรุงท่วงทำนองในการสนทนากัน
ซึ่งเวลานี้ ผมเห็นว่าผู้ศึกษาอิทธิธรรมบางท่านเริ่มปรับปรุงแล้ว
เช่น พุดจาด้วยความสุภาพ มีเมตตา
(จะดียิ่งขึ้นอีก หากแจก “ยาช่วยย่อย” ด้วย คืออธิบายด้วยภาษาที่ง่ายขึ้น)

ประการต่อมาก็คือ พยายามเรียนรู้ข้อดีของกันและกัน
รวมทั้งเรียนรู้จุดอ่อนของตนเองด้วย ซึ่งต่างก็มีครับ
เพราะต่างก็ไม่ใช่พระอรหันต์ด้วยกันทั้งคู่
การเรียนรู้กันที่ดีที่สุด ไม่ใช่เพียงการนั่งเขียนกระทู้ได้กัน
แต่ควรมีการพบปะเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติกัน
เอาสถานะจริงๆ ในจิตใจมาคุยกัน
เพื่อผู้ศึกษาอิทธิธรรมจะได้ช่วยบอกกับนักปฏิบัติว่า
สถานะอันนี้ เรียกว่าอย่างนี้ๆ
หรือการดำเนินจิตอย่างนี้ ยังผิดพลาดเป็นแบบฤษีอยู่
ส่วนนักปฏิบัติก็อาจจะช่วยผู้ศึกษาอิทธิธรรมได้ว่า
ขณะนี้จิตของคุณติดราคะและโมหะอยู่ แต่ยังมีมองไม่ออก ฯลฯ
ถ้าเปิดใจเรียนรู้ซึ่งกันและกันจริงๆ ช่วยเหลือซึ่งกันและกันจริงๆ
เราเองก็จะได้ทั้งความรู้ใหม่ และได้เพื่อนใหม่ที่ดียิ่ง เพิ่มขึ้นด้วย
ผมคงแสดงความเห็นเกี่ยวกับเรื่องอิทธิธรรมแต่เพียงเท่านี้ละครับ
ถ้ามีอะไรไม่สมควร ก็ต้องขอภัยด้วยครับ

๒๖ ตุลาคม ๒๕๔๓

<http://www.larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/001782.htm>

ถาม: จะทราบได้อย่างไรคะ ว่าสำนักที่เราไปศึกษาปฏิบัติธรรมอยู่นั้นสอนถูกทางหรือไม่?

ยากครับที่จะให้ใครมาชี้ขาดว่า
แนวทางหรือสำนักใดปฏิบัติถูกทาง หรือผิดทาง
(เข้าใจว่าท่านต้องการถามว่าถูกทางวิปัสสนาหรือไม่
คงไม่ได้หมายถึงว่า ถูกทางสมณะหรือไม่)
เพราะการชี้ขาดนั้น เสี่ยงต่อความขัดแย้งและเจ็บตัวเปล่า
ผู้ตอบจึงต้องตอบเลียงๆ ทำนองว่า
แนวทางไหนก็ดีทั้งนั้น โดยวงเล็บว่า ถ้าลตกลิสต์ค้นหาได้
และบางท่านอ้างไปถึงกรรมฐาน ๔๐ ซึ่งเป็นเรื่องของสมณะ ก็มี

ทางที่ดีไม่ต้องถามใครหรอกครับ
หามาตรวัดที่มาตรฐานมาใช้วัดด้วยตนเองดีกว่า
ซึ่งจากประสบการณ์ของผม ผมเห็นว่า
เราควรตรวจสอบการปฏิบัติด้วยปริยัติธรรม
เพราะการปฏิบัติที่ถูกต้อง จะต้องสอดคล้องกับปริยัติธรรม
(แต่ก็ต้องระวังเรื่อง “การตีความ” ปริยัติธรรมผิดด้วย)

ความผิดพลาดของแนวทางปฏิบัติ
อาจจะเริ่มจากอาจารย์เองเข้าใจผิดก็มี
หรืออาจารย์สอนถูก แต่ลูกศิษย์เข้าใจผิดเอง ก็มี
ผมจึงเห็นว่า เพื่อความปลอดภัย และเพื่อรักษาพระธรรมวินัย
ผู้สนใจการปฏิบัติทุกคนควรตรวจสอบ
ทั้งแนวทางของสำนักและคำสอนของอาจารย์ของตนเอง
รวมถึงตรวจสอบการปฏิบัติของตนเองด้วย
ว่าถูกต้องตรงกับปริยัติธรรมหรือไม่

ใน “ทัศนะส่วนตัว” ของผม เห็นว่า

- สำนักใดสอนวิปัสสนาด้วยการให้เพ่ง บังคับ กล่อม หน่วง ให้จิตสงบ
- สำนักใดสอนวิปัสสนาด้วยการ “คิด”
กระทั่งคิดถึงไตรลักษณ์ หรือคิดถึงปรมัตถ์
ไม่ใช่ด้วยการ “รู้” อารมณ์ด้วยจิตที่เป็นกลาง
- สำนักใดสอนวิปัสสนาโดยไม่รู้ทันอารมณ์ปัจจุบันจริงๆ
- สำนักใดสอนให้ใช้ “ปัญญาธิ” เป็นอารมณ์
ไม่ใช่ “สภาวะของจริงหรือปรมัตถธรรม” เป็นอารมณ์

สำนักเหล่านั้น ยังไม่อยู่ในแนวทางของวิปัสสนาครับ

๒๖ ธันวาคม ๒๕๔๓

<http://www.larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/002033.htm?17#17>

ถาม: สมณะกับวิปัสสนาแตกต่างกันอย่างไรบ้างคะ?

เรื่องนี้เป็นเรื่องใหญ่ที่ผู้ปฏิบัติพลาดกันมาก

ผมขอกล่าวถึงความแตกต่างระหว่างสมณะกับวิปัสสนาสักเล็กน้อย ดังนี้

๑. สมณะใช้อินทรีย์คือสมาธิเป็นหลัก ส่วนวิปัสสนาใช้อินทรีย์ทั้ง ๕
ที่ขาดไม่ได้เลยคือ (สัมมา) สติ และปัญญา (สัมปชัญญะ) ซึ่งในสมณะไม่มี
๒. สมณะใช้ปัญญาธิเป็นอารมณ์ ส่วนวิปัสสนาใช้ปรมัตถ์เป็นอารมณ์
๓. สมณะมีการรู้อารมณ์อันเดียวโดยต่อเนื่อง เช่น ลมหายใจ คำบริกรรม กสิณ
ส่วนวิปัสสนาจะรู้รูปนามเป็นอารมณ์
หรือจะจำแนกรูปนามออกเป็น กาย เวทนา จิต ธรรม ก็ได้
๔. สมณะมีวิธีการคือการปรุงแต่งอาการของจิต
เช่น เพ่ง คิดน้อมไป บริกรรม ฯลฯ

- ส่วนวิปัสสนาใช้วิธีมนสิการ โดยรู้ปริมัตถ์ตามความเป็นจริง
ที่กำลังเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป โดยไม่ได้ตั้งใจใช้ความปรุ้งแต่งใดๆ
๕. สมถะมุ่งทำให้เกิดสมาธิที่หนักแน่นต่อเนื่อง
คืออุปปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ
ส่วนวิปัสสนาจะมีสมาธิแบบจิตตั้งมั่นเป็นขณะๆ ไป
ไม่สนใจทำความต่อเนื่องของสมาธิ
(แต่เมื่อรู้รูปนามไปถึงจุดหนึ่งที่จิต “พอ” แล้ว
จิตจะรวมเข้ามาเป็นอัปปนาสมาธิโดยอัตโนมัติได้เอง
โดยรวมเข้าได้ถึงรูปฌานที่ ๕
ตลอดถึงอรุณานซึ่งมีองค์ฌานเหมือนรูปฌานที่ ๕ คืออุเบกขากับเอกัคคตา)
๖. ผลของสมถะคือความสงบสุขของจิต
ส่วนผลของวิปัสสนาคือรู้ทุกข์ และเกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์
๗. ผลได้ของสมถะคือฌาน ๘ และอภิญญา ๕
ส่วนผลได้ของวิปัสสนาคือวิปัสสนาญาณ มรรค ผล นิพพาน
๘. สมถะพาจิตให้ถึงความหลุดพ้นชั่วคราวด้วยการข่มจิต
ส่วนวิปัสสนาพาให้ถึงความหลุดพ้นอย่างเด็ดขาด
คือกิเลสตัณหาไม่กลับกำเริบขึ้นอีก
๙. วิธีทำสมถะมีนับไม่ถ้วน แต่ย่อลงเป็นตัวอย่างในกรรมฐาน ๔๐
ส่วนวิปัสสนามีทางสายเดียว
คือการเจริญสติสัมปชัญญะให้ถูกต้องตามหลักของสติปัฏฐาน

ธรรมะนั้นเรียนโดยไม่ลงมือทำ ก็ได้ประโยชน์น้อยครับ
แม้จะจบถึงมหาปัฏฐาน ถ้ากิเลสหยาบๆ สักตัวก็ไม่เคยเห็น
ก็ไม่นับว่าเป็นชาวพุทธที่ได้ประโยชน์จากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า
เท่าที่ควรจะได้หรอกครับ

สำหรับเรื่องสมถะและวิปัสสนานั้น ไม่เพียงแต่ต้องรู้อารมณ์ให้ถูกเท่านั้น
สภาวะของจิตที่จะเจริญวิปัสสนาก็ต้องถูกต้องด้วย
อย่างจิตที่ประกอบด้วยญาณก็อย่างหนึ่ง

จิตที่ไม่ประกอบด้วยญาณก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง
เช่น การรู้ปรมาณนั้น สัตว์ที่มีตา เช่น แมว นก เป็ด ไก่
ก็สามารถรู้รูปร่างเป็นปรมาณได้ตามธรรมชาติ คือเห็นสิ่งที่ติดกัน
แต่เขาไม่มีสติและญาณจะรู้รูปร่างปรมาณนั้นได้
จิตจึงไปติดข้องอยู่เพียงการรับรู้บัญญัติ คือ เห็นคน เห็นต้นไม้ เห็นภูเขา

หรืออย่างบางคนเพิ่งกลิ่นไฟ ถ้าเห็นไฟเป็นดวงไฟ ก็ยังเป็นบัญญัติ
เพราะธาตุไฟนั้นรู้ได้ด้วยกาย ไม่ใช่ด้วยตา
แต่ถ้านั่งใกล้กองไฟ หรือนั่งกลางแดด แล้วรู้สึกร้อน
อันนี้จึงเป็นการรู้ปรมาณของธาตุไฟคือความร้อน
แต่การรู้ความร้อนก็ไม่ใช้กลิ่นไฟ

แต่ถ้ามองดวงไฟ แล้วเห็นสิ่งที่ติดกันตรงหน้า
อย่างนี้ก็เป็นการรู้รูปร่างปรมาณ
แต่ถ้าขณะนั้นสติจับเข้าไปที่ดวงไฟ
แล้วจิตไม่มีสัมมาสมาธิคือไม่ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู แต่ถลำเข้าไปยึดไฟ
แล้วกำหนดนิमितไฟไว้ด้วยใจ
และจิตไม่ประกอบด้วยญาณ ไม่สามารถสักว่าเห็นรูปตรงหน้าโดยความเป็นรูป
และมีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
อย่างนี้ก็ยังไม่เป็นการเจริญวิปัสสนาจริงๆ
บรรดากลิ่นไฟ จะเดินในแนวทางอย่างหลังนี้ครับ
แม้กลิ่นอย่างอื่นก็ดำเนินในลักษณะเดียวกัน
คืออาศัยรูปร่างด้วยตา แล้วกำหนดจำรูปร่างไว้ด้วยใจ
จึงสามารถกำหนดย่อยขยายรูปร่างได้ด้วยใจในชั้นปฏิภาคนิमित
ดังนั้นตำราท่านจึงจัดเอากลิ่นไว้เป็นสมณะครับ
และอารมณ์ที่ใช้ก็คือบัญญัติ
เพราะไม่ใช่รูปที่เห็นด้วยตาโดยตลอด แต่เป็นรูปที่จำไว้ด้วยใจ

สำหรับแนวทางปฏิบัติตามนัยพระสูตรกับพระอภิธรรมนั้นไม่ได้ขัดแย้ง แต่สืบเนื่องกัน
คือวิปัสสนาตามนัยพระสูตรนั้น ยังมีการพิจารณา

ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ของบุคคล ตัวตน สัตว์ เรา เขา
เมื่อทำมากเข้า สติปัญญากล้าแข็งขึ้น
ก็จะสามารถดำเนินวิปัสสนาตามนัยอภิธรรมได้
คือสามารถรู้ปรมาตถธรรม อันไม่มีบุคคล ตัวตน สัตว์ เรา เขา
และสามารถเห็นไตรลักษณ์ได้ โดยไม่ต้องคิดพิจารณาแต่อย่างใด

๑๕ มกราคม ๒๕๔๔

<http://www.larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/002131.htm?16#16>

สันตินันท์
(พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช ในปัจจุบัน)

สารบัญ ←



สถิติดีแค่ไหนจึงควรบวช?

กรณีเฉพาะตนของ - ดิเรก กลางบุรีรัมย์

อาชีพ - วิศวกรอาหาร

ลักษณะงานที่ทำ - โรงงานผลิตครีมเทียม แต่ละวันมีลักษณะงานเดิมๆ เป็นกิจวัตรประจำ เช่น สั่งงานลูกน้อง คอยติดตามผล แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในกระบวนการผลิต ทำงานเอกสารเล็กน้อย แล้วก็เข้าประชุม รายงานผล และรับงานจากหัวหน้าบ้าง

คำถามแรก - การตอบแทนบุญคุณพ่อแม่ด้วยการบวช เป็นสิ่งที่ลูกผู้ชายต้องทำให้ได้หรือไม่ครับ? ผมรู้สึกเป็นทุกข์ถ้าไม่ได้ตอบแทนท่านอย่างถึงที่สุดก่อนที่ท่านจะจากไป

แค่ระลึกถึงบุญคุณ ไม่ปล่อยให้พ่อแม่ทุกข์ใจ ทำให้พวกท่านมีความสุข เลี้ยงดูไม่ให้พวกท่านต้องลำบาก ก็นับว่าเป็นลูกที่มีความกตัญญูทวดเวทีแล้วครับ ไม่มีใครว่าเอาได้แล้ว

แต่หากพ่อแม่เราดี มีความเอาใจใส่เลี้ยงดูเราให้เติบโต ไม่ต้องเป็นวิญญาณมืดบอดที่เผชิญกับความไม่รู้อยู่ตามลำพัง อันนี้ถ้าคิดจะตอบแทนให้สมน้ำสมเนื้อ ก็นับเป็นเรื่องยากมาก น้อยคนในโลกที่จะทำได้ พุดง่ายๆคือพ่อแม่ผู้มีบุญคุณบังเกิดเกล้าแก่ลูกนั้นหาได้ทั่วไป แต่ลูกที่สามารถตอบแทนบุญคุณพวกท่านด้วยน้ำหนักรวมกันนั้น นับแล้วน้อยเต็มที

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ครับ ไม่ง่ายเลยที่จะตอบแทนคุณมารดาและบิดา ต่อให้ไปไหนมาไหนโดยแบกแม่ด้วยบ่าข้างหนึ่ง แบกพ่อด้วยบ่าอีกข้างหนึ่ง พวกท่านจะอื้จะฉีกี๊ทนแบกไว้บนบ่าอย่างนั้น กับทั้งประคองประหม่อมด้วยการอาบน้ำนวดเพนให้พวกท่าน

สบายไม่เดือดร้อนถึงร้อยปี ขนาดนั้นก็ยังไม่ได้ชื่อว่าตอบแทนบุญคุณพ่อแม่เลย

หรือต่อให้คุณชิงบ้านชิงเมืองใครมาได้ แล้วยกให้พ่อแม่มีอำนาจเป็นใหญ่ในแผ่นดิน แม้กระนั้นก็ยังไม่ได้ชื่อว่าตอบแทนคุณพ่อแม่ได้สมน้ำสมเนื้ออยู่ดี เพราะบุญคุณของพ่อแม่ที่ให้กำเนิด เลี้ยงดูคุณให้เติบโตใหญ่เอาตัวรอดในโลกได้นั้น ย่อมมีน้ำหนักเท่ากับชีวิตของคุณเองทั้งชีวิต!

แล้วจะตอบแทนอย่างไรให้สมน้ำสมเนื้อ? ไทยเราจะนึกถึงการบวชทดแทนคุณ แต่ความจริงก็คือพระพุทธเจ้าไม่ทรงตรัสเอาไว้ที่ไหน ว่าให้ตอบแทนพ่อแม่ด้วยการบวช ท่านตรัสว่าที่จะได้ชื่อว่าตอบแทนพ่อแม่ คือการเปลี่ยนความเห็นผิดในพวกท่าน ให้กลายเป็นความเห็นที่ถูกต้องที่ชอบเสียได้ เพื่อจะไม่ต้องถึงความวิบัติด้วยความเป็นคนเดิมของพวกท่าน แล้วถึงความเจริญ เป็นที่พึงให้ตนเองได้ด้วยความเป็นคนใหม่เสียแทน

อย่างเช่นถ้าพวกท่านไม่มีศรัทธาในบาปบุญคุณโทษ คุณก็พยายามทำให้พวกท่านมีศรัทธาในบาปบุญคุณโทษ ถ้าพวกท่านเป็นผู้ทุศีล คุณก็พยายามทำให้พวกท่านเป็นผู้ยินดีรักษาศีล ถ้าพวกท่านตระหนี่ถี่เหนียวนัก คุณก็พยายามทำให้พวกท่านรักจะมีน้ำใจเสียสละ เป็นต้น

พูดง่ายทำยาก พ่อแม่เห็นลูกเป็นเด็กเสมอ คุณต้องระลึกว่าการพยายามเปลี่ยนใจท่านนั้น ต้องไม่ใช่ด้วยการสั่งสอน ไม่ใช่ด้วยการชี้ผิดชี้ถูกตรงๆ เพราะคงไม่มีพ่อแม่ที่ไหนยอมลูกง่ายๆ บางคนนะครับ อยากให้พ่อแม่ถือศีล พอพ่อแม่ไม่ทำตามก็ขัดใจ ใช้วิธีบังคับขู่ตะคอก หรือผลอดุด่าพวกท่านเข้าให้ ซึ่งแทนที่จะได้บุญเลยกลับกลายเป็นบาป ลงเอยไม่มีใครได้ดีสักคน

การชักจูงพ่อแม่เข้าสู่ทางสว่างยังมีอุปายอีกมากมายนัก ถ้าความดีของคุณยิ่งใหญ่พอ ก็จะเป็นแรงบันดาลใจให้พ่อแม่อยากติดตามได้ และถ้าคุณเจริญสติได้ผลมากพอ ก็อาจเหนี่ยวนำให้พ่อแม่อยากเจริญสติตามไปด้วย

การบวชก็เป็นอุปายชักนำที่ต้ออย่างหนึ่ง ถ้าบวชเป็นพระดี ชกนนำให้พวกท่านเข้าวัดไปปลื้มในตัวลูกผู้มีความดีอย่างพระ คุณก็อาจเป็นเสมือนแม่เหล็กแห่งความดีงาม ที่

ดึงดูดพวกท่านเข้ามาติดได้ ไม่ว่าจะอาศัยบรรยากาศวัด การเทศน์ในวัด ครูบาอาจารย์ในวัด ก็นับว่าเป็นความสำเร็จที่คุณมีส่วนชกนำมาสู่พ่อแม่ทั้งนั้น

แต่ถ้าพ่อแม่ของคุณดีพร้อมครบเครื่องอยู่แล้ว ทั้งในแง่ของศรัทธาเลื่อมใสในทางถูกต้องตรง เป็นผู้ทรงศีล เป็นผู้มีน้ำใจในการบริจาค อันนี้สิ่งเดียวที่ยังเหลือให้ตอบแทนท่านก็คงเป็นการชักชวนกันเจริญสตินั่นเอง บางคนแค่เอาซีดีหรือหนังสือไปวางๆ ล้อตา ก็พาพ่อแม่เข้าสู่ประโยชน์สูงสุดที่ได้พบพุทธศาสนาได้แล้ว

สรุปคือเพื่อจะตอบแทนพ่อแม่ อย่าคิดเป็นสูตรสำเร็จว่าลูกผู้ชายต้องบวช คนบวชแบบหลงๆ ก็พลอยพาพ่อแม่ลงนรกด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์มากมาย นั้นย่อมไม่เรียกว่าเป็นการตอบแทน ส่วนคนไม่เคยบวชอาจช่วยให้พ่อแม่เข้าใจทางถูกต้อง นั้นนับเป็นการตอบแทนตามเกณฑ์ที่พระพุทธเจ้าตรัสได้แล้ว

คำถามที่สอง - ก่อนบวชควรจะต้องเจริญสติถึงขั้นตอนไหนครับ? ผมอ่านและฟังมามาก แต่ก็ยังคงสงสัยอยู่ร่ำไป

ถ้าว่ากันตามหลักการ ขอเพียงมีใจจริง กับทั้งเข้าใจให้ถูกต้องว่าบวชเข้าไปแล้วจะต้องเจริญสติกันเท่าไหน เท่านั้นก็นับว่าสมควรแก่การบวชแล้วครับ เพราะวัดเปรียบเหมือนโรงผลิตพระอรหันต์ หากได้วัตถุดิบดี ก็ไปเริ่มกระบวนการผลิตแบบนับหนึ่งกันในวัดได้ ไม่จำเป็นต้องเจ้งแน่นแก่กล้ามาจากนอกเขตวัดเสียก่อน

แต่ถ้าว่ากันตามอุดมคติ เราควรเป็นพระให้ได้ก่อนบวช หมายความว่า คุณควรคิดอย่างพระ พูดอย่างพระ ทำอย่างพระให้ได้ก่อนงานอุปสมบท เมื่ออุปสมบทแล้วจะได้เป็นพระเต็มตัวตั้งแต่นาทีแรก ไม่ใช่เข้าวัดอย่างไม่รู้อะไรเลย ไม่เป็นงานอะไรเลย ถึงหมั่นจิ๋วก็เหมือนเป็นพระแค่ครั้งนอกเท่านั้น ครึ่งในยังไม่ใช่

สิ่งที่จะทำให้คุณได้คิดอย่างพระ พูดอย่างพระ และทำอย่างพระนั้น นอกจากศึกษาพระวินัยจากหนังสือนวโกวาทให้ดีแล้ว ก็เห็นจะเป็นการเจริญสตินั่นเอง การเจริญสติที่ไม่ทำให้สงสัย ก็คือการมีสตินับหนึ่งที่ตัวความเป็นคุณในบัดเดี๋ยวนี้ ไม่ใช่พยายามมีสตินับหนึ่งตามคนอื่นในวันหน้า

ขอให้สังเกตจากจิตตัวเอง การทำงานทางโลกจะให้ผลอย่างนี้ ยิ่งอาศัยความเคยชินในการทำงานมากขึ้นเท่าไร จิตจะใกล้กับความเหม่อลอยมากขึ้นเท่านั้น แต่ยิ่งอาศัยการคิดใหม่ทำใหม่มากขึ้นเท่าไร จิตจะยิ่งยุ่งฟุ้งซ่านมากขึ้นเท่านั้น

ในกรณีของคุณ เมื่อถึงจังหวะต้องจริงจัง ต้องตรวจสอบระมัดระวัง หรือต้องเสนอความคิดแก้ปัญหา ก็อาจฟุ้งๆเครียดๆขึ้นมาหน่อยๆ แต่อาศัยอำนาจความเคยชิน รู้ลู่ทางดีอยู่แล้ว ก็คงไม่ถึงกับยุ่งเหยิงคุมไม่ติด พอเสร็จจากงานให้ยอมรับตามจริงว่ากำลังฟุ้งๆ ยุ่งๆอยู่ในหัว หรือเครียดอยู่หน่อยๆ

ทันทีที่ยอมรับตามจริง รู้ตามจริงถึงสภาพตึงเครียดเล็กๆ น้ำหนักความคิด อึ้งๆในหัว หรือความอึดอัดหน้อยๆในอก จะรู้สึกว่าคุณเห็นอะไรอย่างหนึ่งที่ไม่แปลกแยก ไม่แตกต่าง เป็นส่วนหนึ่งในตัวคุณ แต่เมื่อเห็นว่ามีมันคลี่คลายลงเป็นความเบาสบาย คลี่คลายความอึดอัดในเวลาต่อมา คุณจะรู้สึกว่าได้เห็นอะไรอีกอย่างที่ไม่แตกต่างไป น้ำหนักความตึงเครียดเดิมไม่ใช่ส่วนหนึ่งในตัวคุณอีกแล้ว

แต่เมื่อต้องทำงานในโหมดชินชา ไม่ต้องระมัดระวัง ไม่ต้องคำนึงถึงผลได้ผลเสียมากนัก คุณจะเห็นจิตมีลักษณะเรื่อยเฉื่อยไม่ต่างจากตอนอาบน้ำประพรม รระหว่างนั้น คุณจะพบว่าไม่ควรหายใจทิ้งเปล่า ทำงานทางโลกไปด้วย ฐูลมหายใจเป็นพักๆไปด้วยก็ได้

คือไม่ใช่พยายามตามลมเข้าออกให้ต่อเนื่องนะครับ แต่หัดรู้สึกตัวว่าใจเริ่มลอยไปมากแล้ว ต้องป้อนเครื่องเลี้ยงสติบ้างแล้ว ตรงนั้นก็ระลึกรู้สึกหน้อย ว่ากำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก เพียงรู้ได้บ่อยๆก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้ฝึกเจริญสติแล้ว

ขอให้คำนึงด้วยว่าถ้ารู้เฉยๆว่าหายใจเข้าหรือหายใจออก อันนั้นเรียกว่ามีสติอย่างคนธรรมดา แต่หากมีความเข้าใจในทุกการฐูลม ว่านี่สักแต่เป็นธาตุลม ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน เข้ามาแล้วต้องออกไป ออกไปแล้วต้องเข้ามาใหม่เป็นคนละชุด อันนี้แหละคือการมีสติอย่างนักเจริญสติตามรอยบาทพระศาสดา

อย่าคาดหวังจะเอาที่ทำงานเป็นวัด แต่ขณะเดียวกันก็อย่าปล่อยให้ที่ทำงานเป็นเขตห้ามเจริญสติ เท่านั้นที่ถือว่าคุณเตรียมตัวเป็นพระก่อนบวชอย่างเต็มภาคภูมิแล้ว

ความเครียดจากอายุขยะ

กรณีเฉพาะตนเอง - สารวัตรแจ๊ค

อาชีพ - ตำรวจ

ลักษณะงานที่ทำ - เป็นพนักงานสอบสวน ต้องคอยชี้ผิดชี้ถูก เช่น คนทะเลาะกัน จากอุบัติเหตุบนท้องถนนแล้วตกลงกันไม่ได้ก็มาที่เรา แต่หลายครั้งเราตัดสินก็ไม่เชื่อหรือไม่ยอมรับ จนเราต้องร่วมทะเลาะ และพลอยกลายเป็นคู่กรณีฝ่ายที่สามไปเลย เพื่อนบางคนเครียดง่าย โดนลากไปติดร่างแหบ่อยเข้า ถึงกับเดินขึ้นแพลตฟอร์มตัวตายหนีปัญหาไปเลยก็เคยมี

โอกาสพักผ่อนมีน้อย เพราะในท้องที่ต้องทำคดีติดๆกันแทบไม่หายใจหายใจ เจอคดีวันหนึ่งรวมเป็นสิบ รับสำนวนหนึ่งมากกว่าจะทำเสร็จก็ไม่ใช่วันเดียว แถมยังจ่อมากลุ่มใหม่อีกหลายสำนวน ถ้าจัดระเบียบชีวิตไม่ดีกว่านี้แล้ว แม้แต่ไปเที่ยวก็ต้องแบกสำนวนติดหัวไปด้วย เพราะเหมือนงานเป็นดินพอกหางหมูไม่รู้จบ แคมแต่ละวันจะถูกแบ่งว่าต้องเข้าเวรจราจรหรือเวรอาญา ซึ่งมีสิทธิ์ต้องออกไปที่เกิดเหตุเพื่อของจริงเกือบทั้งสิ้น แทบไม่ค่อยได้นั่งโต๊ะเลย

คำถามแรก - ลักษณะงานที่หนักแบบนี้ ควรเจริญสติแบบใดดีครับ?

ตำรวจเป็นหนึ่งในอาชีพที่ต้องเผชิญกับอายุขยะมากที่สุด โดยเฉพาะตำรวจที่ต้องรับผิดชอบประชาชนในฐานะผู้พิทักษ์สันติราษฎร์ของจริง แคมเท่าที่ทราบคือต่อไปจะมีการแบ่งสายร้อยเวรให้เป็นวิชาชีพพนักงานสอบสวนไปเลย พุดง่ายๆคืออาจมีคนได้เป็นร้อยเวรไปเรื่อยๆโดยไม่มีการผลัดเปลี่ยนหมุนเวียน แคมได้ขวัญและกำลังใจเป็นการเลื่อนยศตำแหน่ง ไม่ได้มีคุณภาพชีวิตเป็นก้านธูปแต่อย่างใด

แล้วบางคนนะครับ กลับบ้านแทนที่จะได้พักผ่อนยังต้องเจอปัญหาครอบครัวซ้ำเติมเข้าให้อีก โดยที่ลูกเมียจะไม่รับรู้ หรือไม่เข้าใจว่าช่วงกลางวันหัวหน้าครอบครัว

ต้องฟันฝ่าอะไรมาบ้าง

เมื่อความจริงเป็นอย่างนี้ พอมาพิจารณาในแง่ของการเจริญสติ ก็ต้องยอมรับว่า ตำราวจที่ยศยังไม่สูงมากนั้น มีตัวขัดขวางความเจริญของสติค่อนข้างหนัก ซึ่งตามหลักวิธีเจริญสติของพระพุทธเจ้าแล้ว ถ้ามีตัวการที่ทำให้ขาดสติหนักๆ สติก็เจริญขึ้นไม่ได้ จนกว่าเราจะกำจัดตัวการดังกล่าวเสียก่อน

สำหรับกรณีของคุณ ผมขอแบ่งตัวถ่วงความเจริญออกเป็น ๒ ชนิดใหญ่ๆ คือ

๑) ความพยายาม คืออาการผูกใจเจ็บ ถ้าคุณรู้สึกเกลียดใจหรือหมั่นไส้สุจริตชนที่พูดเอาแต่ได้ อยากรชณะคติลูกเดียว ฝืนคิดถึงพวกเขาในทางลบอยู่ไม่เลิก อันนั้นแหละความพยายามไม่อาจให้อภัย ผู้มีความผูกพยายามโดยไม่คิดทำอะไร ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้ขาดสติเกือบตลอดเวลา เพราะความพยายามเป็นของเสียดแทงใจ มีความรู้สึกคาใจไม่เลิก ย่อมกดสติไว้ไม่ให้รู้เห็นเรื่องเฉพาะหน้าตามจริงได้

ข้อธรรมเพื่อกำจัดความพยายามนั้น เบื้องต้นพระพุทธเจ้าให้ลองตั้งสติรู้ดูก่อน ดูซิว่าลักษณะของความพยายามเป็นอย่างไร จะพบว่ามันเริ่มจากการนึกถึงคุณงามของคุณ แล้วเกิดความคับข้อง ใจเจ็บใจแค้นแบบที่ทำให้แน่นหน้าอก หรือเกร็งที่อู่ไปทั้งตัว คล้ายถูกล็อกให้แช่แข็งไปชั่วขณะ ต่อเมื่อเกิดสติรู้ความจริงว่ากำลังแน่นหน้าอก หรือตัวเกร็งที่อู่ ความคิดถึงคุณงามจะหายไป และเมื่อเลิกนึกถึงคุณงามเสียได้ กายใจก็จะผ่อนคลายลงกลับสู่สภาวะปกติเกือบทันที

พอมีสติบ่อยๆ คุณจะเห็นความจริงว่าที่ความพยายามยังอยู่ได้นั้น ก็เพราะคุณนึกถึงคุณงามไม่เลิก แค่เลิกนึกถึงคุณงามความพยายามก็จางลงหรือหายไป พูดสั้นๆ คือความพยายามเกิดจากเหตุ เมื่อเหตุหายความพยายามก็พลอยหายไปด้วย ข้อสำคัญคือคุณจะได้เห็นความไม่เที่ยง ภาวะพยายามทนตั้งอยู่ไม่ได้เมื่อปราศจากอาหารหล่อเลี้ยง ความเห็นนี้จะนำไปสู่การรู้ตามจริงว่าความพยายามไม่ต้องมีก็ได้ มันไม่ใช่ตัวคุณ แล้วก็ไม่ใช่ส่วนหนึ่งของคุณด้วย

แต่หากคราวใดตั้งสติรู้ความพยายามไม่ไหว เพราะแรงพยายามเกินกำลังสติ พระพุทธเจ้าก็ทรงให้แผ่เมตตา เริ่มจากการพิจารณาว่าความพยายามเป็นโรค เป็นสิ่ง

กัตกินใจให้อึดโรยเปล่า หากหายจากโรคเสียได้ก็จะกลับมีกำลังวังชาใหม่ ปลอดภัย โปร่งแจ่มใส ดีกว่ากันเยอะ

คิดตามจริงเช่นนี้ย่อมเกิดกำลังใจให้อภัยคุณครูณี เหมือนคนพร้อมจะลอยขยับะทิ้ง ซึ่งผลที่ตามมาจะเป็นความสุขอันเกิดจากความปลอดภัยโปร่งโล่งอก ณ จุดนั้นให้รู้สึกตามจริงถึงความสุข สุขแค่ไหนรู้แค่นั้น อย่าไปเร่งให้เกินจริง แล้วความสุขจะค่อยๆแผ่ขยายวงกว้างออกไป นั่นแหละคือจุดเริ่มต้นของการแผ่เมตตา ยิ่งแผ่บ่อยก็จะพบว่ากระแสเมตตาตั้งมั่นเป็นปกติมากขึ้นเรื่อยๆ และเอาชนะความพยายามได้ง่ายขึ้นทุกที

๒) ความเครียด คืออาการขมวด ตึง คัดแน่นทางกาย คลายออกยาก อันเป็นผลมาจากความฟุ้งซ่านจัดอย่างต่อเนื่อง ความฟุ้งซ่านจัดย่อมไม่เกิดขึ้นเอง แต่ไหลมาจากความกังวล ความหมกมุ่นครุ่นคิด ตลอดจนการทำงานหนักเกินไปกระทั่งกายใจปั่นป่วนยุ่งเหยิง

ข้อธรรมเพื่อกำจัดความพยายามนั้น เบื้องต้นพระพุทธเจ้าให้ลองรู้ตามจริงดูก่อน ดูซิว่าลักษณะของความฟุ้งซ่านจัดเป็นอย่างไร บางคนจะเหมือนมีพายุลมุนตีวอยู่โน่นหัว บางคนจะเหมือนจิตกระเจิดกระเจิงแตกซ่านคุมไม่ติด หากมองมาในอกจะรู้สึกเหมือนมีเชือกที่ถูกบิดม้วนแล้วขอดให้เป็นปม ต่อเมื่อภาวะเครียดถูกรู้ด้วยสติ คุณจะเห็นภาวะเครียดคลายลงดุจเดียวกับเชือกที่คลายปม แล้วคลายอาการบิดลงเป็นปกติ

แต่หากคราวใดตั้งสติรู้ความเครียดหรือความฟุ้งซ่านจัดไม่ไหว พระพุทธเจ้าก็ทรงให้หาความสงบทางใจ ทำอะไรแล้วสงบใจก็ทำไป จะเดินเล่นเพื่อเห็นต้นไม้เย็นตาก็ได้ จะหาที่สงบสวดมนต์ก็ได้ จะอ่านหนังสือธรรมะก็ได้ หรือให้ง่ายกว่านั้นคือหันมาดูลมหายใจซึ่งมีติดตัวอยู่ตลอดเวลา หายใจช้าๆให้สบายที่สุด เข้าถึงปอดลึกที่สุดแล้วค่อยๆผ่อนระบายอย่างไม่เร่งร้อน เพียงสองสามระลอกลมหายใจ ภายใจจะสบายขึ้น

ถ้าเครียดเรื่อยๆก็แปลว่ามีโอกาสฝึกหายใจเรื่อยๆ อาศัยความมีวินัยและจิตใจที่มั่นคงแบบตำราวจ คุณจะเคยชินและคงเส้นคงวาขึ้นวันต่อวัน และพบความจริงว่าด้วยการปฏิบัติต่างๆแค่นี้จิตก็เกิดสมาธิขั้นดีในระหว่างวันได้แล้ว

คำถามที่สอง -อาศัยหลักปฏิบัติคือเมื่อเครียดก็รู้ว่าเครียด แต่พอรู้แล้วความเครียดยังคงอยู่ อย่างนี้แปลว่ามีอะไรผิดพลาดหรือเปล่าครับ?

อาการของจิตนั้นมีหลากหลาย ส่วนใหญ่คนจะนึกว่าแค่ตั้งใจรับรู้สิ่งใด เมื่อนั้นตนเองก็ 'มีสติ' แล้ว ความจริงก็คือถ้าคุณเครียดแล้วจดจ้องความเครียด อันนั้นไม่ถึงว่ามีสติรู้ณะครับ แต่เป็นการ 'เลี้ยงความเครียด' หรือกระทั่ง 'เสริมความเครียด' ให้หนักเข้าไปใหญ่

วิธีง่ายที่สุดที่จะแน่ใจว่าคุณมีสติ 'รู้ความเครียด' คือย้อนกลับมาดูเสียก่อนว่ากำลังอยู่ในอิริยาบถไหน เช่น นั่งอยู่ก็รู้ว่านั่งอยู่ ออกแรงให้น้อยที่สุดเพื่อจะระลึกว่ากำลังนั่งอยู่ จากนั้นจึงดูว่าในท่านั่งนั้นมีหรือไม่มีมีความเครียด ความตึงแน่น ความฟุ้งซ่านปั่นป่วนอยู่ในหัวหรือในอก

หากสติของคุณเกิดขึ้นอย่างถูกต้อง อาการ 'ผิดปกติ' ทั้งทางใจและทางกายจะค่อยๆจางไป หรือหายไปทันที เมื่อหายไปคุณก็เห็นอิริยาบถเดิมต่อ เห็นเป็นทำนองที่ปราศจากความเครียด ความตึงแน่น หรือความฟุ้งซ่านปั่นป่วนใดๆ สติไม่หายตามไปด้วย

พูดง่ายๆคือถ้าเอาอิริยาบถเป็นฐาน คุณจะได้ฐานความรู้สึกรู้ตัวที่มั่นคง และสามารถต่อยอดเป็นการรู้ลักษณะทางใจได้ด้วยความเชื่อมั่นว่าถูกต้องครับ นี่แหละคือประโยชน์ของการเจริญสติตามลำดับขั้นตามแบบฉบับของพระพุทธเจ้า ถ้าเข้าใจกระจ่างตลอดสายก็ปฏิบัติไม่พลาดแน่

ดังตฤณ

สารบัญ 

ฆ่ากันง่าย

เฮ้อ! – เดียวนี้คนเราโมโหร้ายจัง แค่อายากชดเปียร์แต่โดนเพื่อนรบเร้าให้กินเหล้า ไม่เลิกรา ก็โมโหน้ำมีตคว้ามิตดาบเดินมาฟันกันคอขาดแล้ว

ถ้าคิดว่ารู้จักมักคุ้นกับคนๆหนึ่ง และสำคัญว่ารู้จักตัวตนของเขาเป็นอย่างดีแล้ว ก็อย่าเพิ่งนึกว่ารู้จักความโกรธของเขาด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งความโกรธผสมเหล้า เพราะความโกรธผสมเหล้าจะสร้างตัวตนของใครอีกคนที่คุณอาจไม่เคยเห็น หรือนึกไม่ถึงว่าจะเป็นไปได้ขนาดนั้น

การช่วยยู่ให้คนๆหนึ่งโกรธก็เหมือนการลองของ ลองเสกคาถาเรียกผีที่ไม่เคยรู้จัก ให้มาเข้าสิงคนที่เรากำลังรู้จัก คุณอาจสำนึกเสียใจก็เมื่อใบหน้าของเขาเปลี่ยนไป ชนิดไม่อาจเรียกใบหน้าเดิมกลับคืนมาได้ทันการณ์เสียแล้ว

ความกดดันจากค่าครองชีพ ตลอดจนการแสดงออกถึงความไม่ละอายต่อบาปที่แพร่ระบาดไปทั่วทุกมุมโลก ทำให้พวกเราเกิดความอดทนต่ำลงเรื่อยๆ ขนาดไม่มีเหล้าเข้าปากสักหยดก็ยังยิงกันง่ายๆ เพียงเพราะมีเรื่องนิดหน่อยกับคนแปลกหน้าบนท้องถนน สำหอะไรกับเมื่อโดนย้อมหน้าย้อมตาด้วยน้ำนรก ซึ่งมีฤทธิ์กดประสาท หรือพูดง่ายก็คือมีหน้าที่ทำลายสติโดยตรงเช่นนี้

ถ้าเหล้าไม่มีเลย โลกนี้อาจปลอดภัยขึ้น ถ้าความโกรธไม่มีเลย โลกนี้ก็น่าอยู่เป็นที่สุด แต่เพราะคนเรากล้าตกอยู่ในความเสี่ยง กฎหมายจึงยังยินยอมให้โลกนี้มีเหล้า และคนเราก็อัดโกรธกันไม่ได้ โลกนี้ถึงไม่น่าอยู่เป็นที่สุด

หย่าร้างสูง

เฮ้อ! – ผอ.กองปกครองและทะเบียน กทม. เผยสถิติการหย่าร้างสูงขึ้นเรื่อยๆ แม้ไม่หย่ากันก็แยกกันอยู่เสียอย่างนั้น

บุญที่ทำร่วมกันช่วยให้อยู่เย็นเป็นสุข เหมือนसानโยรักให้เหนียวแน่นขึ้นเรื่อยๆ ส่วนบาปที่ก่อร่วมกันจะแกล้งให้อยู่ร้อนนอนเป็นทุกข์ เหมือนกะเทาะฐานความรักให้ร้าวเข้าทุกที ฟังอย่างนี้ทุกคนคงเข้าใจและรู้สึกว่ามันจะเป็นเช่นนั้น ปัญหาคือจะมีสักกี่คนรู้ว่าบุญคืออะไร บาปคืออะไร ส่วนใหญ่ยึดเพียงภาพเห็นง่าย เช่น ทำบุญร่วมกันคือตื่นมาช่วยกันใส่บาตรพระตอนเช้าที่หน้าบ้าน ส่วนก่อบาปร่วมกันคือช่วยกันฆ่าหมกศพเจ้าหนี้อี๊ที่หลังบ้าน

ความจริงบุญกับบาปเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันทั่วไป และเรื่องน่าเศร้าก็คือหญิงชายที่อยู่ใต้ชายคาเดียวกันมักใช้ชีวิตแบบเปื้อนบาปโดยไม่รู้ตัว เพราะไม่เข้าใจให้ดีกว่าบาปคือการกระทำทั้งปวงที่เจืออยู่ด้วยความโลภ ความโกรธ และความหลง เอาแค่นินทาเพื่อนบ้านหรือสาปแช่งนักรบเมืองร่วมกันอย่างเมามัน เพียงเท่านั้นก็ค่อยๆ สร้างรอยร้าวขึ้นได้ที่ละน้อยโดยไม่รู้สึกรู้สีกตัวแล้ว ทั้งที่ตอนทำจะเหมือนสนุกร่วมกันด้วยซ้ำ

เซ็กซ์เป็นเครื่องมือของธรรมชาติที่เอาไว้แกล้งสัตว์โลก คือใช้ดึงดูดสัตว์โลกเข้าหากันตอนแปลกใหม่เพราะยังไม่ได้กัน แต่เสร็จแล้วก็ใช้ผลักไสสัตว์โลกออกจากกันตอนจำเจเพราะได้กันบ่อย ถ้าเหตุผลในการแต่งงานของคุณคือเซ็กซ์หรือเกี่ยวเนื่องด้วยเซ็กซ์ ก็แปลว่าคุณนับเวลาถอยหลังสู่การแตกแยกตั้งแต่แรกแล้ว ยิ่งเหนียว ยิ่งหนาย ภายกันและกันเพียงใด สายใยระหว่างใจคุณกับคู่ครองก็ยิ่งเปื่อยลงเพียงนั้น

การส่งเสริมกันทางจิตวิญญาณ คือวิธีเดียวที่จะรักษากันและกันไว้ได้ตลอดรอดฝั่ง ฉะนั้นอาจต้องเริ่มจากจุดแรกสุด คือขอให้เลือกคนที่คุณอยากสวมดมน์ร่วมกับเขา อยากใส่บาตรร่วมกับเขา คนที่คุณอยากคิดกับเขาในทางดี อยากพูดตักกับเขา และ

อยากทำอะไรดี ๆ ให้เขา เริ่มเดินดี ยิ่งเดินก็ยิ่งดีขึ้นเรื่อยๆ ต่อให้ต้องเผชิญหน้าปัญหาทางการเงิน เจอมือที่สาม หรือกระทั่งเซ็กส์ไม่สมดุล ก็ยากนักที่จะทำให้คุณแตกแยกกันได้

ดังตฤณ

สารบัญ ↩

ไดอารี่หมอดูหน้าที่ ๓๖

โดย หมอผีร์

สวัสดิ์เดือนกุมภาพันธ์ค่ะ เป็นยังไงกันบ้างคะ ปีใหม่ ตรุษจีน วาเลนไทน์แถมท้าย ด้วยงานแต่งงานช่วงนี้ค่อนข้างเยอะมาก มีแต่งงานเลี้ยงทั้งนั้น ขึ้นตาส่งเซ่นน้ำหนักันบ้างหรือยังคะว่าขึ้นไปก็ใกล้

เมืองไทยเราไม่ต้องห่วงจริงจัง ค่ะ “ในน้ำมีปลาในนามีข้าว” อาหารยังอุดมสมบูรณ์อยู่ มีพอให้พวกเราอยู่ดีกินดีกัน แถมสภาพภูมิอากาศยังดี ไม่หนาวไม่ร้อนมากจนเกินไป ถึงแม้ว่าการเมืองจะร้อนระอุ ก็ยังไม่ถึงขั้นทำให้ประชาชนทุกข์ทรมานจนทำอะไรไม่ได้

ทั้งสภาพอากาศ อาหาร สิทธิเสรีภาพต่าง ๆ ทำให้การดำรงชีพเป็นไปได้ด้วยความสบาย สิ่งที่สำคัญกว่านั้นคือเอื้อต่อการปฏิบัติธรรมภาวนา และเหมาะสมมากที่ศาสนาพุทธจะมั่นคงในเมืองไทย นิ่งคิดไปคิดมาทำให้เกิดเลือดรักชาติรักบ้านเกิดพุ่งพล่านขึ้นมาในทันทีทันใด

เห็นลูกค้ำกลุ่มหนึ่งจะพยายามอยากย้ายชีวิตของตัวเองไปทำงานต่างประเทศ และหาช่องทางที่จะอยู่ต่างประเทศ ซึ่งถ้าได้ไปก็น่าเสียดายชีวิตที่จะผ่านไปจริง ๆ เพราะการไปอยู่ต่างประเทศไม่ค่อยมีวัดให้ได้ทำบุญ ไม่ค่อยมีสถานที่ให้ศึกษาภาวนาเท่าไร้ร ถึงแม้บางที่จะมีวัดไทยแต่ก็ไม่เยอะ บางคนเพราะอยู่ไกลจึงไม่ค่อยได้ทำบุญสร้างบารมี แต่ต้องยกเว้นบางคนที่ค่อนข้างศรัทธาแรง ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็ตาม ก็พาตัวเองทำบุญได้ตลอด

ประเทศไทยวัดเยอะมาก ๆ มีเกือบจะทุกตำบล บางจังหวัดเช่นเชียงใหม่ ลำปาง อุดรธานี กรุงเทพฯ วัดอยู่ห่างกันห้าร้อยเมตร จะทำสถิติทำบุญแก้ววัดในสามชั่วโมงยังได้เลย ถึงแม้ว่าบางวัดไม่น่าศรัทธา แต่เมื่อทำบุญไปแล้วยังงิบบุญก็เกิด อย่างน้อยก็ได้ทำบุญเพื่อทำนุบำรุงศาสนาพุทธให้อยู่ต่อได้ยืนยาวนานที่สุด

เมืองไทยยังมีครูบาอาจารย์ที่เก่ง ๆ ที่จะคอยสอนกรรมฐานและตอบข้อสงสัย ในธรรมะที่ไม่เข้าใจ มีหนังสือธรรมะให้ศึกษาเยอะมาก พระไตรปิฎกก็ยังครบถ้วน บริบูรณ์

เห็นคนย้ายประเทศยังไม่เท่าไร บางคนย้ายไปนับถือศาสนาอื่น ยิ่งน่าเสียดาย จริง ๆ ที่เกิดมาในเมืองไทย ได้เข้าใจภาษาไทย และมีศาสนาพุทธ

อยู่เมืองไทยทำบุญได้ง่ายจริง ๆ เดินไปก็มีขอทานไว้ให้ทำทานสร้างบารมี มีคนจน คนลำบากต้องการความช่วยเหลืออีกเยอะ เพื่อนเพิ่งไปเรียนต่อที่แคนาดาบอกว่า ตั้งแต่ไปไม่ได้ทำบุญเลย ที่นั่นมีแต่คนมีฐานะเลยไม่รู้จะไปทำทานที่ไหน มีวัดไทยแต่อยู่อีกเมืองหนึ่งไม่ได้ไปทำเหมือนกัน เพราะไกลไป

ส่วนพี่สาวเพิ่งแต่งงานไปอยู่อเมริกา ก็ได้โทรไปบอกบุญเขาประจำ เขาก็ได้แต่อนุโมทนาและฝากแม่ให้ทำบุญให้ตลอด เขาบ่นเองว่าให้คนอื่นทำบุญให้เหมือนกินข้าวไม่อิ่ม อยากรจะทำเองจริง ๆ แต่ไม่มีที่ให้ทำ อย่าให้กลับไปนะจะตัวรบกวนตลอดเลย พี่สาวมีนิสัยชอบทำสังฆทานตลอดอยู่แล้ว

เมืองไทยทำบุญได้ง่ายจริง ๆ นะ อย่างเช่นเรานอนฝันร้ายตื่นเข้ามาใจคอไม่ดี ไม่สบาย เดินลงมาหน้าบ้าน พระท่านก็เอาบุญมาให้ทำถึงหน้าบ้านแล้ว สะดวกสุด ๆ หรือไม่บางคนไม่ได้ชอบทำบุญหรอก แต่ชีวิตช่วงนี้บาปที่ทำไปเริ่มให้ผล ดวงตกชวย ช้ำชวยซ้อน ทำอะไรไม่รุ่งเรื่องสักอย่าง แต่มีบุญเกาหนุนนำ พอไปปรึกษาใครก็มีคำแนะนำให้ทำบุญ จึงตัดสินใจทำบุญสร้างบารมีต่อได้

เห็นไหมคะว่าง่ายจริง ๆ ยกเว้นคนที่อยู่แล้วไม่เห็นคุณค่าเอง บางคนไม่ได้ตั้งใจทำบุญหรอก แต่ทำงานที่ไหนก็มีของผ้าป่าเยอะทุกที ทำให้ได้ใส่ของตลอด บุญเกา ยังส่งผลให้ได้ทำบุญตลอด

เมื่อวันก่อนมีพี่สาวคนหนึ่งมีดวงแปลกมากในเรื่องของบุญ คือเธอค่อนข้างเป็นผู้หญิงที่เก่งมาก ไม่ว่าจะป็นในเรื่องเรียน และการทำงาน เธอพยายามหาทางที่จะย้ายไปอยู่ต่างประเทศ แต่ไม่เคยสำเร็จเลย จะได้เดินทางไปเฉพาะเรื่องงานเท่านั้น

เธอบอกว่าพยายามทำเรื่องมาหลายครั้งแต่ไม่เคยสำเร็จเลย เธอบอกว่าช่วยดูให้หน่อยว่าเพราะอะไรถึงไปไม่ได้

ตอนนั้นฉันนั่งเงียบไปครู่หนึ่ง พร้อมกับมองดูที่รหัสดวงของเธอ สรุปลอกมาได้เหมือนกันคือเธอมีคำอธิษฐาน ปรารถนาความหลุดพ้น ขอให้ถึงซึ่งพระนิพพาน ขอให้ไม่ห่างไกลศาสนาพุทธ เป็นเหตุผลที่ทำให้เธอไปไหนไม่ได้เพราะต้องไกลศาสนาพุทธ

บอกเธอไปว่า รู้ไหมคะว่าความฉลาดความเก่งที่พี่ได้มาเป็นผลของบุญที่สร้างไว้ พี่มีความเป็นผู้นำค่อนข้างสูง เพราะคิดช่วยคน คิดทำบุญโดยไม่โลเลลังเลในการที่จะช่วยคนอื่น มักจะคิดได้เองตลอด และยังมีพื้นของการที่เคยศึกษาธรรมะ ปฏิบัติธรรม ติดตัวมาด้วย ทำให้ค่อนข้างมีเมตตา ไม่คิดเบียดเบียนทำคนอื่นเดือดร้อน ยกเว้นในบางครั้งที่อาจจะโดนทำก่อน แต่ก็ไม่หนัก แค่ว่าพูดไม่ดีเท่านั้น

บุญส่งผลให้เวลาเรียนหนังสือจะจำแนม ไม่ต้องอ่านหนังสือหรือใช้ความพยายามมาก ก็ทำคะแนนได้ดี จบมหาวิทยาลัยจึงมีเกียรตินิยมไว้ประดับบารมี เพราะบางคนกว่าจะได้ต้องเหนื่อยมาก และพอได้ทำงานก็ค่อนข้างทำงานเก่ง มีไหวพริบ คุณวิเคราะห์คนได้ดี รู้จักพูด รู้จักใช้คน จึงทำให้ได้ทำงานในบริษัทที่มีชื่อเสียง ตำแหน่งงานโตเร็วมาก เธออายุแค่สามสิบสาม แต่ตำแหน่งค่อนข้างใหญ่

พอพูดถึงเรื่องนิพพานเธอทำหน้าตกใจเล็กน้อย เพราะเธอไม่คิดว่าจะไปรู้ใจเธอได้ว่าปรารถนาอย่างนั้นจริง และวันนี้เธอก็คงคิดว่าการแต่งตัวของเธอเองไม่น่าบ่งบอกว่าเข้าวัด มันขัดแย้งกัน เปรี้ยวสุด ๆ ใส่เข้าวัดไม่ได้เลย ขนาดหมอดูเป็นผู้หญิงยังอมยิ้มนิด ๆ แต่งตัวแบบนี้คงเข้าวัดไม่ได้เพราะผ้ามันน้อยไปหน่อย

เธอไม่ใช่คนสวยแต่ผิวพรรณผ่องใส ขาว มีน้ำมีนวลมาก ทำให้เธอมีเสน่ห์ เป็นอานิสงส์ของบุญเก่าเหมือนกัน คนที่เคยศึกษาธรรมะ รักษาศีลมาดี ผิวพรรณจะผ่องใส

เธอปรารถนากลับมาว่า ไปปฏิบัติธรรมมาหลายทีมาก พยายามตามหาที่ศึกษาตลอดแต่ไม่เคยเจอทีที่ที่จะทำให้เธอเข้าใจได้ ไปที่ไหนมากก็ไม่ใช่สักที ถามกลับว่า ไปที่ไหนมา

บ้าง เธอบอกมาสามสี่ที่ ซึ่งเข้าใจเลยว่าทำไมถึงไม่เข้าใจ เพราะไม่ถูกจริตสักที เธอมีปัญญามากคิดเยอะ เลยหยิบหนังสือวิถีแห่งความรู้แจ้ง ซีดีหลวงพ่อปราโมทย์ และเสียดายคนตายไม่ได้อ่านเล่มสองฉบับธรรมทานให้เธอไป บอกว่าให้อ่าน ฟัง หลาย ๆ รอบ จะเข้าใจได้ไม่ยาก

และได้แนะนำให้เธอเข้าใจศาสนาพุทธใหม่ว่าศาสนาพุทธมุ่งเน้นสอนพวกเราให้เข้าถึงความจริง เพื่อพบความสุขที่ไม่เสื่อมเพื่อไม่ต้องมาเกิดอีก คือนิพพาน

แต่การปฏิบัติให้ถึงนิพพานไม่ได้มีแต่การนั่งสมาธิเพื่อดำดิ่งลงมานานก่อน จึงจะบรรลุธรรมได้ หรือไม่ได้สอนให้ทำพิธีกรรมสวดมนต์ จึงจะบรรลุธรรมได้ ขึ้นต้นต้องตั้งเป้าหมายพระโสดาบันไว้ก่อน ตั้งคำถามต่อว่าทำยังไงถึงจะเข้าถึงสภาวะนั้น

การจะเป็นพระโสดาบันได้นั้น ต้องละสักกายทิฏฐิ คือความเห็นผิดว่ากายนี้ใจนี้เป็นของเรา ความเห็นผิดติดตัวมาตลอดว่าร่างกายที่มีอยู่เป็นตัวเรา ทั้งที่เวลาไปงานศพไม่เห็นเขาเอาร่างกายนี้ไปด้วยเลย ทำไมเราเห็นว่าร่างกายนี้เป็นเรา

ส่วนจิตใจเดียวกันก็มีความสุขเดียวกันก็มีความสุข สลับไปมา เราอยากจะให้เจอแต่ความสุข แต่ก็ไม่เคยหยุดความสุขไว้ได้เลย แล้วยังจะเห็นว่าจิตเป็นเราได้อย่างไร

ดังนั้นการปฏิบัติธรรมเป็นไปเพื่อศึกษาว่าร่างกายจิตใจไม่ใช่ของเรา เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง บังคับไม่ได้

จิตเธอสามารถเข้าใจในสิ่งที่อธิบายได้ไม่ยาก และเธอยังชอบใจที่ช่วยไขปริศนาให้ว่าทำไมไม่ได้ไปอยู่ต่างประเทศสักที บุญเก่าบารมีเก่ามีความพิสดารจริง ๆ ทำให้เห็นเลยว่าถ้าเราศึกษาธรรมะปฏิบัติธรรม ชีวิตใหม่ในภพหน้ายังไงก็绝不会ห่างไกลศาสนา ยังมีใจที่จะหาทางหลุดพ้นเหมือนเดิม และถ้าปฏิบัติตรงทางไว้ ยิ่งงักก็เป็นผลทำให้ไม่เชื่ออะไรที่ไม่มีเหตุผล ไม่ม่งมายพาตัวเองหลงทางไป

เกิดมาชาตินี้ได้มาเจอศาสนาพุทธ พบทางสว่าง เจอครูอาจารย์ที่ดี อยู่มาชั่วี่กึ่งภวานากันนะคะ เดียวอีกชาติหนึ่งจะเข้าไปหน่อย และเราไม่สามารถรู้ได้ว่าชาติหน้าเกิดใหม่จะพอใจประเทศหรือเปล่า เพราะศาสนาพุทธไม่ได้จะอยู่คู่เมืองไทยตลอด

ธรรมะไม่ได้ยากอย่างที่เราคิดไว้ค่ะ ที่มันยากเพราะคิดมากไปเยอะ ทำให้เข้าใจผิดไปต่าง ๆ นานา ยึดหลักไว้สั้น ๆ ว่า ปฏิบัติธรรมไปเพื่อละความเห็นผิดว่ากายกับใจเป็นของเรา จะได้ไม่ออกนอกกรอบค่ะ

ขอบคุณค่ะ

สารบัญ ←



ความสำคัญของโอวาทปาฏิโมกข์สองข้อแรก

โดย ทรงประเด็น

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| ๑ โอวาทปาฏิโมกข์สองข้อแรกนี้สำคัญ | ค่าอนันต์ประเสริฐเลิศล้ำล้ำ |
| จักช่วยให้หมู่สัตว์สรรพชน | ประพடுத்தินดีแท้แก่สังคม |
| เหตุว่าสัตว์ทั้งหลายในจักรวาล | มีปราชัญ-พาลคละระคนปนผสม |
| หาใช่มีเพียงเมธาน่าชื่นชม | หากทั้งศีลจะจมอเวจี |
| การเว้นบาปทำบุญหนุนดวงจิต | จักประสิทธิให้เกิดประเสริฐศรี |
| เป็นปัจจัยให้ธรรมค่าฤดี | ชูช่วยชี้สังคมให้ร่มเย็น |
| มิเถียงดอกท่านบอกกล่าวปรมัตถ์ | ชี้ช่องขัดงดงามในความเห็น |
| หากกังวลชนทั้งหลายคล้ายบำเพ็ญ | ลืมนละเว้นความชั่วกลัวอบาย |
| อีกทั้งเกรงว่าจักห่างร้างความดี | ที่พระองค์ทรงแนะชี้ให้ความหมาย |
| โอวาทปาฏิโมกข์สองข้อแรกเลื่อนมลาย | เสื่อมสูญหายลาลับไปกับตา |
| สาสวะสัมมาทิฐิตุ้ดำริชอบ | นั้นคลุมครอบชัดเจนเป็นนักหนา |
| วอนช่วยสืบโอวาทศาสตร์ดา | มีร้างลาเจตจำนงพระทรงธรรม |

อย่าเสีย”ใจ”

โดย ภริมา

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| ๑ แก่นแท้ของชีวิต | อยู่ที่จิตอยู่ที่ใจ |
| ความสูญเสียอันใด | เท่าเสีย “ใจ” สิ้นทั้งดวง |
| เรื่องราวบางเรื่องนั้น | สร้างทุกข์อันยิ่งใหญ่หลวง |
| เจ็บปวดรวดร้าวทรวง | ซ้ำชอกใจใดเปรียบปาน |

บางคนจึง “เสีย” ใจ
แก่เรื่องที่ร้ายราน

แล้วชีวิตที่เหลือ
อย่ายอมเสีย “ใจ” นั้น

อุทิศให้ทั้งดวงมาน
เพียงครั้งเดียวในชีวิต

จักมีเพื่อสิ่งใดกัน?
เพราะสำคัญที่สุดเอ๋ย

แรงบันดาลใจในการเขียนจาก **พื้ดั่งตถุณสอนน้อง** แบ่งปันโดย **แก๊สบี้**
อ่านได้จาก <http://dungtrin.com/mag/?14.kumkom> (คำคมที่๑)

ดอกสร้อยร้อยยพกา

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ดอกหอมหมื่นลี้



๑ หอมเอ๋ยหอมหมื่นลี้
อันหอมซึ่งตรึงจิตสนิทซัด

เป็นหอมอันทรงคุณแท้แก่มวลมนุษย์
ศีลสัตย์แห่งสัตว์บุรุษสุตขจรไกล

กลิ่นมาลีฤเปรียบกลิ่นศีลสัตย์
ชื่นมนัสชื่นนาสากว่ากลิ่นใด

หอมพิสุทธิ์สูงค่าจะหาไหน
หอมอื่นไม่ปานเปรียบเทียบทันเอ๋ย

ดอกยอ



๑ ดอกเอ๋ยดอกยอ
แต่ “ค้ายอ” มิพิสูทธิ์ดูจผกา
ฟังระวังคำคนยลถองถ้วน
อย่าหลงลมปากหวานราญหทัย

ขาวลอดดอกกระจ้อยน้อยนักรหนา
เพียงวาจายกยอปอบั่นไป
วจีล้วนจริงจิตหรือคิดไฉน
อาจเฉือนใจจนเจ็บหนักยิ่งนักรเอย

ภาพดอกหอมหมื่นลี้ ปรับปรุงจาก

http://www.toptropicals.com/pics/toptropicals/plant_wk/osmanthus/P2032185.jpg

ภาพดอกยอ เอื้อเฟื้อโดย ภริมา

สำหรับสืบค้นคำศัพท์

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒

<http://rirs3.royin.go.th/dictionary.asp>

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม
และพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์

<http://84000.org/tipitaka/dic/>

สารบัญ ←

“ความชั่วไม่ทำเสียเลยดีกว่า เพราะความชั่วทำให้เดือดร้อนในภายหลัง
ส่วนความดีทำนั้นแลเป็นดี เพราะทำแล้วไม่เดือดร้อนในภายหลัง”

กาลาธรรมบท นiryวรรคที่ ๒๒
จากธรรมบท ในพระสุตตันตปิฎก
จากพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕
สืบค้นข้อมูล จาก <http://84000.org>

เอาความเศร้าเป็นตัวตั้งของสติ
ระลึกถึงความจริง
ว่าตราบใดที่เรายังไม่ทิ้งเหตุของความเศร้า
ความเศร้าก็จะไม่ทิ้งเราไปไหนเช่นกัน

พื้ดั่งตฤณสอนน้อง
แบ่งปันโดย ศตานั้น

ถ้ายังทำได้แค่นี้ๆคิดๆ
ก็อย่าเพิ่งไปอยากรู้เรื่องหลังความตาย
เพราะนั่นไม่ใช่สิ่งที่ธรรมชาติอยากให้เรา
ธรรมชาติอยากให้เราดูสิ่งที่อยู่ตรงหน้า
เพื่อให้เข้าใจว่าก่อนตายต้องรู้อะไรบ้าง

พื้ดั่งตฤณสอนน้อง
แบ่งปันโดย อนุตตริยะ

*Try not to become a man of success,
but rather try to become a man of value.*

อย่าพยายามมุ่งเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จ แต่ให้พยายามทำตนเป็น
บุคคลที่มีคุณค่า

โดย Albert Einstein
สรรหามาฝากโดย babytk

There is no greater harm than that of time wasted.

ไม่มีสิ่งใดเป็นอันตรายยิ่งไปกว่าการสูญเสียเวลาไปอย่างไร้ค่าอีกแล้ว

โดย Michelangelo
สรรหามาฝากโดย ภริมา

สารบัญ ←



ฟ้าใส...ใจสบาย

By... ราชาวดี

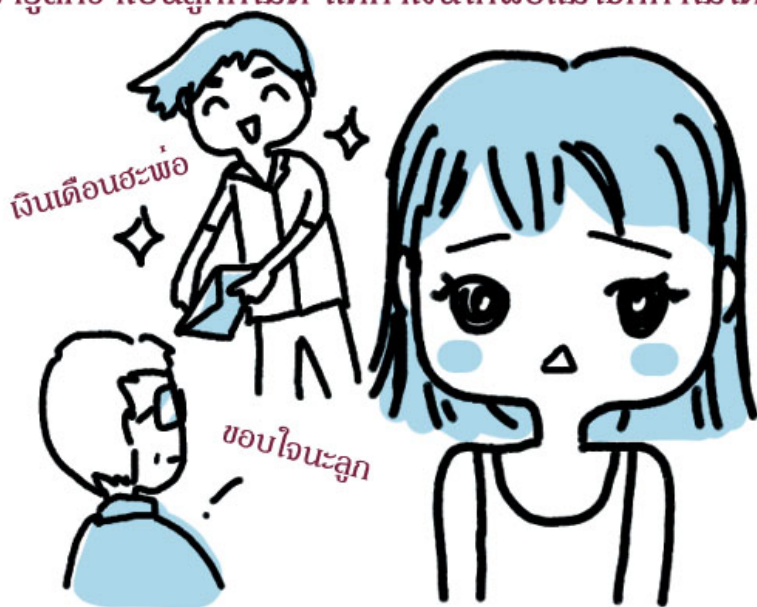


สวัสดีค่ะ
เราชื่อ"ฟ้า"นะคะ
เป็นนักวาดรูปอิสระ
ปกติเป็นคนไม่เครียด
ออกแนวตังต่อง
ค่า... อีอิ





พี่เฟื่อง(พี่ชาย) เขายังมีเงินเดือนประจำแบ่งมาให้พ่อแม่
ใช้ทุกเดือน แต่พี่สิ...ตอนไหนไม่มีงานก็ไม่ได้เงิน
พี่รู้สึกว่าเป็นลูกที่ไม่ดี แค่หาเงินให้พ่อแม่ใช้ก็ทำไม่ได้





เงินอาจจะเลี้ยงกายให้สบาย แต่จิตใจ
พ่อแม่ไม่ได้อยากได้เงินมาหล่อเลี้ยง...
ความรัก ความเอาใจใส่ที่ลูกมีให้พ่อแม่
ต่างหากละที่มีค่ามากที่สุด...

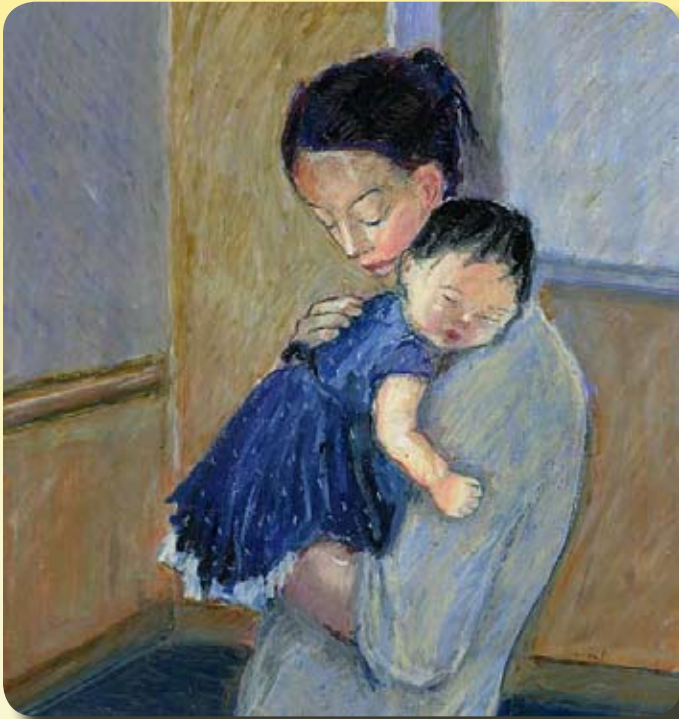


"เข้าใจแล้วค่ะพ่อ ฉันฟ้าจะจ่ายความรักแทนเงินเดือนให้ทุกวัน
จนกว่าจะได้ตั้งคเค่อยเอามาให้พ่อกับแม่ที่หลังนะคะ ฮิอิ"

สารบัญ ←

รุ่มระเปียง เรือนไม้สีฟ้า

โดย พิมพการัง



ด้วยความจำเป็นบางอย่าง

น้องพรราวถูกส่งไปบ้านเด็กกำพร้าตั้งแต่อายุเพียง ๖ เดือน
เธอไม่ยอมคุ้นเคยกับ “บ้าน” ใหม่เอาเสียเลยจริงๆ

ยายหนูร้องไห้ตลอดวัน หยุดต่อเมื่อเพลียหลับไป ตื่นใหม่มาร้องต่อ
น้องตื่นตัวเกร็งคล้ายอาการชัก จิกเท้าถูกกันจนเป็นแผลไหม้พอง
ต้องเสียบ่อย น้ำหนักตัวลด พัฒนาการถดถอย

โดยธรรมชาติ เด็กจะเติบโตสมบูรณ์ได้ตามปกติ
ต้องได้รับอาหาร การเอาใจใส่ การกระตุ้นพัฒนาการที่เหมาะสม
เขาต้องการความรัก การโอบกอด การสัมผัส
ต้องการใครคอยสบตา ต้องการใครสักคนที่เป็นของเขา

ภาวะขาดแคลนความรักในทารก หรือ Maternal deprivation
ส่งผลได้ตั้งแต่เรื่องน้ำหนักตัว อารมณ์ สังคมและปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
น้องบางคนตาเหม่อลอยแบบออทิสติก หรือดูคล้ายปัญญาอ่อนก็ยังได้
ส่งผลกระทบต่อได้ถึงสุขภาพโดยรวม การทำงานของหลายระบบ
เช่น ระบบภูมิคุ้มกัน จึงติดเชื่อโรคง่าย แถมหายยากกว่าปกติอีกด้วยค่ะ

ยังไม่นับว่าต่อไปในอนาคต เขาจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่แบบไหน
จะมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ล้มก็ลุกเองได้ รักเป็น ให้เป็น อภัยเป็นไหม
จะมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นพ่อแม่ สร้างครอบครัวคุณภาพได้ไหม

บ้านเด็กกำพร้า พยายามเต็มกำลัง จัดหาสิ่งจำเป็นให้ได้ครบถ้วน
ไม่ว่าพี่เลี้ยงที่เรียกตนเองว่าแม่ อาหาร ยา มีหมอดูแลทุกสัปดาห์
มีเงินบริจาคว่าเข้าเรื่อยๆ มีคุณๆ ผู้ใจดีเลี้ยงอาหารตลอดปี

แต่ความรัก อ้อมอกที่น้องโหยหา ความละมุนจากไออุ่นตัวคนกอด
แม่จำเป็นแต่ละท่าน ก็ต้องดูแลลูกเล็กๆ มากเหลือเกิน
หนูน้อยเอ๋ย แล้วบ้านเด็กจะหาจากไหนมาเติมเต็มให้เจ้า

ปี ๒๕๓๑ เริ่มจากคนกลุ่มเล็กๆ ที่ทำงานกระตุ้นพัฒนาการในบ้านเด็ก
สืบสานต่อเนื่องจนเกิดโครงการสายสัมพันธ์ ในสังกัดสหทัยมูลนิธิ

งานอาสาสมัคร ที่ขอให้ช่วยรับดูแลน้องหนึ่งคน
ไปหาห้องทุกสัปดาห์ที่ว่าง อุ้มเขา ซึ่เล่นชวนคุย จนถึงเวลาน้องนอน
ใช้เวลาราวสามสี่ชั่วโมงต่อครั้ง ที่ทำการเป็นเรือนไม้หลังเล็กทาสีฟ้า
ฟังดูเหมือนไม่มีอะไร แต่สายใย สายสัมพันธ์ก็ถูกสร้างขึ้นแล้วละค่ะ

... ~ * ~ ...

พบน้องพราววันแรก หนูดูตัวเล็กเหลือเกิน
เนื้อตัวมีกลิ่นตุๆ จากแผลอักเสบตามตัว หนูน้ำหนองไหลซึม
ไม่ยอมสบตา ดวงตาคู่เล็กๆ มีน้ำรินคลอ ทั้งน่ารัก ทั้งน่าสงสาร

ฉันทอดน้องโยกเยกซ้าๆ ปีบขนาดขี้เล็กๆ ที่เกร็งแน่นจนน่าเมื่อยแทน
คุณครูในโครงการสอนวิธีนวดกระตุ้นพัฒนาการเด็กทารกให้
ต้องถูน้ำมันจนมือเราอุ่นจัดก่อน แล้วค่อยนวดน้องไล่ไปที่ละส่วน

ที่ระเปียงเรือนไม้สี่ฟ้า น้องพราวนอนหงายอยู่บนดัก
เราค่อยๆ ทำความรู้จักกันทีละนิด เรียนรู้ซึ่งกันและกัน
ในเมื่ออาการเกร็งเขม็ง ทำให้ฉันเข้าใจความทรมานของน้อง
น้องก็น่าจะรับรู้ความปรารถนาดี ผ่านสัมผัสของฉันได้เช่นกัน

น้องค่อยๆ สบตาดันมากขึ้นทีละนิด เหมือนเปิดใจให้มากขึ้นทีละน้อย
เวลาช่วงสั้นๆ ที่ตั้งใจสละให้น้องแล้ว ก็อยากใช้ให้คุ้มค่าที่สุด
ฉันจะคอยจ้องสบตาน้อง คอยเบาๆ กับเขาตลอดเวลา
หยุดความคิดเรื่องของตัวเอง เน้นให้ความสนใจกับน้องอย่างเดียว

ไม่นาน ก็ค่อยๆ จับได้ว่าท่าทำปากหุบหับแบบนี้แปลว่าหิว
ชอบนอนท่าไหน ชอบให้อุ้มแบบไหน เขาชอบให้จับตักงูมูกก็ทำได้
เริ่มหงุดหงิด เริ่มโกรธ หรือหายโกรธแล้วก็รับรู้ได้ง่ายๆ ผ่านการสัมผัส

ผ่านไปไม่กี่เดือน น้องพราวดูเปลี่ยนไปเป็นคนละคน
อาการเกร็งหายไปเอง แผลที่ขาอ่อนหาย สบตาคนมากขึ้น
เริ่มมีอารมณ์ดีใจเวลาเจอกัน โกรธเวลาลา งอนก็เป็นอีกต่างหาก
น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น แก้มเริ่มอิม พัฒนาการดีขึ้น กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น
หน้าตาน่ารักน่าเอ็นดู ไม่เหมือนสวาน้อยเจ้าอารมณ์แถมขี้โรคคนเก่า

ไม่นานมีข่าวดี คือน้องได้ครอบครัวยุบการะแล้ว
น้องพราวจะมีครอบครัว มีบ้าน มีแม่เป็นของตัวเองแล้ว

นี่ถ้าเขายังตัวเล็ก ซีโรค ตัวเกร็งตลอดก็ไม่แน่ว่าใครจะรับอุปถัมภ์
ในความรู้สึก เหมือนพายเรือส่งน้องไปถึงฝั่ง

น้องพรราวพันอก ก็มีน้องคนใหม่ให้ดูแล
ระเบียงที่แขวนพวงปลาตะเพียนล้อลม ก็ยังทำหน้าที่ให้ร่มเงาต่อไป

... ~ * ~ ...

พี่แดง กับแม่แต้ม เป็นอาสาสมัครคุณแม่ลูก
พี่แดงสวมั่นว่าแม่ซึ่บ่น แม่แต้มว่าลูกโตแล้วเถียงคำไม่ตกปาก

บนพื้นระเบียงบ้านไม้ ทั้งคู่กอดน้องเล็กๆ ไวโนอ้อมอกคนละคน
พี่แดงชมน้องว่าน่ารัก แม่แต้มบอก ตอนหนูเล็กๆ หนูก็น่ารักแบบนี้
ทั้งคู่โยกตัวเคียงกัน ขับขานเพลงกล่อมเด็กด้วยใจ จังหวะเดียวกัน
เหมือนห้วงหลับไหล ผันติพร้อมกันสี่ชีวิต

พี่ต่อ หนุ่มโสดวัยกลางคน มาเป็นอาสาสมัครเลี้ยงน้องแบบงงๆ
ถูกน้องสาวหลอกว่า ทำบุญเลี้ยงเด็กแล้วจะหาแฟนได้เสียที่
น้องแอบนินทาว่าพี่เอาแต่ใจ ไม่สนใจความรู้สึกคนอื่น

วันแรก พี่ต่ออุ้มน้องด้วยท่าชวนหวาดเสียว เปลี่ยนผ้าอ้อมก็ไม่เป็น
ครุนกและครูหน้อยถึงกับผวา คอยประกบไม่ห่าง
ไม่กี่สัปดาห์ต่อมา พี่ต่ออุ้มน้องด้วยมือเดียว อีกมือใช้เคาะบอลให้น้องดู

หนุ่มหล่อที่ไม่เคยต้องสนใจความรู้สึกใครที่ไหน เอาใจสาวไม่เป็น
เริ่มชินกับการจ้องว่าน้องหิว ง่วง หรือปวดฉี่ แล้วแต่คุณหนูจะบัญชา
เป็นครั้งแรกที่ต้องเอาใจใส่ใครขนาดนี้ เป็นการให้ที่ไม่มีเงื่อนไข
คำอ้างติดปาก เช่น พี่ไม่ว่าง ติดประชุม ใช้กับเด็กเล็กไม่ได้เสียด้วย

ตอนนี้พี่ต่อก็ยังเป็นหนุ่มโสดวัยกลางคนเหมือนเดิม
แต่ดูอบอุ่น อ่อนโยน ใสใจความรู้สึกคนอื่นมากขึ้น
รับรู้อารมณ์คนอื่นได้ไวขึ้น เข้ากับน้องสาวได้ดีขึ้นด้วยค่ะ

... ~ * ~ ...

ด้วยความจำเป็นหลายอย่าง
เรือนไม้สี่ฟ้า อาจต้องปิดตัวเองลง

มีการประชุมเพื่อหาทางออกหลายครั้ง ในรอบปีที่ผ่านมา
วาระหนึ่งมีคำถามว่า งานสายสัมพันธ์ให้ประโยชน์อะไร ต่อใคร

ประโยชน์ต่อน้องคงไม่ต้องพูดถึง
ประโยชน์ต่อพี่อาสาสมัคร คำตอบที่ได้ เช่น
ได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ได้เป็นผู้ให้ ตอบแทนสังคม
ลดความเห็นแก่ตัว ฝึกความอดทน เสียสละ มีวินัย และสุขใจ

บางคนเข้าใจ และรักคุณแม่มากขึ้น
ซาบซึ้งกับคุณค่าของครอบครัวมากขึ้น

คนบางคนที่เคยเหงา ว่าเหว เคยเห็นตัวเองไม่มีคุณค่า
กลับต้องแปลกใจ ที่เพียงอ้อมกอดของเราก็มีความหมายเอามากๆ

ในดวงตาใส่คู่วิว จะเห็นใบหน้าเราเอง สะท้อนเงากลับมาสองคนเสมอ
บางครั้งก็เผลอแน่ใจว่าใครมาเติมเต็มให้ใคร นั่งติดพี่ หรือพี่ติดน้อง
เพราะเวลาเรากอดเขา เราก็ถูกกอดกลับ อบอุ่นไปด้วยเช่นกัน

ประโยชน์ต่อพี่อาสาสมัครข้ออื่น ที่ฉันไม่ได้พูดในที่ประชุม
ก็คือ เวลาเลี้ยงน้องจะภาวนาได้ดีขึ้น
ไม่มีใครรับรองให้หรอกนะคะ เป็นแค่ประสบการณ์ส่วนตัวเท่านั้น

ช่วงเวลาที่หยุดความคิดฟุ้งซ่านตัวเอง แล้วเฝ้าดูอารมณ์เจ้าตัวเล็ก
ดูอารมณ์ที่เปลี่ยนกลับไปกลับมา ดูเฉยๆ โดยไม่มีสิทธิ์ไปบังคับ
ได้ตระหนักถึงทุกซอกในการเกิด ได้พิจารณาสิ่งปฏิภูกองโต همینฉิ่ง

ถ้าน้องหลับ ฉันชอบอุ้มพาเดินจงกรมเลาะใต้ร่มไม้ชายระเบียง
รู้สึกสงบง่ายขึ้น แถมรู้สึกที่เจ้าตัวเล็กจะรับรู้ความสงบ หลับสนิทขึ้น
น้องที่โยเยก็เงียบผลอยหลับไป เรียกว่าได้ประโยชน์ร่วมกันทั้งสองคน

วันว่าง สุดสัปดาห์นี้
มาช่วยกันเลี้ยงน้องไหมคะ

—

หมายเหตุท้ายบท

ปัจจุบันเรือนไม้สีฟ้า มีการเปลี่ยนแปลงไปหลายประการ
แต่ยังคงมีน้องเล็กๆ เฝ้ารอพี่ใจดีมาช่วยกอดอีกมากค่ะ

สารบัญ ↩



Yomigaeri (Resurrection)

ปาฏิหาริย์ไม่อาจเปลี่ยนความจริง

โดย ชลนิล

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียอารมณ์ในการชมภาพยนตร์



ความรักอาจสร้างปาฏิหาริย์อันยิ่งใหญ่
แต่ปาฏิหาริย์...ไม่ว่ายิ่งใหญ่เพียงใด
ก็ไม่อาจเปลี่ยนแปลงความจริง
โดยเฉพาะ...
“ความจริง” ที่มีประจำโลก

โลกมีความจริงที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง และ “ความตาย” ก็เป็นความจริงข้อหนึ่งที่ไม่มีความสามารถหลีกเลี่ยง บิดเบือน...แต่น่าแปลกที่คนเรามักคิดว่าความตายเป็นเรื่องไกลตัว เป็นเรื่องที่น่าหวาดกลัว หากเผลอไปใส่ใจ คิดถึง

ยิ่งไปกว่านั้น ก็ยังมีหลายคนคิดฝัน อดูรังความตาย หวังให้ความตายไม่สามารถยื่นมือมาถึง หรือกระทั่งหวังให้บางคนฟื้นคืน กลับมาจากความตาย...โดยเฉพาะบุคคลที่พวกเขารักอย่างสุดหัวใจ

พวกเขาหวังว่า “ความรัก” และ “ความคิดถึง” จะเป็นสายใย นำพาคนที่พวกเขารักให้กลับมาจากความตายได้ พวกเขาหวังให้มีปาฏิหาริย์ใดก็ได้ สามารถนำคนเหล่านี้กลับมาจากภวังค์...บางที ปาฏิหาริย์ที่พวกเขาฝันถึง อาจมีอยู่จริง...ในภาพยนตร์!



ในเมืองโอโซะบนเกาะคิวชูมีปาฏิหาริย์บางอย่างเกิดขึ้น ผู้คนมากมายฟื้นคืนจากความตาย เป็นปาฏิหาริย์ที่ เฮตะต้องเข้ามาสอบสวนหาสาเหตุ ที่เมืองนี้เขาได้พบอาโออิ เพื่อนสาวที่ตนเองแอบรักมานาน แต่เธอมีซูซูกะ เพื่อนรักที่เสียชีวิตของเขายูอยู่ในหัวใจเสียแล้ว

เฮตะกับอาโออิร่วมสืบหาความลับของปาฏิหาริย์การฟื้นคืนชีวิตครั้งนี้ จนได้พบความจริงว่า ที่กลางป่ามีหลุมอุกกาบาตขนาดใหญ่ ได้ปล่อยพลังงานรั้นลับบางอย่างออกมา ทำให้ผู้เสียชีวิตที่ยังมีเศษชิ้นส่วนของร่างกายอยู่ภายในเมือง และมีคนที่รักและคิดถึงพวกเขาอยู่ สามารถกลับมามีชีวิตได้อีกครั้ง

ความรักและความคิดถึงคือกุญแจไขปริศนาครั้งนี้

อาโออิหวังอยากให้ซูซูกะกลับมาจากความตาย แต่ร่างเขาถูกเผา ถ้ากระดุกไปรยลงทะเล ไม่เหลือชิ้นส่วนใด นอกจากความทรงจำในหัวใจเธอ



เฮตะรู้ว่าชูชูกะเคยบริจาคกระจกตาไว้อยู่อีกเมืองหนึ่ง แต่ไม่กล้าบอกอาโออิ จนกระทั่งเขาได้รู้ว่าอาโออิก็เสียชีวิตแล้วเช่นกัน...ที่สามารถกลับมามีชีวิตได้ ก็เพราะความรัก ความคิดถึงของเขา ทำให้เฮตะรีบไปหากระจกตาของชูชูกะ เพื่อให้คนทั้งคู่ได้พบกัน ก่อนเวลาแห่งการพินาศจะหมดลง

หลายคนคงยินดีที่คนที่ตนรักสามารถกลับมาจากความตาย ไม่ว่าจะคนนั้นจะเป็น ลูกชายที่เสียชีวิตตั้งแต่ยังเด็ก ภรรยาผู้จากไปในวัยชรา สามีนุ่มที่ถูกร้ายจนตาย พี่ชายที่จากไปตั้งแต่ตอนวัยรุ่น หรือกระทั่งเพื่อนร่วมชั้นเรียนที่ด่วนเสียชีวิตโดยที่ยังไม่ทันมีเวลาได้บอกความในใจ



<http://www.logo-film.com/gomigaer/index.html> และ <http://www.j-fan.com/cinema/cinema.cgi?action=viewrev&selected=14>

“ความรัก” ที่สามารถใช้เรียกบุคคลอื่นเป็นที่รักให้กลับคืนมาจากความตาย (ในภาพยนตร์เรื่องนี้) เป็นตัวแทนของสายใยความผูกพันที่โยงใยผูกมัดหัวใจผู้คน จนสร้างปาฏิหาริย์ขึ้นมาได้

ปาฏิหาริย์แห่งรัก เปิดโอกาสให้หลายคนได้กลับไปแก้ไข กลับไปเรียนรู้ถึงข้อผิดพลาดต่างๆ ของตนเอง...บางคนไม่อาจรู้จักคุณค่าของคนใกล้ตัว จนกระทั่งสูญเสียเขาไป บางคนหมดความเข้มแข็ง เมื่อต้องสูญเสียคนที่คอยให้กำลังใจ บางคนยังไม่ทันที่จะใช้ความกล้าบอกรัก ก็สูญเสียเขาไปแล้ว...

เมื่อมีโอกาสอีกครั้ง พวกเขาจึงไข่มั่นเพื่อกระทำการสิ่งที่ควรทำอย่างเต็มที่ เพราะโอกาสนี้คงอยู่ได้ไม่นานนัก... เหล่าผู้คนที่พินิน มีเวลาแค่สามสัปดาห์ ก่อนจะกลับไปสู่ความตายเช่นเดิม...

ด้วยความตายก็คือความตาย ใครก็ไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้ หน้าที่ของผู้ที่ต้องเผชิญหน้ากับความตายมีแค่...ยอมรับความจริง

โอกาสพินินเช่นนี้...คงมีแต่ในภาพยนตร์

เมื่อยังมีชีวิตและยังมีโอกาส จึงไม่ควรชะล่าใจ ละเลยในสิ่งที่ควรกระทำ ให้ผ่านเลยไปเสีย...

ชาวพุทธเรา...จะมีสักกี่คนประจักษ์แก่ใจ...การได้เกิดเป็นมนุษย์นั้นมีคุณค่าเพียงใด ยากเย็นแค่ไหน...การได้พบพระพุทธศาสนามีคุณค่าเพียงใด ยากเย็นแค่ไหน...และยิ่งได้มีความศรัทธาต่อการดำเนินรอยตามเส้นทางพันทุกซ์ ได้พบครูบาอาจารย์ที่ถูกต้อง ยิ่งเป็นโอกาสทองที่แทบจะหาไม่ได้อีกแล้วในวัฏสงสาร

เมื่อมีโอกาสที่งดงาม และหาได้ยากยิ่งเช่นนี้แล้ว หากปล่อยให้ผ่านไป โดยไม่ยอมเอาตัวเข้าไปเรียนรู้ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดเท่าที่จะทำได้แล้ว โยไม่น่าเสียดายอย่างยิ่ง

ชั่วชีวิตมนุษย์ไม่ยาวนานนัก แต่ก็เพียงพอที่จะใช้มันเพื่อสร้างประโยชน์สูงสุดให้กับตนเอง

หากมัวแต่ปล่อยตัว ปล่อยใจตามกระแสโลก กระแสกิเลส โดยไม่ฉุกคิดถึงโอกาสทองที่กองอยู่ตรงหน้า ก็อาจทำให้ต้องหวนมานึกเสียใจ เสียดายวันเวลาที่หลังเมื่อวันตายมาถึง...

เพราะการเกิดเป็นมนุษย์ ไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ อย่างที่ใคร ๆ คาคคคิด และไม่มีปาฏิหาริย์ใด เอาชนะความตายได้...

ความรักอาจสร้างปาฏิหาริย์อันยิ่งใหญ่

แต่ปาฏิหาริย์แห่งรัก...ก็ไม่อาจเปลี่ยนแปลงความจริง

ความจริงที่บอกว่า...

โลกนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนที่จะบังคับควบคุมได้อย่างใจ

“ความตาย” คือการแสดงให้เห็นถึงความไม่เที่ยงทนของทุกสิ่งในโลก

ความรักอาจสร้างปาฏิหาริย์
แต่ก็เพราะ “ความรัก” นี้มิใช่หรือ
ที่สร้าง “ทุกข์” มหันต์
ยามถูกพราก “ของรัก”

ศกษัญญา ↵



เริ่มต้นที่จุดเปลี่ยน

โดย กลางวัน

แดดยามเที่ยงร้อนแรงแผดเผา แม้ว่าจะเป็นช่วงฤดูหนาวในปีที่ได้รับการกล่าวขวัญว่าเป็นปีที่อากาศเย็นสบายกว่าปีอื่น ๆ บรรยากาศของช่วงสิ้นปีให้ความรู้สึกสดใส ฉันกวาดสายตามองบนทางเท้าที่ผู้คนเดินขวักไขว่อย่างรีบเร่ง มันเป็นช่วงหลังเวลาอาหารเที่ยงพนักงานบริษัทพากันทยอยเดินกลับขึ้นไปทำงานในช่วงบ่าย ฉันเองก็เช่นกัน

รอยยิ้มน้อย ๆ ยังค้างอยู่ที่ริมฝีปาก เมื่อความรู้สึกเจ็บแปลบราวกับมีมีดคม ๆ กรีดลงมาที่กลางหัวใจ ร่างสูงที่เคยคุ้นตา ประทับอยู่ในความทรงจำแม้ยามฝันถึงจะไม่ได้เจอกันมานานหลายปี แต่ไม่เคยมีวันไหนที่ฉันจะไม่คิดถึงเขา เราเดินสวนกันบนทางเท้าแคบ ๆ แต่น่าแปลกที่เค้าไม่เห็นฉัน รูปหน้าที่เคยคุ้นดูผอมซูบลงไป แววตาและสีหน้ายามเดินนั้นดูเคร่งเครียดเหน็ดเหนื่อยไม่มีความสุข เพียงแค่ช่วงเวลาไม่กี่วินาที ฉันกลับเห็นรายละเอียดความเปลี่ยนแปลงในตัวเขามากมาย

ฉันนั่งทำงานอย่างไม่มีสมาธิ ถ้าเพียงแต่ใบหน้าที่ฉันเจอช่วงเที่ยงของวันนี้จะสดใสเอิบอิม ฉันคงพร้อมที่จะตัดเขาออกจากสมอง มีความสุขที่ได้เห็นเขามีความสุข แต่ความเหน็ดเหนื่อยอ่อนล้าที่ฉันเห็น มันทำให้ฉันเอื้อมมือไปหยิบโทรศัพท์มือถือ

“หยุดอยู่ตรงนั้นเลยนี่นา เธอไม่ควรจะติดต่อกับเขาแล้วนะ เขาแต่งงานไปแล้วจะไปยุ่งกับเขาทำไม” สำนึก-เพื่อนสนิทที่สุดของฉันแย้งเสียงแข็ง

“เธอไม่เห็นหรือว่าสภาพเค้าดูแยขนาดไหน ก็แค่ติดต่อแสดงความเป็นห่วงอย่างเพื่อนจะเป็นไรนักหนา เป็นการแสดงความเป็นห่วงฉันเพื่อนก็เท่านั้น” ฉันเน้นที่ประโยคสุดท้าย

รอยยิ้มเย้ยอย่างรู้เท่าทันผุดพรายขึ้นมา

“ยอมรับชะเออะนี่นา เจตนาเธอมันไม่ได้บริสุทธิ์เหมือนคำสวย ๆ ที่เธอ
สรรคส์สร้างออกมาหรอก เธออยากติดต่อกำและถ้าเป็นไปได้เธอยากได้คำคืนมา”

“เข้าใจบ้างสิ ฉันเชื่อเธอ ฉันไม่ติดต่อกับเค้าตั้งแต่เค้าแต่งงาน ไม่แม้แต่ส่ง
sms ไปให้ในวันเกิดของเค้า ฉันทำตัวเหมือนตายหายไปจากเค้า แต่คิดดูวันเกิดฉัน
วันวาเลนไทน์ที่ผ่านมาเค้าก็ส่ง sms มาให้ฉัน บางทีฉันควรติดต่อกำกลับไปบ้าง
เค้าควรได้รับความห่วงใยบ้าง โดยเฉพาะเวลาที่เป็นเวลาแยะ ๆ ของเค้า”

“.....”

“ทำไมเธอเจียบไปล่ะ” “ไม่มีประโยชน์อะไรที่ฉันจะเตือนเธอที่นี่ เธอฉลาดกว่าฉัน
เธอสามารถหาเหตุผลนับร้อยนับพันมาอธิบายการกระทำของเธอให้มันดูดีเหมาะสม
ได้เสมอ”

ฉันเริ่มกดหมายเลขโทรศัพท์ที่คุ้นเคย ฉันลบมันทิ้งไปจาก Memory ของ
โทรศัพท์เมื่อหลายปีก่อนในวันที่เป็นวันแต่งงานของเขา แต่เบอร์นั้นไม่สามารถลบ
หายไปจากความทรงจำของฉันได้เลย

---วันนี้ไม่ใช่วันดีของคุณไข่ม้อย ยิ้มหน่อยคนดี ชีวิตมันไม่ยากขนาดนั้นหรอก
ดูแลตัวเองดี ๆ นะคะ----

“เห็นมัย ข้อความของฉันก็เป็นกลาง ๆ ไม่เห็นมีอะไรเลย”

“.....”

ฉันคิดว่าพอฉันส่งข้อความไปแล้วฉันจะมีสมาธิทำงานมากขึ้น แต่ฉันคิดผิด!!
สายตาดำฉันวนเวียนอยู่ที่โทรศัพท์รอคอยการตอบรับ ฉันจำได้คำไม่เคยไม่ตอบกลับ
ข้อความของฉันแม้แต่ครั้งเดียว

รอยยิ้มเย้ยอย่างรู้เท่าทันผุดพรายขึ้นมา หากไม่พูดอะไรสักคำ

ฉันเองก็ละอายเกินกว่าที่จะต่อปากต่อคำกับเธอ ฉันทำหน้าที่ให้ชา ๆ ทำใจให้ด้าน ๆ ทำเป็นเมินรอยยิ้มบาดใจของเธอ หูก็คอยแต่จะรอฟังเสียงปี่ ๆ เสียงสัญญาณว่ามีข้อความส่งมาหา

---ทำไมทราบล่ะครับว่าผมไม่ค่อยสบาย คุณแลตัวเองให้ดีขึ้นกันครับ---

หัวใจฉันลอยวูบ นิ้วของฉันกดปุ่มตอบกลับทันที ฉันไม่เสียเวลาแม้แต่จะชำเลืองมองเธอด้วยซ้ำไป

---วันนี้เราเดินสวนกันตอนเที่ยงค่ะ แต่คุณไม่เห็นนี่นา---

---ทำไมนี่นาไม่ทักผมล่ะครับ ผมอยากเห็นนี่นา อยากรู้ว่านี่นาสบายดีหรือเปล่า---

หัวใจฉันลอยวูบสูงขึ้นไปกว่าเดิม ฉันอุทานว่าได้ยินเสียงหัวเราะและหวานเสมอสำหรับฉัน เสียงที่แสนคุ้นเคย ฉันไม่รู้สึกรังเกียจอะไรอีกแล้ว ใจไม่รู้สึกรังเกียจหน้าไม่รู้สึกรังเกียจคนเราย่อมมีสิทธิ์ทำในสิ่งที่ตัวเองพอใจไม่ใช่หรือ ฉันไม่ได้ทำอะไรผิดสักหน่อย

---ฉันไปทานข้าวด้วยกันเย็นนี้สิคะ คุณจะได้อ่านี่นาเปลี่ยนไปขนาดไหน---

ฉันเลิกควมมองเธอด้วยสีหน้าทำทนาย รอยยิ้มแย้มของเธอไม่มีทางทำให้ฉันรู้สึกผิดได้อีกต่อไปแล้ว

เธอดูเศร้า เศร้าเสียยิ่งกว่าความเศร้าที่ฉันเห็นมันบนใบหน้าของเธอตอนเที่ยงวันนี้ เธอไม่พูดอะไรสักคำ เธอเศร้าสร้อย นิ่ง...นาน... ฉันไม่อาจถอนสายตาดูเธอได้

“ลาก่อนนี่นา” เธอเอ่ยขึ้นหลังจากนั่งเงียบเนิ่นนาน

“สำนึกอย่างฉันจะอยู่กับเธอได้ เมื่อเธอยังรู้สึกละอายกับความผิดบาปที่เธอทำลงไป เมื่อไหร่ที่เธอทำสิ่งที่ผิดต่อศีลธรรมได้โดยไม่รู้สึกอะไร ใจของเธอมีดหม่นจนไม่มีแม้แต่ความละอาย เมื่อนั้นฉันต้องจากไป ลาก่อนนี่นา ฉันคงไม่สามารถอวยพรให้เธอโชคดีได้ เพราะทางที่ลาดลงต่ำสู่อบายโดยมีรากะเป็นเครื่องร้อยรัดลากดึง ย่อมไม่มีอะไรน่าพิสมัยเลย ฉันเพียงปรารถนาที่จะมีโอกาสกลับมาอยู่กับเธออีกครั้ง

ก่อนที่ความมืดมิดที่ดำสนิทยิ่งกว่ารัตติกาลจะครอบคลุมใจเธอจนเราไม่มีโอกาสจะเจอกันอีกเลย”

ฉันสะบัดหน้า ไม่อยากสนใจไม่อยากใส่ใจ ฉันเดินไปห้องน้ำหยิบเครื่องสำอางบรรจงแต่งหน้าให้งดงามสดใสที่สุด ฉันยิ้มอย่างพอใจกับภาพที่สะท้อนในกระจก

โธ้ย ผู้หญิงคนหนึ่งผลุนผลันเข้าห้องน้ำ เธอชนฉันค่อนข้างแรง ฉันรีบก้มลงมองเช็คสภาพเสื้อผ้าของฉันทันทีว่าเลอะอะไรมั๊ย โลงใจที่เสื้อผ้าฉันไม่ได้เลอะอะไร

“นี่คุณ เดินให้....” เสียงของฉันหายไปในลำคอ เมื่อเห็นว่าอีกฝ่ายท้องแก่และใบหน้าหมองหม่นนั้นมีแต่คราบน้ำตา

“คุณ เจ็บตรงไหนหรือเปล่า” เสียงฉันอ่อนลงกว่าตอนแรกมาก

“ไม่ค่ะ ไม่เป็นไร” เสียงนั้นสั้นพรั่กว่าก่อนที่จะปล่อยโฮออกมาอย่างกลั้นไม่อยู่

ฉันยื่นทิชชู่ส่งให้

“อย่าร้องให้สิคะ มันไม่ดีกับเด็กในท้องนะคะ” สั้นเสียงฉัน ผู้หญิงคนนั้นหันกลับร้องไห้หนักขึ้นอีก

“มะ..ไม่ต้องสนใจหรอกค่ะ ขะ..ขนาดพ่อของเขายังไม่เคยสนเขาเลย หละ..หลงแต่นั่งเมียน้อย” เสียงนั้นละล่ำละลักขาดตอนด้วยห้วงสะอื้น

ความขมขื่นที่อัดแน่นอยู่ในน้ำเสียงทุบศึรชะของฉันให้มินชา ผู้หญิงแปลกหน้าคนนั้นทำให้ฉันนึกถึงผู้หญิงอีกคนหนึ่ง-ภรรยาของเขา

ฉันหันกลับมาเก็บเครื่องสำอางที่ยังวางอยู่เกลื่อนกลาด เงาในกระจกสะท้อนภาพของฉัน

ภาพผู้หญิงที่แสน...อัปลักษณ์

นี่ฉันกำลังจะทำอะไรลงไป ฉันกำลังจะแย่งสามีคนอื่น ทำร้ายผู้หญิงอีกคน ผู้หญิงที่ไม่ได้ทำอะไรผิดเลย

---ขอโทษค่ะ นี้นำไม่ว่างแล้ว ฝากความคิดถึงถึงภรรยาคุณด้วยนะคะ---

และฉันก็เห็นรอยยิ้ม รอยยิ้มกว้าง สดใส สะอาด สว่าง ที่แสนคุ้นเคย รอยยิ้ม
ที่ยิ้มทั้งปากทั้งตา ส่งยิ้มที่หวานที่สุดมาให้ฉัน

“นี้นำ ฉันกลับมาหาเธอแล้ว คิดถึงเหลือเกิน”

สารบัญ ↩



วิหารโบราณวัดไหล่หิน

โดย dd1

เขลางค์แดนนครถิ่นไทยงาม
สวยสมนามเป็นเมืองพุทธศาสนา
มาแต่ก่อนเก่าสืบสายกันนานมา
ทั้งพลเมืองแข็งกล้าต่างมุ่งหน้ารักษานคร...

ท่านผู้อ่านเคยได้ยินเพลงนี้หรือไม่ เพลงนี้ชื่อเพลง “งามล้ำปางเขลางค์นคร” เป็นเพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับสถานที่สำคัญในจังหวัดลำปาง แต่งคำร้องโดยคุณสมศักดิ์ เทพานนท์ ทำนองจากครูเอื้อ สุนทรสนาน และขับร้องโดยคุณโฉมฉาย อรุณฉาน

แต่เดี๋ยวก่อน! ฉันไม่ได้ตั้งใจจะเล่าเรื่องรายละเอียดของเพลงนี้หรอกนะ เพียงแต่ว่าฉันเห็นด้วยกับเนื้อหาของเพลงที่อนบนนั่นมากที่สุด

ลำปางจัดเป็นจังหวัดที่มีวัดมากที่สุดจังหวัดหนึ่ง วัดหลาย ๆ แห่งมักตั้งอยู่อาณาบริเวณใกล้ ๆ กัน และเมื่อนึกถึงวัดที่มีศิลปะเก่าแก่ของล้านนาที่หลงเหลือให้ชื่นชม ในลำปางก็มีวัดที่ขึ้นชื่อหลายแห่ง หนึ่งในจำนวนนั้นคือ “วัดไหล่หิน” วัดที่ฉันจะพาท่านไปรู้จักกันในวันนี้

วัดไหล่หินหลวง หรือ วัดไหล่หินหลวงแก้วช้างยืน หรืออีกชื่อหนึ่งคือ วัดเสลา รัตนปัทมาคาราม ตั้งอยู่ในเขตของหมู่บ้านไหล่หิน ต.ไหล่หิน อ.เกาะคา จ.ลำปาง อยู่ห่างจากตัวเมืองลำปางราว ๑๘ กม. และอยู่ห่างจากวัดพระธาตุลำปางหลวงซึ่งเป็นวัดคู่บ้านคู่เมืองของชาวนครลำปางประมาณ ๖ กม.

ที่ตั้งของวัดตั้งอยู่บนเนินเขาเล็ก ๆ ท่ามกลางบ้านเรือนที่ปลูกสร้างเรียงรายกันอยู่ในบริเวณนั้น ประเพณีโบราณหากมีชาวบ้านรวมตัวก่อตั้งหมู่บ้านขึ้นใหม่

มักมีการสร้างวัดเคียงคู่กันเสมอ และชื่อของวัดมักเป็นชื่อเดียวกันกับหมู่บ้าน วัดไหลหินนี้ก็เช่นกัน

วัดไหลหินเป็นวัดที่มีอายุหลายร้อยปี อาคารสถานที่ในวัดไม่ได้แตกต่างจากวัดอื่น ๆ มากนัก จัดว่าเป็นวัดที่มีขนาดเล็กด้วยซ้ำ แต่ที่โดดเด่นเป็นสง่าก็คือวิหารหลังงามที่ตั้งอยู่ในบริเวณใจกลางวัดนั่นเอง



ด้านหน้าวิหาร

ตอนที่ฉันได้เห็นวิหารนี้ครั้งแรก ฉันถึงกับยืนตะลึงไปเลยทีเดียว วิหารไม้สลักลวดลายเกือบทั้งหลังอย่างประณีต แม้จะกลายเป็นสีน้ำตาลอม ๆ ไปตามกาลเวลา แต่ก็ยังแฝงไว้ซึ่งความงามมาก วิหารถูกสร้างขึ้นเมื่อราวปีพ.ศ. ๒๒๒๖ ตัววิหารมีกำแพงโอบล้อมโดยรอบ ด้านหน้ามีซุ้มประตูเป็นทางเข้าสำหรับเดินผ่านเข้าสู่วิหาร

ซุ้มประตูกำแพงหน้าวิหาร เป็นซุ้มประตูหินโบราณ มีการสลักอย่างประณีตบรรจง มีรูปสัตว์ดึกดำบรรพ์ของล้านนา สัตว์บางชนิดฉันไม่เคยรู้จักมาก่อน ส่วนใหญ่จะเป็นสัตว์ในตำนานล้านนาซึ่งประกอบเข้ากันกับลายดอกลายไม้อย่างลงตัว ในตำนานเล่าว่าซุ้มประตูนี้เป็นต้นแบบของซุ้มประตูที่วัดพระธาตุลำปางหลวง กล่าวคือถือเป็นวัดพี่ของวัดพระธาตุลำปางหลวงนั่นเอง ถ้าใครตั้งใจจะไปชมวัดพระธาตุลำปางหลวงแล้วละก็ ถ้าอยากดูซุ้มประตูต้นฉบับต้องมาวัดนี้ ไม่อย่างนั้นเสียตายแยะ



ซุ้มประตูหินโบราณ

เมื่อก้าวพ้นซุ้มประตู ก็จะเป็นทางเดินเข้าสู่ตัววิหาร วิหารมีลักษณะเป็นวิหารไม้ ผนังด้านข้างเปิดโล่งทั้งสองด้านทำให้มีแสงสว่างและลมพัดเย็นโดยธรรมชาติ ผู้อยู่ในวิหารจะรู้สึกอึดอัดหรือมีด ผนังส่วนด้านบนและเสาในวิหารมีลวดลายเก่าแก่เป็นเอกลักษณ์สวยงามตามแบบล้านนา ซึ่งช่างฝีมือในยุคนั้นทำได้ยอดเยี่ยมยิ่ง แม้กระทั่งซื่อ ที่อยู่บริเวณหลังคาก็มีลวดลายเช่นกัน นั้นแสดงให้เห็นถึงความพิถีพิถันของช่างเป็นอย่างดี วิหารสร้างด้วยไม้สักเกือบทั้งหมดหลัง คุณสมบัติเด่นของไม้สักทำให้อาคารนี้ยังแข็งแรง แม้สภาพเนื้อไม้จะดูเก่ามากแล้วก็ตาม และในวิหารนี้เองท่านจะได้เห็นรูปหล่อเหมือนของท่านพระมหาปาเกสระปัญโญ นั่งอยู่ในท่าไหว้พระประธาน ซึ่งท่านเป็นบุคคลสำคัญอย่างยิ่งที่มีส่วนในการพัฒนาวัดให้เจริญรุ่งเรืองจนมาถึงปัจจุบัน

สำหรับพระประธานในวิหารเป็นพระพุทธรูปที่สร้างโดยช่างฝีมือเชียงตุงโบราณ พระพุทธรูปมีพระพักตร์ที่นิ่งสงบเหมือนกับศิลปะทางเหนือทั่วไป มีคนเคยกล่าวว่าคนทางเหนือเป็นคนใจเย็น เป็นคนใจดี พระพุทธรูปนี้ก็อาจจะสะท้อนถึงนิสัยใจคอของคนท้องถิ่นนี้



พระประธานในวิหาร

เมื่อกราบพระเสร็จแล้ว หากท่านอยากจะเดินสำรวจชมรอบวิหารก็สามารถทำได้ มีทางเดินด้านข้างของวิหารที่สามารถเดินได้โดยรอบ เมื่อเดินมาจนถึงด้านหลังของวิหารจะพบว่า มีเจดีย์ทรงล้านนาบรรจุพระบรมสารีริกธาตุประดิษฐานอยู่ และหากเดินต่อมาเรื่อย ๆ จนมาบรรจบที่บริเวณด้านหน้าวิหาร ทางด้านขวามือจะมีรูปหล่อมะพร้าวผ่า

จากประวัติได้กล่าวไว้ว่าเมื่อหลายร้อยปีที่ผ่านมา เจ้าอาวาสรูปหนึ่งของวัดไหลหิน ซึ่งมีนามว่าพระมหาปาเกสระปัญโญท่านเป็นผู้แตกฉานในธรรมมาก ได้บิณฑบาตไปถึงเมืองเชียงตุง จังหวัดเชียงราย ตามประวัติได้กล่าวว่าเป็นเพราะปาฏิหาริย์ของท่านทำให้ท่านไปถึงเมืองเชียงตุง และได้พบกับท่านเจ้าเมือง ด้วยจริยาวัตรที่งดงามของท่าน ท่านเจ้าเมืองจึงรู้สึกเลื่อมใสมาก และได้ถวายมะพร้าวครึ่งซีกให้แก่ท่าน ส่วนอีกซีกหนึ่งท่านเจ้าเมืองเก็บไว้ และได้เอ่ยว่าหากพระคุณเจ้าฉันเนื้อมะพร้าวแล้วกรุณาเก็บกะลามะพร้าวไว้ด้วย ตนจะไปรับเอากะลาในภายหลัง

ต่อมาเมื่อพระมหาปาเกสระปัญญาญ์กลับวัดไหล่หินท่านได้เริ่มทำการบูรณะวัด ในระหว่างนี้ท่านเจ้าเมืองก็ได้ให้เสนาอำมาตย์ตามหาท่าน ผ่านไปหลายเดือน จนกระทั่งได้ตามหาจนพบจึงได้นำมะพร้าวครึ่งซีกนั้นประกบกัน ทำให้รู้ว่าเป็น พระนิรนามที่ท่านเจ้าเมืองให้ความนับถือนั่นเอง อำมาตย์เหล่านั้นได้นำเรื่องไป แจ้งท่านเจ้าเมือง ต่อมาท่านเจ้าเมืองได้เสด็จตามมาพร้อมกับเป็นเจ้าภาพร่วม บูรณะวัดไหล่หินจนเสร็จสมบูรณ์ นี่คือที่มาของมะพร้าวผ่าซีก ซึ่งเป็นมุกทาง ด้านขวาของวิหาร

ส่วนมุกทางด้านซ้ายมือมีวิหารเล็ก ๆ ซึ่งข้างในมีพระพุทธรูปประดิษฐานอยู่ และทางด้านซ้ายมือนี้เช่นกันก็จะพบว่ามีวิหารเก่าแก่อีกหลังหนึ่งเรียกว่า “หอธรรม” ใช้เก็บใบลานมาแต่อดีต แสดงให้เห็นว่าคนสมัยโบราณนั้นศึกษาระรณะกันลึกซึ้งพอสมควรไม่ได้ติดแค่พิธีกรรมหรือศาสนวัตถุแต่อย่างใด



ภาพแห่งความศรัทธาที่หาดูได้ง่ายที่วัดไหล่หิน

วัดไหล่หินเป็นวัดเก่าแก่อายุหลายร้อยปี ดังนั้นนอกจากวิหารโบราณแล้วจึง มีสิ่งทีเก่าแก่หรือโบราณวัตถุอย่างอื่นให้ชื่นชมอีก เมื่อเดินออกจากซุ้มประตูของ

วิหาร ที่ลานวัดด้านหน้านั้นจะพบว่ามีศาลาอยู่หลังหนึ่ง ซึ่งเป็นศาลาประชาสัมพันธ์ ในการให้ข้อมูลเกี่ยวกับวัด มีป้ายประวัติที่มาของวัด และมีดอกไม้ธูปเทียนและ เหริยญ์ให้บูชา ท่านสามารถสอบถามกรรมการของวัด เกี่ยวกับข้อมูลของวัดหรือ ทางไปเยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์ของโบราณได้ ซึ่งพิพิธภัณฑ์ที่ว้านี้ตั้งอยู่ใกล้ ๆ กับบริเวณ ศาลาประชาสัมพันธ์นั่นเอง

ศาลาเก็บของโบราณหรือพิพิธภัณฑ์ของโบราณแห่งนี้เกิดจากการรวบรวม โบราณวัตถุที่ชาวบ้านในละแวกนั้นสะสมเก็บรักษาไว้หลายชั่วอายุคน และได้นำมา ถวายเป็นสมบัติของวัดเพื่อให้ชนรุ่นหลังได้ชื่นชม ส่วนใหญ่จึงเป็นข้าวของเครื่องใช้ มีทั้งหมวกของคนสมัยก่อน แอ็บข้าว (กล่องข้าว) ซึ่งคนทางเหนือใช้สำหรับใส่ข้าว เหนียว มีขันโตกไม้สักซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่ใช้วางภาชนะหรือสำหรับกับข้าวเพื่อรับประทาน อาหารร่วมกัน อีกมุมหนึ่งเป็นมุมแสดงอาวุธหรือของมีคมที่คนสมัยก่อนใช้ป้องกัน ตัวไม่ว่าจะเป็น มีด ดาบ หรือปืนโบราณ อาวุธพวกนี้ถูกจัดเก็บไว้ในตู้อย่างดี

นอกจากข้าวของเครื่องใช้ต่าง ๆ ที่มีให้เห็นมากมายแล้ว ก็ยังมีคัมภีร์ใบลาน หีบเก็บใบลานที่หาดูได้ยาก มีตาลปัตร รวมทั้งพระพุทธรูปไม้แกะสลัก และสิ่งของ ที่เกี่ยวข้องกับพิธีกรรมทางศาสนา ซึ่งตั้งแสดงสองฝั่งซ้ายขวาตลอดทางเดิน แต่ที่ สะดุดใจฉันได้มากอีกชิ้นหนึ่งก็คือหีบใส่ศพใบใหญ่ซึ่งมีป้ายเขียนว่าเป็นหีบสำหรับ บรรจุร่างของพระมหาปาเกสระปัญญาเมื่อดอนท่านละสังขาร ถ้าเทียบกับหีบศพในปัจจุบัน จะมีรูปร่างแปลกตาและสวยงามกว่าเยอะเลย คนสมัยก่อนช่างพิถีพิถันกันจริง ๆ

การมาเที่ยววัดไหล่หินนอกจากจะได้ชื่นชมความงดงามของศิลปะล้านนาโบราณ แล้ว อีกส่วนหนึ่งท่านจะได้เห็นถึงวิถีชีวิตของคนล้านนาในอดีต ได้รับรู้ว่าคนล้านนา ในสมัยก่อนนั้นศรัทธาในพุทธศาสนามากเพียงใด ซึ่งฉันคิดว่าการมาเที่ยวที่นี่ไม่เพียง แต่ได้ความเบิกบานเท่านั้น แต่เราจะได้กำลังใจในการศึกษาปฏิบัติธรรมกลับบ้านกัน อีกด้วย มีคนกล่าวว่า การไปวัดก็เหมือนกับการไปเติมพลังใจก็คงอย่างนี้กระมัง



ศาลบ็ญ ←



บทสนทนาฉบับเดือนแห่งความรัก กับครอบครัวจารย์พูนผล และครอบครัวอมรสิทธิ์

สัมภาษณ์โดย: ต้นหยง

เรียบเรียงโดย: ทีมงานนิตยสารธรรมะใกล้ตัว

คงมีอาจปฏิเสธได้ว่าสาเหตุหลักในการมีคู่ของมนุษย์ คือความต้องการทางธรรมชาติที่จะดำรงเผ่าพันธุ์ อันเป็นผลมาจากอิทธิพลของฮอโมนเพศ สารเคมีธรรมชาติที่หลั่งอยู่ภายในร่างกาย เอสโตรเจน (ฮอโมนเพศหญิง) หรือเทสโทสเตอโรน (ฮอโมนเพศชาย) “อารมณ์รัก” จึงเป็นสิ่งที่เราต่างได้เคยเรียนรู้ในชีวิต เวลาที่ตกอยู่ในห้วงรักโลกทั้งใบก็เหมือนดั่งสีชมพู แต่ทว่าความรักก็มีอาจมาพร้อมกับความสมหวังอยู่ทุกครา ฉบับเดือนกุมภาพันธ์นี้ คอลัมน์ธรรมะกับไลฟ์สไตล์ขอเสนอเรื่องราวของความรักผ่านธรรมะ ว่ารักอย่างไรจึงทุกซึ่ไม่มาก รักอย่างไรจึงเป็นกัลยาณมิตรที่ช่วยกันส่งเสริม เกื้อกูลกันในทางธรรม รวมทั้งทำอย่างไรจึงเติมเต็มได้ด้วยตัวของเราเอง อิ่มด้วยตัวเอง มีความสุขกับการอยู่ด้วยตัวเองได้ ถ้าแต่ละคนสามารถเติมด้วยตนเองได้ ไม่ว่าจะโสด หรือมีคู่ ก็สามารถมีความรักเกิดขึ้นในจิตใจกันได้ทุกคน! และพัฒนาไปสู่ความรักในขั้นถัดไปคือ “ความรักและความเมตตา”** จนขั้นสูงสุดคือ “ความรักในพระนิพพาน”

**หมายเหตุ: ๑) เมตตา คือหลักธรรมข้อหนึ่งในพรหมวิหารสี่ ซึ่งเป็นธรรมะที่จะช่วยให้ดำรงชีวิตได้อย่างประเสริฐ และบริสุทธิ์ หลักธรรมนี้ประกอบด้วย เมตตา คือความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับความสุข กรุณา คือความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มุทิตา คือความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี อุเบกขา คือการรู้จักวางเฉย

๒) จากหนังสือ เมตตาภาวนา: คำสอนว่าด้วยรัก โดยท่านดิช นัท ฮันส์ ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของการเจริญเมตตาไว้ ๑๑ ประการด้วยกันคือ

- ๒.๑. ผู้ปฏิบัติจะหลับสบาย
- ๒.๒. เมื่อตื่นขึ้น จิตใจจะรู้สึกสบายและปลอดโปร่ง
- ๒.๓. จะไม่ฝันร้าย
- ๒.๔. ผู้ปฏิบัติจะเป็นที่ชื่นชอบของคนมากมาย และตัวผู้ปฏิบัติจะรู้สึกดีกับทุกๆ คน คนอื่นๆ โดยเฉพาะเด็กๆ จะชอบเข้าใกล้
- ๒.๕. เขาจะเป็นที่รักของสัตว์ต่างๆ นก ปลา ช้าง กระรอก สิ่งมีชีวิตทั้งที่มองเห็นได้และไม่อาจมองเห็นได้ จะชื่นชอบเข้าใกล้
- ๒.๖. ผู้ปฏิบัติจะได้รับความช่วยเหลือและปกป้องจากทวยเทพ
- ๒.๗. เขาจะได้รับการปกป้องออกจากไฟ ยาพิษ และคมดาบ โดยไม่จำเป็นต้องตื่นนอนหนีภัยจากสิ่งเหล่านี้เลย
- ๒.๘. ผู้นั้นจะเข้าสู่สมาธิได้อย่างง่ายดาย
- ๒.๙. สีหน้าของผู้นั้นจะผ่อนคลายและเปล่งปลั่ง
- ๒.๑๐. เมื่อถึงเวลาตาย จิตใจจะผ่องแผ้ว
- ๒.๑๑. ผู้ปฏิบัติจะได้ขึ้นสู่สวรรค์ชั้นพรหมซึ่งสามารถสืบต่อการปฏิบัติได้ เพราะที่นั่นมีสังฆสมาคมของผู้ฝึกพรหมวิหารสี่สถิตอยู่แล้ว

เราจะได้พูดคุยผ่านบทสัมภาษณ์ของคุณศดานัน จารุพูนผล (หรือคุณแก้ว) และคุณพงศ์เพชร อมรสิทธิ์ (หรือคุณยอด) กันค่ะ

สวัสดีค่ะคุณศดานัน แต่งงานได้กี่ปีแล้วคะ แล้วเจอกันได้อย่างไร



คุณศดานัน: เข้าปีที่สี่แล้วค่ะ เจอกันข้ามประเทศผ่านอินเทอร์เน็ตค่ะ ตอนนั้นพ็อยู่เมืองไทย ส่วนพิท (ชื่อเล่นสามมี) กำลังศึกษาอยู่ที่ต่างประเทศ เป็นช่วงที่พ็เริ่มสนใจธรรมะจริงจัง และเป็นช่วงที่เพิ่งหัดใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต ก็ได้เข้าไปดูลิงค์เว็บธรรมะในห้องศาสนาของพันทิพดอทคอม เว็บธรรมะเว็บแรกที่เข้าไปศึกษาและตั้งคำถามที่สงสัยก็คือ เว็บลานธรรม ได้เข้าไปวนเวียนอยู่ในลานธรรมพักนึง ส่วนพิทก็เริ่มเข้าลานธรรมในเวลาที่ได้เลยกัน คือประมาณสักหกปีที่แล้ว แต่เราไม่เคยเห็นกัน หรือคุยกันผ่านกระชู้เลย คนที่มีก็จะเข้ามาตอบกระชู้ของพ็เป็นความเห็นแรกและชัดเจนจนแทบไม่ต้องถามหรือมีคำตอบเพิ่มเติมในเรื่องนั้นอีก คือ พ็ชายที่ใช้ชื่อล้อคอินว่า ดังตฤณ ซึ่งพ็ก็จดจำและนับถือในใจตั้งแต่นั้น พ็เข้าเว็บลานธรรมได้ระยะนึง ก็ห่างๆไปพักใหญ่ เพราะต้องทำงานประจำด้วย บวกธุระส่วนตัวด้วย

หลังจากนั้นก็ไปเจอพิทที่เว็บธรรมะอีกแห่งนึง แล้วก็จูนกันติดตั้งแต่ตอนนั้น ยิ่งพอได้ทราบว่าปกติเค้าตอบกระชู้ที่ลานธรรม และนับถือพ็ดังตฤณเป็นเสมือนพี่ชายและครูทางธรรม เราก็งี้ดีใจ เพราะจำพ็คนนี้ได้เสมอ ถือเป็นคนโปรดในดวงใจเลย พอพิทรู้ว่าเราเองก็นับถือพ็ดังตฤณอยู่ในใจมานาน เค้าก็ดีใจเหมือนกัน และรับปากว่า ถ้ากลับเมืองไทยจะพาเราไปเยี่ยมมาราบพ็ดังตฤณ พอเราสองคนได้พบกันที่เมืองไทย

เค้าก็พาพี่ไปพบพี่ที่ตั้งตงถน ซึ่งก่อนหน้าั้นพิทจะคยปรึกษาขอข้อธรมจากพี่ตั้งตถน ทั้งเรื่องการภาวนาและเรื่องความรักเนืองๆอยู่แล้วคะ

หมายเหตุ: สามีคือ คุณพิทา จารุพนผล (พิท) อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และรองผู้อำนวยการสำนักศิลปวัฒนธรรม ของมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต ขณะนี้ลาราชการเพื่อศึกษาต่อปริญญาเอก สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์ ที่ University of Auckland ประเทศนิวซีแลนด์

แล้วด้านของคุณพงศ์เพชรละคะ



คุณพงศ์เพชร: ผมกับภรรยารู้จักกัน 17 ปีแล้ว เรียนด้วยกันมาตั้งแต่อยู่มหาวิทยาลัยหอการค้า คณะมนุษยศาสตร์ ตอนนั้นเราเรียนอยู่กลุ่มเดียวกันมาตลอด มีความรู้สึกดีๆต่อกัน แต่ไม่ได้คบกันเป็นแฟน แล้วก็แยกย้ายกันไปเรียนต่อ เขาไปเรียนต่อโท ด้านการโรงแรมที่ประเทศอังกฤษ ส่วนผมก็ไปเรียนต่อด้านการสอนภาษาอังกฤษ ที่ประเทศสหรัฐอเมริกาครับ เรากลับมาพบกันอีกครั้งหลังจากที่ผมเรียนจบ แล้วจึงค่อยๆเปิดเผยความรู้สึกดีๆต่อกันเมื่อตอนเรียนอยู่ด้วยกัน

หมายเหตุ: ภรรยาคือ คุณสุภา อมรลสิทธิ์ (น็อต) อดีตผู้จัดการฝ่ายประชาสัมพันธ์ โรงแรม เจดับบลิว แมริออท สุขุมวิท แล้วหลังจากที่มีบุตรจึงออกมาทำธุรกิจของครอบครัว เป็นผู้จัดการทั่วไปของศูนย์การแปลนานาชาติ

ปัจจุบันนี้ทั้งคู่อายุเท่าไรคะ

คุณศดานัน: ๓๔ ย่าง ๓๕ ค่ะ สามมีอายุ ๓๔ ค่ะ

คุณพงศ์เพชร: ผมอายุ ๓๔ และ ภรรยา อายุ ๓๖ ปีครับ

อายุยังไม่มากนักทั้งคู่เลยคะ อยากให้ช่วยยกตัวอย่างชีวิตก่อนแต่งงานที่คิดว่าแต่ละคนมีนิสัยเป็นอย่างไร แล้วที่มาจากับคู่รักกันได้เนี่ย เพราะตรงจุดไหนคะ

คุณศดานัน: นิสัยจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับในแต่ละช่วงค่ะ ช่วงก่อนแต่งงานและก่อนเจอฟิท พี่ก็มีความสนใจและศึกษาธรรมะมาอยู่แล้ว แต่ก็ยังไม่ได้นำมาใช้ประโยชน์กับตัวเองและผู้อื่นอย่างเต็มที่ แต่ก็เรียกว่ากำลังตั้งใจและพยายามขัดเกลาตัวเองหลายๆอย่าง

ถ้าเป็นนิสัยก่อนที่จะมาสนใจธรรมะ ก็มีส่วนที่ไม่น่ารักเยอะค่ะ ด้วยความที่หลังจากคุณพ่อเสียชีวิตตั้งแต่ตอนมัธยม พี่ก็ยิ่งต้องเข้มแข็งมากขึ้น ต้องดูแลตัวเอง ต้องเป็นเพื่อนคุณแม่ คุณแม่ก็สงสารลูกที่ไม่มีพ่อแล้ว ก็เลยค่อนข้างตามใจ ให้เราตัดสินใจเรื่องใหญ่ๆในชีวิตด้วยตัวเองมาตลอด ทำให้บางครั้งความคิดเราจะเป็นผู้ใหญ่เกินตัว ญาติพี่น้อง ลุง ป้า น้า อา บางคน จะบอกแม่ว่า เราไม่ค่อยเหมือนเด็กทั่วไป ดูนึง จนเค้ารู้สึกเกรงใจ ไม่ค่อยกล้าคุยเล่นด้วย ทั้งๆที่เค้าเป็นผู้ใหญ่กว่าเรา แต่นั่นเป็นแค่ลักษณะภายนอกเท่านั้นค่ะ จริงๆแล้วพี่เป็นคนตลกนะ พี่จะมีโหมดเจียบๆ นิ่งๆ อายุกอยู่ลำพังสงบๆมาแต่ไหนแต่ไร แต่ก็มีโหมดขี้เล่น สนุกสนาน ยิ่งถ้าสนิทกัน ยิ่งไปกันใหญ่ หมายถึงคุยเฮฮานะคะ

พี่ก็โตมาแบบที่ต้องดูแลตัวเอง ตัดสินใจเรื่องต่างๆเอง และเพราะเรื่องที่เราตัดสินใจมันไม่ค่อยเกิดการผิดพลาดเสียหาย เลยทำให้เรามั่นใจตัวเองแบบผิดๆ เป็นตัวของตัวเองสูงมาก แต่โชคดีที่พอเราเรียนจบมหาวิทยาลัย เราก็ได้มาอยู่ในสังคมการทำงานอีกแบบนึง เป็นช่วงที่เราได้เรียนรู้ประสบการณ์ที่มีค่าหลายอย่าง เพราะเราต้องทำงานเป็นที่ร่วมกับคนอื่น วันนึงๆต้องพบปะคนมากมายหลายประเภท เวลาผ่านไปอดตาก็ค่อยๆลดลง มีความประนีประนอมยืดหยุ่นขึ้นเรื่อยๆ ไม่อย่างนั้นเราจะทำงานอย่างราบรื่น มีความสุข และมีประสิทธิภาพไม่ได้ ยิ่งพอได้เข้ามาทางธรรม

ดำเนินชีวิตด้วย ทาน ศิล ภาวนา ความยึดมั่นถือมั่นแบบผิดๆก็ยิ่งราบคาบลงไปอีก เยอะ หรือถ้าออกฤทธิ์ขึ้นมาเราก็มีความเข้าใจ รู้ตัวและรู้ทันมากขึ้นค่ะ

ส่วนที่มาจูนกับพิทได้ก็เพราะมีธรรมะเป็นสื่อ เป็นธรรมะจัดสรร และเค้าก็เป็นสื่อกลางที่ทำให้เราเกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในชีวิต คือเค้าทราบที่เราประทับใจที่ดังตฤณอยู่แล้ว พอวันนึงได้คุยกันออนไลน์ เค้าก็ส่งไฟล์เรื่อง กรรมพยากรณ์ ตอนชนะกรรม มาให้เราอ่าน เป็นเวอร์ชันที่ยังไม่สมบูรณ์ ตอนนั้นเรื่องนี้ยังไม่ให้อ่านที่ไหน และยังไม่ได้ตีพิมพ์ ที่ดังตฤณเป็นคนส่งให้พิทอ่านเล่นๆก่อน จำได้ว่าพีรับมาอ่านและอ่านรวดเดียวไม่วางเลย อ่านด้วยความรู้สึกเหมือนโดนสะกด ทั้งประหลาดใจ และดีใจ ตัวซาไปหมด เหมือนถ้วยที่คว่ำอยู่ถูกหงายขึ้น จากนั้นก็ได้ทบทวนการกระทำของตัวเองครั้งใหญ่ ทำให้เข้าใจปรีศนากรรมบางอย่างที่เคยสงสัยมานาน เค้าแอบกระซิบที่หลังว่า ที่ส่งให้เราอ่านเพราะเป็นห่วงเรา ไม่อยากให้เราทำอาชัฏกรรมด้วยความไม่รู้และรับดอกผลด้วยความคาดไม่ถึงแบบลานดาว หลังจากนั้นก็ได้อ่านเวอร์ชันที่สมบูรณ์อีกครั้ง ทางเว็บไซต์ของนิตยสารบางกอกค่ะ

เนื่องจากคุณพงศ์เพชรและภรรยา รู้จักกันตั้งแต่สมัยที่เรียนหนังสืออยู่จึงขอข้ามไปคำถามข้อถัดไปค่ะว่า รู้มั๊ยที่เค้าเลือกแต่งงานกับเรา หรือตกลงเป็นคู่ชีวิตด้วย เพราะเหตุผลหลักๆคืออะไร เช่นงานทั้งภายนอก และภายใน หรืออะไรบ้างคะ (อมยิ้ม)

คุณศดานัน: ไม่เคยถามเค้าจริงจิงเลยคะ น่าจะเป็นเพราะมีความสนใจธรรมะเหมือนกัน เพื่อความแน่ใจขอไปถามจากเจ้าตัวก่อนนะคะ..... ได้คำตอบมาว่า ประเด็นหลักคือ คิดว่าเราน่าจะเดินไปในทางเดียวกันได้ เพราะมีความสนใจในธรรมะเหมือนกัน มีความศรัทธาในครูบาอาจารย์เดียวกัน มีมุมมองคล้ายๆกัน ประเด็นเสริมก็คือ เค้าเห็นว่าเราเป็นผู้หญิงที่มีจิตใจมั่นคงแข็งแรง มีความอดทน และหนักแน่นเป็นพิเศษ ค่ะ เพิ่งทราบเมื่อกี้เหมือนกันนะคะ

คุณพงศ์เพชร: ด้วยความรู้สึกที่ดีต่อกันในอดีต ทำให้เราเข้าใจกันดี คิดว่าเขาคงมองว่าเราเป็นคนสนุก ร่าเริง มองโลกในแง่ดี เราก็กึ่งรู้ว่า ในใจเขาก็แอบชอบเรามาตั้งแต่ตอนเรียน เขามักจะจ้องที่ที่นั่งด้วยกัน จดงานให้ตอนขาดเรียน ทำกิจกรรมกลุ่มด้วย

กัน ส่วนผมก็เป็นมือพีเรนซ์หน้าห้องแทนกลุ่ม เพราะเขาไม่ค่อยกล้าแสดงออกหน้าห้องเรียน แต่ส่วนตัวแล้วเขาเป็นคนสนุก ถึงขั้นตลกมาก เขาเลยชอบคนไม่เครียด ผมจะเป็นคนไม่ค่อยคิดอะไรมาก ไม่ค่อยยึดถืออะไรมาเครียดเหมือนคนอื่นมั้ครั้ง

พอเค้ารู้ว่าเราชอบธรรมะเนี่ย เค้ารู้สึกอย่างไรกันบ้าง

คุณศดานัน: ยินดีทั้งคู่เลยคะ เพราะอย่างที่เล่าให้ฟัง ว่าเราสนใจธรรมะเหมือนกัน นับถือครูบาอาจารย์เดียวกัน บังเอิญเข้าเว็บธรรมะเว็บเดียวกัน โดยไม่เคยต้องชักชวนกัน เรื่องธรรมะเป็นหัวข้อแรกที่เรากูกันตอนเริ่มรู้จักกัน และเป็นบทสนทนาหลักที่ทำให้เราสนิทสนมกันมากขึ้นเรื่อยๆคะ

คุณพงศ์เพชร: ตอนนั้นเรายังไม่ค่อยทำตัวธรรมะธรรมโมเท่าไรครับ (หัวเราะ) แต่ก็ได้ปฏิบัติธรรมอยู่บ้าง คือที่บ้านจะสอนให้เรานั่งสมาธิตั้งแต่เด็กๆ โดยฝึกและฟังธรรมะ สวดมนต์กับอาจารย์พร รัตนสุวรรณ และคุณพ่อจะพาผมไปปฏิบัติวิปัสสนาที่วัดสังฆทาน และ ยูวพุทธิกะสมาคมตั้งแต่วัยรุ่น ทำให้มุมมองผมแตกต่างไปจากเพื่อนๆที่เรียนด้วยกัน เขาก็จะรู้สึกได้ถึงตรงนั้น แต่ส่วนตัวแล้วเขาไม่ได้เป็นคนที่แสวงหาทางธรรมเท่าไร แต่ก็เป็นคนที่รักาศิลได้อย่างไม่บกพร่อง และถือหลักไม่ทำให้ตัวเองและใครเดือดร้อน ในขณะที่เดียวกันก็ส่งเสริมให้ผมทำงานด้านศาสนา

ใช้หลักอย่างไรในการเลือกคู่คะ ครูบาอาจารย์เคยเทศน์ประมาณว่า ถ้าจะมีคู่ก็ควรเลือกคนที่เสมอหรือใกล้เคียงกันด้วย ศิล ศรัทธา จาคะ และปัญญา รวมทั้งอยากได้คู่เป็นแบบไหน ก็ควรทำตนเป็นเช่นนั้นให้ได้ก่อน! คุณศดานันและคุณพงศ์เพชรคิดอย่างไรบ้างกับประโยคข้างต้นคะ**

คุณศดานัน: หลักในการเลือกคู่ พี่มองจากการทำกุศลร่วมกัน ว่ามีความคล้ายตามกันมากน้อยแค่ไหน เกิดเหตุขัดข้องหมองใจจากการร่วมบุญกันหรือไม่ คือในเวลานั้นรสนิยมทางโลกเป็นเพียงประเด็นรองๆลงมาแล้วคะ พี่กับพินิจมีความเหมือนกันในทางโลกไม่มากเท่าไรคะ ความแตกต่างกันมีเยอะกว่า แต่เรื่องทางธรรม เราแทบจะไม่เคยเห็นต่างขัดแย้งกันเลย อาจจะมีบ้าง แต่ความคล้ายตามกันมีมากกว่าเยอะ อยู่ด้วยกันก็มีขัดแย้งถกเถียงกันในทางโลกบ้าง แต่ในบางขณะที่มีความไม่พอใจกันอยู่

พอชวนกันทำบุญก็ลืมความขี้ใจไปชั่วขณะ พอทำบุญเสร็จความเบิกบานในกุศลก็ทำให้เย็นใจลงทั้งคู่แล้วค่ะ ตรงนี้เรียกว่าเป็นจาละ และศรัทธาที่เสมอกันก็ได้

หรือเรื่องศีล ที่ทำให้เราไม่กระอักกระอ่วนใจในการอยู่ร่วมกัน มีความพอใจและนับถือในศีลธรรมของกันและกัน แค่นี้ใจยินดีที่จะรักษาศีลห้าของฆราวาสให้หนักแน่น ไม่พยายามหาข้ออ้างเล็กๆน้อยๆมารองรับในการผิดศีล ไม่ยอมโอนอ่อนให้กับการทำศีลต่างพร้อยไปเรื่อยๆ เพราะจะกลายเป็นความขำชิน ความละอายจะค่อยๆลดลงจนศีลขาดแล้วขาดอีกในที่สุด เเท่านี้ก็ทำให้ชีวิตคู่ หรือจะชีวิตโสดก็ตามดำเนินไปในทางที่ปกติสุขแล้ว

ส่วนปัญญาที่เสมอกัน ก็จะทำให้เราสื่อสารกันง่าย ต่างเป็นผู้แยกแยะบาปบุญคุณโทษได้ คู่กันรู้เรื่อง สามารถตักเตือนส่งเสริมกันได้ ไม่ชวนกันหลงทาง

ทั้งสี่ข้อนี้จะทำให้คู่รักได้เกื้อกูลกันอย่างถึงพร้อม ทั้งในชาตินี้ และชาติต่อไปก็มีโอกาสอย่างมากที่จะได้มาครองคู่กันอีก หรือไม่ว่าจะมาบรรจบพบกันในสถานะใดเพศใด ทั้งคู่ก็จะเป็นภักษามิตรส่งเสริมกันและกันในทางกุศลแน่นอนค่ะ แต่ในความเป็นจริง จะหาคู่ที่เสมอเทียมกันทุกด้านแบบไม่ผิดเพี้ยนเลยสักเสี้ยว คงเป็นไปได้ยากก็ไม่ต้องถึงกับเป๊ะๆแบบไม้บรรทัด แต่ให้ใกล้เคียงที่สุด ไม่มีวีแววว่าจะก่อปัญหาระยะยาว อย่างว่าแต่หาข้อเสมอกันสักข้อไม่ได้เลยคะ ที่จะพาคู่ไปไม่รอด แค่อึดอึดขี้ขี้ในสิ่งนี้ไม่เสมอกันชัดเจนเมื่อไหร่ ต้องมีปัญหาจุกจิกรื้อนใจตามมาไม่รู้จบแน่นอนค่ะ

แต่การที่เราจะได้อึดแบบไหน เราก็ต้องทำให้ได้ด้วยตัวเองก่อน ไม่อย่างนั้นถึงจะได้อึดคนดี แต่เมื่อคบหากันหรืออยู่ร่วมกันแล้ว เกิดความไม่เสมอลงรอยกัน ความขัดแย้งไม่เข้ากันสั่งสมมากเข้า ก็จะเป็นเหตุให้ต้องแยกจากกันที่สุดในที่สุดค่ะ

คุณพงศ์เพชร: ของผมเนี่ยมองว่าแค่มีธรรมะเสมอกันก็ยังไม่พอครับ ลักษณะนิสัย ค่านิยม และความเข้าใจกัน น่าจะมีส่วนสำคัญเช่นกัน เพราะผมมองว่าคนที่ปฏิบัติธรรมก็ไม่ได้มีแค่ลักษณะเดียว หรือ คนไม่มีหลักธรรมก็มีหลากหลาย การมองว่าภูมิธรรมเขาเสมอเราเพียงอย่างเดียว โดยที่ทั้งสองคนไม่เข้าใจพื้นฐานจิตใจของอีกฝ่ายหนึ่ง อาจทำให้ชีวิตคู่จืดชืดเมื่อเวลาผ่านไปสักระยะหนึ่ง เพราะมองไม่เห็นเหตุปัจจัยว่าทำไมคู่ของตนถึงเป็นอย่างนั้นๆ เลยไม่ได้ดูแลเอาใจใส่จิตใจกัน ก็อาจเป็นสาเหตุให้ชีวิตคู่ไป

กันไม่รอดได้ครับ คนปฏิบัติธรรมก็ยังมีกิเลส โดยเฉพาะคนที่อยู่เป็นคู่กัน ย่อมมีกิเลส เล็กกิเลสเล็กน้อยเล็ดรอดมาแอบซ่อนอยู่ คนที่เป็นคู่ชีวิตจึงต้องหมั่นสังเกต เอาใจใส่กัน ชีวิตคู่จะได้มีการเกื้อกูลกันจนถึงไม้เท้ายอดทอง กระบองยอดเพชรครับ

****หมายเหตุ: ๑. สมสัทธา มีศรัทธาสมกัน ๒. สมสילה มีศีลสมกัน ๓. สมจาคะ มีจาคะสมกัน ๔. สมปัญญา มีปัญญาที่สมกัน จากคู่ครองที่ดี หนังสือธรรมบุญชีวิต โดยพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)**

ทั้งคู่ให้คำตอบครอบคลุมในหลายแง่มุมเขียว ที่นี้ข้อมาถามเรื่องครอบครัวเดิมค่ะ ว่า ที่บ้าน คุณพ่อ คุณแม่ มีส่วนในการตัดสินใจแต่งงานตรงนี้บ้างมั๊ย ท่านได้ให้แง่คิดในส่วนนี้อย่างไรบ้าง แล้วเป็นลูกคนที่เท่าไรกันคะ

คุณศดานัน: ครอบครัวของเราทั้งคู่ เป็นแรงใจที่สำคัญ คอยมองเราห่างๆ และมี ความห่วงใยให้เสมอ ส่วนเรื่องการตัดสินใจ ท่านเพียงแต่ตักเตือน แนะนำสั่งสอน แต่ ไม่ได้เข้ามาแทรกแซงอะไร อาจจะเป็นเพราะว่า ตอนนั้นเราต่างก็เป็นผู้ใหญ่เต็มที่ สามารถรับผิดชอบเลี้ยงดูตัวเองและเลี้ยงดูพ่อแม่มานาน ท่านให้สิทธิในการตัดสินใจ กับเราอย่างเต็มที่ และยังให้กำลังใจเสมอมาด้วยค่ะ

ด้วยความที่ครอบครัวฝ่ายพี่ คุณพ่อเสียไปนานหลายปี มีแต่คุณแม่และน้องชาย พี่เป็นลูกสาวคนโต ส่วนครอบครัวของพิท คุณแม่ก็เสียไปนานหลายปี เหลือแต่คุณพ่อ พี่ชายหนึ่ง และน้องสาวหนึ่ง ทำให้ครอบครัวเราต่างเป็นส่วนเติมเต็มของกันและกัน ตอนนี้ก็เหมือนเรามีทั้งคุณพ่อและคุณแม่พร้อมหน้า มีทั้งพี่ชาย น้องชาย และน้องสาว ซึ่งทุกคนในครอบครัวของพิทต่างก็เอาใจใส่ และดีกับเรามาก

คุณพ่อจะให้กำลังใจเราด้วยความเข้าอกเข้าใจเสมอ อาจจะเป็นเพราะว่า ชีวิต รักของท่านกับคุณแม่พิท มีส่วนคล้ายกันกับเรา คือ เมื่อก่อนคุณแม่ของพิทเป็นพ ยาบาล ทำงานคนละจังหวัดกับคุณพ่อ แต่พวกท่านต้องอดทนมากกว่า เพราะสมัย นั้นไม่มีอินเทอร์เน็ต การติดต่อสื่อสารก็ช้า ในที่สุดคุณแม่ก็ตัดสินใจย้ายมาอยู่กับคุณ พ่อเพื่อสร้างครอบครัว คุณพ่อจึงมักจะพูดกับเราเสมอว่า ท่านเข้าใจลูกทั้งคู่ดี เพราะ ท่านก็เคยมีความรักกับคุณแม่ การมีครอบครัวไม่ใช่เรื่องง่าย เมื่อมีปัญหาอะไรก็ขอให้ ลูกทั้งสองอดทนให้มาก ให้อภัยกัน และขอให้รู้ว่าท่านยังอยู่ตรงนี้เสมอค่ะ

ส่วนคุณแม่ของท่านก็เมตตาและสนิทสนมกับพิท เพราะเค้าสองคนจะชอบอะไรคล้ายๆกัน คำพูดที่คุณแม่ชอบพูดกับเราสองคนบ่อยๆคือ “แก้ว ดูแลพิทด้วยนะลูก” ไม่ค่อยมี “พิท ดูแล้วแก้วด้วยนะ” หรือกคะ (หัวเราะ) แต่เรื่องที่ท่านจะพูดกับที่แบบจริงจังเป็นพิเศษคือ ขอให้พิททำหน้าที่ทั้งธุระส่วนตัวและหน้าที่ของภรรยาให้ดีที่สุด อย่าคิดว่าจะมีใครมาตามใจลูกเหมือนแม่อีก ทำนองนั้นค่ะ

คุณพงศ์เพชร: ในตอนแรก คุณพ่อคุณแม่ไม่ค่อยชอบลูกสะใภ้คนนี้เท่าไรหรอกครับ (ยิ้มๆ) อาจเป็นเพราะท่านมีคนที่เลือกไว้อยู่แล้ว และเราไม่เคยคุยกันมาตั้งแต่แรก และด้วยความที่ทราบว่าคุณไม่ชอบ จึงไม่ค่อยได้พาแฟนมาพบคุณพ่อคุณแม่สักเท่าไร จึงทำให้เกิดช่องว่างของความเข้าใจกันมากขึ้น แต่ทุกอย่างมันย่อมต้องผ่านการคิดอย่างรอบคอบ เมื่อมาถึงเรื่องที่จะต้องเกี่ยวข้องกับชีวิตของเรา เพราะนี่คือชีวิตคู่ของเรา ไม่ใช่ของพ่อแม่ แต่ก็เข้าใจถึงความปรารถนาดีของท่าน ผมจึงต้องทำความเข้าใจกับท่านว่า คนที่ท่านเห็นว่าดีแล้ว เมื่อมาเข้ากับเรา อาจไม่เหมาะก็ได้ ไม่ใช่เขาไม่ดี แต่ด้วยความที่เราเป็นคนง่ายๆ ไม่ค่อยคิดมาก พอเจอกับคนคิดมาก ยึดถืออะไรมากๆ มันก็อาจไปกันไม่ได้ เราจึงขอเลือกด้วยตัวเอง ก็ไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะคุณพ่อกับคุณแม่จะมีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง เราจึงต้องใช้วิธีคุยผ่านคนอื่นๆที่คุณพ่อและคุณแม่เชื่อถือ และพาแฟนไปให้ท่านรู้จัก เพื่อให้เข้าใจว่าเราไม่ได้เลือกคนไม่ดีมาเป็นสะใภ้ ตอนนั้นไม่ใช่ว่าอยากจะแต่งงาน แต่ว่าเราคบกันมาประมาณห้าปีแล้ว จึงคิดว่าน่าจะถึงเวลาที่จะตัดสินใจ เพราะเราก็กเริ่มเล็งเห็นว่า หากต้องแต่งงานกันและมีลูกตอนอายุมาก ก็อาจไม่ดีต่อบุตร จึงคิดว่าไม่น่าจะอยู่แบบไร้อิสระกันอีกต่อไป ผมเข้าใจว่าคุณพ่อคุณแม่ใช้หลักการเลือกคู่ตามที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนไว้ จึงเป็นหน้าที่ที่ผมต้องทำให้ท่านเข้าใจว่า คนที่ผมเลือกนั้นไม่ใช่คนที่บกพร่องจากคุณสมบัติเหล่านั้น อีกทั้งยังช่วยเสริมในสิ่งที่เราขาดอีกด้วย ซึ่งปัจจุบันท่านทั้งสองก็พอใจในลูกสะใภ้คนนี้ ก็ต้องขอบคุณท่านที่ช่วยให้ผมรอบคอบ และหวังดีในการเลือกชีวิตคู่ที่ดีครับ

แม้แต่งงานกันมาสักพัก แต่ก็ยังมีความมั่นคงในทางธรรมระดับหนึ่ง (อมยิ้ม) ทั้งคู่เลยนะคะ แม้คุณพงศ์เพชรเองเพิ่งจะมีลูกชายอายุขวบเศษๆ แต่ก็ยังทำกิจกรรมงานบุญอย่างสม่ำเสมอ อยากให้ช่วยเล่าตรงนี้สักนิดค่ะ ว่าทำอะไรบ้าง แล้วสาเหตุใดจึงทำกิจกรรมนี้อย่างต่อเนื่อง

คุณศานัน: กิจกรรมทางธรรมหลักๆตอนนี้ที่ทำเป็นกิจวัตรนอกจากการภาวนาแล้ว จะเป็นกิจแบบออนไลน์ซะส่วนใหญ่ค่ะ เพราะตัวที่จะอยู่ไกลกว่าคนอื่นเค้าตลอด โชคดีที่มีอินเทอร์เน็ตที่เป็น connection ระหว่างกัลยาณมิตรค่ะ ก็มีหน้าที่เป็นผู้ดูแลของ เว็บลานธรรมเสวนา เว็บบอร์ดเว็บแรกที่เราเข้าไปและได้พบครูบาอาจารย์กัลยาณมิตร ที่เกื้อกูลกันมาจนถึงปัจจุบัน เป็นที่ที่เป็นจุดเปลี่ยนในทางกุศลสว่างให้กับเรา เราได้ คำตอบที่เคยสงสัย ได้ศึกษาทำความเข้าใจได้ตรง ได้ข้อธรรมดีมากมายที่นำไปใช้ได้จริงจากที่นี่ ก็เป็นธรรมดาที่อยากจะดูแลให้ลานธรรม เป็นลานบุญสว่างและถูกต้อง โดยแท้จริง อยากรู้ให้ผู้ที่เข้ามาได้รับกระแสกุศลและข้อธรรมที่ถูกต้องซึ่งนำไปใช้ได้จริง จนเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีเช่นเดียวกัน ซึ่งพี่ก็ต้องทำหน้าที่ร่วมกับผู้ดูแลท่าน อื่นๆ ที่คอยให้คำปรึกษา แสดงความเห็นร่วมกัน แต่ก็เป็นไปเพื่อประโยชน์สูงสุดของคนหมู่มาก โดยอยู่บนพื้นฐานของหลักธรรมที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก

นอกจากนี้ก็เป็นหนึ่งในทีมงานของนิตยสารธรรมะใกล้ตัว ดูแลทุกอย่างไปและ รับผิดชอบเป็น Head ของคอลัมน์ธรรมะกับไลฟ์สไตล์ซึ่งมีน้องต้นหยงเป็นนักเขียน ประจำนี้ล่ะค่ะ เพราะเห็นประโยชน์ของการตั้งมุมมองว่า ธรรมะเป็นเรื่องเดียวกับ ชีวิตประจำวัน ไม่ใช่เรื่องแปลกแยกหรือไกลจากตัวเรา อยากรู้ให้หลายๆคนเปลี่ยน ทักษะคติจาก ธรรมะเป็นของยาก น่าเบื่อ มาเข้าใจว่า จริงๆแล้วเรานำธรรมะซึ่งเป็นสิ่งธรรมดาเรียบง่ายมาใช้ได้กับทุกเรื่องจริงๆ

แล้วก็ยังมีงานเสียงอ่านกับธรรมะใกล้ตัวด้วยค่ะ เป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับ แพนนิตยสารที่ถนัดฟังมากกว่าอ่าน สำหรับพี่แล้วงานเสียงอ่านไม่ง่ายเลย แต่พอ เราคิดว่ายังมีผู้ที่รอฟังและได้ประโยชน์จากตรงนี้อีกมาก เราก็มีความพยายามมากขึ้นค่ะ ยินดีที่ได้รับฟีดแบ็คว่ามีผู้ติดตามรับฟังธรรมะใกล้ตัวเวอร์ชันเสียงอ่านมากขึ้นเรื่อยๆค่ะ

ก่อนหน้านี้ไม่นาน ก็เคยทำบล็อกบนเว็บง่ายๆ เพื่อแจกซีดีธรรมะอย่างเดียวเลย ที่แรกก็ไม่คิดว่าจะมีคนสนใจมากเท่าไร แต่ปรากฏว่ามีคนส่งซองติดแสตมป์จำหน่าย ถึงตัวผู้ขอเอง มาที่บ้านมาเยอะมาก จนเราสองคนไร้ที่ซิดีแทบไม่ทันกันเลย เพราะ เราไม่ได้จำกัดจำนวนซีดีที่ขอรับได้ ตอนนั้นสองคนช่วยกันทำซีดีธรรมะหนักเหมือนกัน ค่ะ แต่ก็สนุกดีค่ะ ช่วยกันไร้ที่ ช่วยกันเขียนชื่อซีดี ตัดพลาสติกกันกระแทก และปั๊ม

ตราขาย คือเราจะทำตราขายเป็นคำว่า ขอให้ธรรมรักษา พร้อมชื่อเราสองคน เพื่อปั๊มบนแผ่นซีดีที่ทำแจกด้วยค่ะ แล้วทุกครั้งที่เราได้รับจดหมาย หรือไปรษณียบัตรที่ผู้รับตั้งใจส่งมาขอบคุณเราสองคน และเขียนมาอย่างน่ารักมากทุกฉบับ ทำให้เราทั้งคู่หายเหนื่อยเลยคะ บางคนก็ส่งซอง ส่งแสตมป์ หรือซีดีธรรมะมาให้ ทั้งที่ออกนามและไม่ประสงค์ออกนามก็มี เรียกว่ามีน้ำใจดี ๆ จากกัลยาณมิตรหมื่นเวียนกันมาเยอะมาก แต่ตอนนี้ต้องหยุดทำชั่วคราวค่ะ เพราะช่วงหลังเริ่มมีภาระอย่างอื่นเพิ่มขึ้นมา และตอนนี้ต้องย้ายมาต่างประเทศด้วยกัน จริงๆแล้วก็ยังไม่อยากทำต่อไปเรื่อยๆค่ะ เพราะที่ทำตรงนั้น มีคนมาขอรับและช่วยกันขยายผลเผยแพร่ธรรมะดี ๆ ต่อกันไปอีกเยอะมาก ตั้งใจว่าถ้าพร้อมเมื่อไหร่ก็จะช่วยกันทำซีดีธรรมะไปถวายวัด และแจกบนเว็บเรื่อยๆอีกค่ะ

คุณพงศ์เพชร: ในช่วงแรกที่มีลูก ผมก็ต้องใช้เวลากับลูกและภรรยาหลายๆเลยครับ ผมเป็นคนเห่อลูกมากๆเหมือนกัน ผมตามถ่ายวิดีโอตั้งแต่ตอนเขาอยู่ในท้อง เอากล้องไปถ่ายภาพอัลตราซาวนด์จนถึงตอนคลอด ปัจจุบันนี้เขาอายุหนึ่งขวบกับอีกสี่เดือน มีวิดีโอรวมๆกันเป็นร้อยชั่วโมง ถ่ายรูปเขาเป็นหมื่นๆรูปแล้ว และเอาขึ้นเว็บบล็อก** เขียนเป็นไดอารี่ถึงเขาตลอด เพื่อให้เขาได้อ่านตอนโต ผมเชื่อว่าส่วนหนึ่งที่ทำให้เรามีลูกที่สมบูรณ์ แข็งแรง และร่าเริง ส่วนหนึ่งก็น่าจะเป็นเพราะเขาทำบุญมาดี และเราสองคนพ่อแม่ก็ปฏิบัติตัวดี สร้างบุญกุศลอยู่เรื่อยๆ เป็นการดึงดูดคนดีๆมาอยู่ในครอบครัวของเรา ดังนั้นตอนนี้เมื่อลูกโตขึ้นมาบ้างแล้ว ผมจึงเริ่มมาลุยกิจกรรมด้านธรรมะ ให้ลูกได้อยู่ในบรรยากาศสัมมาทิฐิ โดยกิจกรรมทางธรรมนั้น เริ่มจากเพื่อนในลานธรรม คือ หมออดิ ได้ชักชวนให้เข้ามารู้จักกับทีมที่ทำงานเว็บลานธรรม และทีมดุจจิต ต่อจากนั้นจึงได้มีโอกาสช่วยทำรายการโทรทัศน์ ที่เล่นที่จริง และนิตยสารธรรมะใกล้ตัว หลังจากนั้นก็ได้มีโอกาสเข้าไปพากย์เสียงพระอัสสชิ ในภาพยนตร์การ์ตูนแอนิเมชันเรื่องพระพุทธเจ้า กิจกรรมอันต่อเนื่องเหล่านี้ทำให้เราได้พบปะกับชาวธรรมะในหลายแขนง และได้มีโอกาสเผยแพร่ธรรมะให้กว้างออกไปเรื่อยๆ ประกอบกับครอบครัวผมก็ทำกิจกรรมด้านพระพุทธศาสนาหลายอย่างเป็นงานอดิเรก เช่น คุณพ่อจะอัดเสียงอ่านธรรมะของอาจารย์วชิร อินทสระ และ อาจารย์พร รัตนสุวรรณ แจกเป็นธรรมทาน และคุณแม่ก็จะเข้าร่วมปฏิบัติธรรมและบรรยายธรรมะที่วัด หรือชมรมพุทธต่างๆ จึงเป็นบรรยากาศให้ผมทำงานด้านนี้ได้อย่างเต็มกำลังครับ

****หมายเหตุ:** ท่านที่สนใจจะเข้าไปดูว่า คุณพ่อยอดเขารักลูกขนาดไหนก็เชิญได้ที่
เว็บไซต์ <http://notyod.spaces.live.com>

**ไม่ทราบว่ามีหลักในการดำเนินชีวิตในทุกวันนี้แบบไหน เช่น เชื่อมั่นในกฎแห่งกรรม
ทำทาน รักษาศีล ๕ อยู่เป็นปกติ รวมทั้งในด้านภาวนา ช่วยเล่าตรงนี้สักนิดคะ**

คุณศดานัน: หลักการใช้ชีวิต พระพุทธเจ้าท่านได้บอกแนวทางไว้หมดแล้ว สิ่งใดที่เป็นไปในทางเดียวกับคำสอนของท่าน เราก็ขอนำมาปฏิบัติ ส่วนสิ่งใดที่ไม่ใช่ เราก็ละเว้นเสีย สำหรับพี่ก็คือ การทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นควบคู่ไปกับการขัดเกลาตนเอง ยิ่งเราพัฒนาตัวเองได้ดีเท่าไร เราก็จะยิ่งเป็นหลักที่ดีมีกำลังทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากเท่านั้น

การขัดเกลาตนเองก็ประกอบด้วย ทาน ศีล ภาวนา ซึ่งควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ให้เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน การทำทานไม่จำเป็นต้องเตรียมการให้ยุ่งยากใหญ่โต เราสามารถทำได้เรื่อยๆทุกวันตามกำลังของเรา ไม่ว่าจะเป็นการใส่บาตร ปล่อยสัตว์ปล่อยปลา ช่วยเหลือผู้อื่นที่ลำบากขาดแคลนกว่า ให้อาหารสัตว์จรจัด จะเป็นหมา แมว นก ไก่ เราก็ให้อาหารเค้าเล็กๆน้อยๆตามกำลังของเราได้ทุกวัน เค้าจะรักเรา เราก็มีความสุขด้วย หรือจะใช้แรงกายเป็นทาน ทำประโยชน์ให้กับศาสนา และสังคมก็ได้ รวมทั้งธรรมทาน ซึ่งมีอันสูงส่งสูงกว่าทานที่ได้กล่าวมาแล้ว เพราะเป็นการช่วยให้ผู้อื่นยกระดับจิตใจตนเอง ทำให้เกิดปัญญาที่แท้จริง ซึ่งจะมีผลต่อพวกเค้าในระยะยาว และอภัยทาน ซึ่งเป็นการสละความโกรธ การผูกเวร ยกความแค้นพยายาออกจากใจ จะเห็นว่าทานทุกประเภทเป็นการสละออก สละทั้งความตระหนี่ ความยึดมั่นถือมั่นผิดๆ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของหรือความรู้สึก ช่วยให้จิตใจค่อยๆเบาขึ้นจากความโลภ และกิเลส มีความเมตตา ไม่คิดเบียนเบียนผู้อื่น ซึ่งเป็นฐานที่ดีในการรักษาศีล และการปฏิบัติภาวนา

ส่วนศีลห้าก็ต้องมีไว้ประจำใจเสมือนเป็นอารมณ์ที่เราต้องสวมใส่ไว้ตลอดเวลา เป็นรั้วกันอกุศลทั้งปวง ถ้าถอดออกก็ไป ผิดปกติ และไม่ปลอดภัย เมื่อรักษาศีลห้าได้หนักแน่นเป็นปกติวิสัย กายวาจาสำรวม ใจสงบเรียบร้อยดีในระดับหนึ่งแล้ว ก็ลองขยับไปถึงศีลแปดทุกวันพระ ฝึกละจากกามคุณทั้ง ๕ จะทำให้สติแข็งแรง

ขั้นอีก ทำสมาธิได้ดีขึ้น จิตตั้งมั่นได้ง่ายขึ้นไปอีกค่ะ เมื่อปฏิบัติจนเกิดปัญญา พิจารณาเห็นตามจริง ซึ่งจะทำให้คลายความยึดมั่นถือมั่น ก็จะช่วยให้เราทุกข์ น้อยลงเรื่อยๆ ค่ะ

ครูบาอาจารย์ท่านกล่าวไว้ว่า ทาน ศีล ภาวนา เป็นรากแก้วของความเป็น มนุษย์ ขาดไม่ได้เลย และต้องใช้เวลาสั่งสมเพื่อให้หยั่งรากลึกมั่นคง

นอกจากนี้ยังมีมงคลชีวิต 38 ประการ ซึ่งเป็นมงคลอันแท้จริงที่ควรปฏิบัติ โดยเฉพาะการเลือกคบหากัลยาณมิตร ซึ่งเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์ และเป็น ส่วนสำคัญในการดำเนินชีวิตบนเส้นทางที่ถูกตรงอย่างตลอดรอดฝั่งด้วยค่ะ

คุณพงศ์เพชร: ครอบครัวผมจะสอนเรื่องกฎแห่งกรรม และยึดมั่นเรื่องทาน ศีล ภาวนามาตลอด จึงไม่ใช่เรื่องยากที่จะเข้าใจเรื่องเหล่านี้ สิ่งที่ยากคือการทำให้ผู้อื่น เข้าใจในเรื่องกรรม ในช่วงวัยรุ่นผมก็เคยหวั่นไหวเรื่องความเข้าใจในกรรม และทาน ศีล ภาวนาอยู่บ่อยๆ แต่เมื่อเราได้ห่มนุ่งสั่งสมความดีอยู่เรื่อยๆ มันก็ทำให้เห็นจริง ได้ว่า อ้อ ธรรมะของพระพุทธเจ้าให้ผลได้จริง และเมื่อเราปฏิบัติได้อย่างเป็น ปกติ ก็ทำให้เราเข้าใจได้มากขึ้น เป็นตัวอย่างของคนอื่นได้ ช่วยเหลือผู้อื่นได้ ด้วยธรรมะ คนที่อยู่รอบข้างเราก็จะเข้าใจได้เอง ยิ่งเราทำให้คนอื่นเข้าใจธรรมะ มากขึ้น เราก็จะเข้าใจมากยิ่งขึ้นไปด้วย ผมจึงใช้ชีวิตให้กลมกลืนไปกับธรรมะ บอก เล่าในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเมื่อมีโอกาส เมื่อเวลาผ่านไปก็พบว่าเราแวดล้อมด้วย กัลยาณมิตรไปหมด คนที่เราคบด้วยมีจรรยาภักฎีกี่หายไปจากชีวิต

แล้วด้านสามิของคุณศดานันละคะ กับตรงนี้เค้ามีส่วนอย่างไรบ้าง เช่นให้กำลังใจ สนับสนุนเรา ฯลฯ

คุณศดานัน: ถ้าเป็นเรื่องเกี่ยวกับทางธรรม ก็จะสนับสนุนไปในทางเดียวกันเป็นอย่างดี ค่ะ

ด้านภรรยาของคุณพงศ์เพชร กับตรงนี้เป็นยังไงคะ

คุณพงศ์เพชร: ภรรยาผมสนับสนุนเต็มที่ครับ เพราะเราไม่ได้ไปคบกับใครที่ไม่ดี เขาก็รู้สึกได้ว่าชีวิตเขาได้เจอคนดีๆ มากขึ้นด้วย บางครั้งผมอาจมีกิจกรรมที่ต้องกลับดึกเช่น

ตอนพายุหนัก หรือโปรโมทภาพยนตร์เรื่องพระพุทธเจ้า หรือต้องไปวัดต่างจังหวัด เขาก็คอยดูแลลูก ซึ่งยังเล็กอยู่ ยังไม่สะดวกในการพาไปไหนไกลๆ เราคิดว่าสิ่งที่ผมทำอยู่นี้ก็เพื่อลูกด้วย เขาจะได้ซึมซับสิ่งที่พ่อทำ ภรรยาผมก็อนุโมทนาไปด้วย คิดว่าพอลูกโตขึ้นก็จะพากันไปวัด ได้ฟังเทศน์ ได้ภาวนากันทั้งครอบครัว

คราวนี้ อยากให้ทั้งคู่ได้พูดถึงข้อดีและข้อเสียของชีวิตคู่กันบ้างค่ะ เพราะเหรียญบาทก็มีถึง ๒ ด้าน

คุณศดานัน: เกี่ยวกับชีวิตคู่นี้ ในเรื่องเดียวกันสามารถเป็นได้ทั้งข้อดีและข้อเสีย อยู่ที่ว่าเราวางใจของเราไว้แบบไหน มีมุมมองต่อเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้นอย่างไร ถ้ายึดมั่นถือมั่น และไม่ปล่อยวางการคาดหวังเรียกร้องลงบ้าง ข้อเสียก็จะตามมามากค่ะ ในความเห็นที่การมีคู่คือความเสี่ยงอย่างหนึ่งเหมือนกันค่ะ คือมีโอกาสเป็นไปได้ง่ายทั้งกุศล และอกุศล เพราะเป็นผู้ที่ใกล้ชิดกันมาก ต้องอยู่ร่วมกันระยะยาว ถ้าขาดคุณธรรม ก็จะกระทำให้บาดเจ็บใจผูกเวรกันได้ง่าย เปิดช่องให้เป็นกงกรรมเวียนมาทำร้ายกันอีกไม่จบสิ้น หรือถ้ามีวาสนาก็จะเป็นโอกาสให้ได้พิจารณาธรรมมากขึ้น ฝึกตนได้มาก มีโอกาสที่จะเรียนรู้ความรักขั้นสูงยิ่งขึ้น ว่ารักแบบใดที่จะไม่ทำให้เราและผู้อื่นเป็นทุกข์ หรือทุกข์น้อยที่สุดค่ะ



การมีคู่สำหรับใครหลายๆคนอาจจะมีข้อดีคือ มีคนให้ดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ได้ปรึกษาหารือด้วย เหมือนมีเพื่อนสนิทที่รู้จัก ไม่โดดเดี่ยวลำพัง แต่ไม่ว่าจะมีความรักที่รันทดหรือตงามแค่ไหน ต่างก็มีปลายทางเหมือนกันนั่นคือ ความพลัดพราก อาจจากเป็น หรือจากตาย เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้เลย ข้อเสียคือ ความอาลัย ทุกซัระทม โศกเศร้า แต่ข้อดีที่แฝงอยู่คือ เมื่อเราเข้าใจแล้วว่าปลายทางมีความพลัดพรากรออยู่แน่นอน ไม่สามารถหนีพ้นได้ ณ วันที่เรายังมีลมหายใจอยู่ด้วยกัน เราก็ควรสร้างทำสิ่งที่ดีต่อกันให้เต็มที่ และเฟิรภาวนาไปด้วยกันเพื่อให้ต่างคลายความยึดมั่นถือมั่น เมื่อวันแห่งความพลัดพรากมาถึง เราจะสามารถพร้อมส่งคนรักโดยไม่อาลัยเศร้าเสียใจมากไป หรืออาจจะยินดีเพราะต่างมีความอบอุ่นใจและมั่นใจว่า ที่ๆอีกฝ่ายต้องไปต่อจากนี้เพียงลำพัง จะมีแต่ความสงบสว่างเป็นที่หมาย

คุณพงศ์เพชร: ด้วยความที่ผมเป็นลูกคนเดียว จึงต้องคิดคนเดียว ตัดสินใจคนเดียว มาตลอด การมีคู่ก็ช่วยให้เรามีคนคอยชี้ให้เห็นข้อผิดพลาดของเรา ช่วยเตือนสติในสิ่งที่เราเห็นอะไรแ่คลุมเครือ หรือตัดสินใจแบบหุนหันพลันแล่น ภรรยาจะช่วยให้คำแนะนำในสิ่งที่ผมคิดไม่ถึง ในขณะที่เดียวกันผมก็ให้แง่คิดในหลักธรรมะ และเป็นหลักในชีวิตเขาเช่นกันครับ

ส่วนข้อเสียผมคิดว่ามันเป็นเรื่องที่เราต้องเรียนรู้และปรับหากันมากกว่า เพราะแต่ละคนก็มีความแตกต่างกันออกไป เช่น ภรรยาผมเขาจะชอบอยู่นิ่งๆ เวลาว่างก็มักจะชอบพักผ่อน ส่วนผมจะชอบหาอะไรทำอยู่เรื่อยๆเวลาที่ว่าง ในช่วงแรกรู้สึกว่าเป็นความขัดแย้งกันมาก แต่พอทำความเข้าใจ และเรียนรู้ปรับตัวเข้าหากัน มันก็ไม่มีปัญหาแล้ว ตอนนีเวลาลูกอยากเล่นอะไรแผลงๆ ตื่นเต้นก็มาหาผม ถ้าเขาอยากนอนก็ไปหาแม่ เป็นอะไรที่ลงตัว

พอแต่งงานแล้ว ชีวิตหลังแต่งงานเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ปรับตัวเข้าหากันได้ ยังไง และใช้หลักธรรมอะไรบ้างคะ

คุณศดานัน: เปลี่ยนแปลงไปมากคะ เรียกว่าลดบทบาทและฐานะที่เกี่ยวข้องกับทางโลกไปเยอะ ชีวิตก็สันโดษเรียบง่าย สมถะขึ้นมาก แต่มีโอกาสได้ทำกิจกรรมทางธรรม

มากมายหลายอย่าง ได้ร่วมงานบุญกับกัลยาณมิตรมากมาย ตั้งแต่แต่งงานมา เรียกว่าแทบไม่เคยว่างเว้นหรือหยุดทำธุระทางธรรมเลยคะ ก่อนหน้านั้นไม่ค่อยได้ทำเต็มที่เท่าไร พอแต่งงานก็ได้ถือศีลแปดสมา่เสมอมากขึ้น มีความมุ่งมั่นในการภาวนาและเห็นความก้าวหน้ามากขึ้น พิกที่สนับสนุนงานกุศลทุกรูปแบบ อนุโมทนาจากใจเสมอ ไม่คัดค้านอะไรเลยอยู่แล้วคะ

ส่วนการปรับตัว ต้องเริ่มมองจากตัวเองก่อนคะ พิจารณาเห็นตามจริงให้มาก ใจของเราเอง เรายังไม่สามารถบังคับอะไรได้ แล้วค่อยๆลดความคาดหวังในตัวของคนรัก ไม่สนใจของเราออกไปผูกติดยึดเหนี่ยวกับความเป็นไปของอีกฝ่ายมาก เพราะนั่นจะทำให้จิตอ่อนล้าเสียกำลังใจไปโดยใช่เหตุ ไม่ไปคาดหวังเรื่องความถูกใจมากไปกว่าความถูกต้อง ยิ่งไงก็ตามคนรักเค้าก็มีกรรมเป็นของตัวเอง เราเพียงแค่ประคับประคองหนุนนำกันไป ไม่ไปกำหนดกะเกณฑ์อะไร การปลดปล่อยความคาดหวังในตัวคนรักลงบ้าง ไม่ใช่เป็นการให้อิสระกับเค้า แต่เป็นการให้อิสระกับตัวเราเองคะ ทำให้การอยู่ด้วยกันเป็นความปลอดโปร่งสบายใจของทั้งสองฝ่าย

คุณพงศ์เพชร: พอมองย้อนกลับไป หลังจากที่แต่งงานแล้ว แตกต่างจากก่อนแต่งงานมากเลยครับ เพราะก่อนหน้านี้เราเหมือนไม่มีงาน ชีวิตเหมือนชนชวาขายออกข้างนอก เพราะต้องออกไปเจอแฟน ไปทานข้าวนอกบ้าน บางครั้งก็ต้องอยู่ในภาวะที่ต้องคิดว่าชีวิตจะลงเอยอย่างไรดี จะแต่งงานกับคนๆนี้ หรือจะตามใจพ่อแม่ดี หรือจะอยู่คนเดียวดี ตอนนั้นเรารู้จักธรรมะแล้ว แต่ยังไม่ถึงพอที่จะหิบบมาใช้ให้เป็นประโยชน์ พอหลังแต่งงานชีวิตเราอยู่ที่บ้าน มีเวลากับชีวิตตัวเองมากขึ้น และได้มีเวลากับงานธรรมะมากขึ้น ได้เห็นประโยชน์ของธรรมะที่คุณพ่อเคยเชิญให้ไปเข้าปฏิบัติธรรม เพราะเราได้เห็นจริงๆว่า ธรรมะช่วยได้ในการครองคู่จริงๆ เราหลุดจากปัญหาขัดแย้งกันได้โดยง่าย และช่วยแก้ปัญหาให้แกกันได้โดยอาศัยหลักธรรมะ

รวมทั้งขอแง่คิดรักอย่างไรจึงทุกข์ไม่มากด้วยคะ เนื่องในโอกาสในเดือนแห่งความรักนี้

คุณศดานัน: ต้องเข้าใจก่อนว่า ความรู้สึกรักแบบเสนหา มันมีอายุของมัน เป็นสิ่งไม่เที่ยง และเปลี่ยนแปลงได้ตลอด เราต้องยอมรับให้ได้ก่อนว่า เราไม่สามารถกำกับ

ความรักให้เป็นอย่างใจเราไปได้ตลอด ดังนั้นไม่ควรปล่อยให้ความรู้สึกสุขทุกข์ของเรา ขึ้นอยู่กับความเป็นไปของคนอื่น เมื่อไหร่ที่เรายอมให้คนอื่นเป็นตัวแปรที่ทำให้เรารู้สึกดีขึ้น เมื่อนั้นเราจะเริ่มอ่อนแอลงเรื่อยๆ ความสามารถในการอยู่ได้ด้วยตัวเอง และการรักอย่างมีสติจะพร่องไปเรื่อยๆ เกิดสภาวะที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นไปโดยไม่รู้ตัว และยอมทำให้เกิดทุกข์ตามมาแน่นอน

ถ้ามีความรักแบบหนุ่มสาวเกิดขึ้น ก็ต้องพิจารณาทำความเข้าใจตัวเองให้มากขึ้น บ่อยๆ แล้วเราจะเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น แต่ละคนก็เป็นแต่ละดวงจิต แม้แต่ตัวเรา เรายังสั่งใจเราไม่ได้ ถ้าเราเคยหวังให้เราเป็นแบบนั้นแบบนี้ เราก็คงต้องเคยผิดหวังกับตัวเองเหมือนกัน คุณสิแม้แต่เราเองยังไม่ได้เองใจตัวเอง ไม่ได้เป็นไปตามที่ต้องการทุกอย่างเลย แล้วนี่คนรักเค้าเป็นคนอื่น ตัวเค้าเองก็ไม่ได้เป็นไปตามที่เค้าคาดหวัง ทุกเรื่องเช่นเดียวกัน แล้วเราจะไปยึดติดเกาะเกี่ยวกับสิ่งที่ไม่เป็นตัวตน เอาแน่อะไรไม่ได้เพื่ออะไร พี่เชื่อว่าเราทุกคนจะรู้สึกใจเบาขึ้นมาก ถ้าเรามองเห็นความไม่เที่ยง เป็นของปกติ และเห็นว่าความสัมพันธ์ที่สั่งการไม่ได้เป็นของธรรมดา

สำหรับคู่ชีวิต เมื่อความเสน่หาลดลง อาจจะกลายเป็นความรู้สึกผูกพันดึงที่อบอุ่น ในอีกแบบหนึ่งเข้ามาแทนที่ อันนี้เป็นเรื่องปกติ หรืออาจจะกลายเป็นพิษร้ายไปเลย กรณีนี้ไม่ว่าจะอยู่ต่อหรือต้องหันหลังให้กัน เราก็ต้องระวังกรรมทางกาย วาจา ใจ ของเราให้ดี ไม่เผลอสร้างกรรมตาในส่วนของเราเพิ่ม แต่ขอให้สร้างคุณค่าของเราขึ้นมาด้วยตัวเอง ดูแลตัวเองให้ดี สร้างกุศลอย่างสม่ำเสมอ ทำประโยชน์ให้กับสังคม ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นหรือคนที่เดือดร้อนกว่า ลงมือทำด้วยตัวเอง ด้วยใจที่หนักแน่น ไม่โลเล ทั้งทาน ศีล ภาวนา ยิ่งดี แล้วสภาวะแห่งการพึ่งพา ใครคนหนึ่งที่คุณเคยเผลอเอาใจไปจมแช่อยู่ ก็จะค่อยๆ หลุดออกมาเอง ทำใจของเราให้ปลอดโปร่ง เป็นกุศลไว้จะเป็นตัวแปรให้วิบากในด้านดีส่งผลกับเราเองค่ะ ถ้าจะต้องจากกันก็อย่าให้ใครเค้ามาสงสาร แต่ให้เค้าเสียดายเราดีกว่าค่ะ

คุณพงศ์เพชร: “รักมาก คือทุกข์มาก” อันนี้เราได้ยินมานานแล้ว แต่หลายคนอาจไม่เข้าใจ เพราะอาจจมอยู่กับความรัก หรือยังไม่ทันได้เห็นทุกข์จากรัก ต่อเมื่อบอกว่าทุกข์มาถึงก็ถูกมองว่าเป็นเพราะเหตุอื่น ที่มาทำให้เราต้องพลัดพรากจากรักนั้นไป แต่ที่จริงแล้วสาเหตุก็คือ เราไปยึดถือความรัก หรือสิ่งที่เรารักมากจนลื

นึกถึงตัวเรานั้นเอง การรักอย่างมีสติจึงต้องหัดย้อนกลับมาดูตัวเองอยู่บ่อยๆ ว่ารักนั้นประกอบด้วยเมตตา หรือรักด้วยราคะ ถ้ารักด้วยราคะ จะแฝงความรุ่มร้อน เผลอใจ เต็มไปด้วยความเหนียวรัด แต่รักด้วยเมตตา จะเป็นไปด้วยความชุ่มเย็น สละออก และเบาสบาย เมื่อต้องจากสิ่งอันเป็นที่รัก ผู้ที่ให้ความรักด้วยเมตตา จึงเป็นทุกขน้อยกว่ารักแบบราคะ เพราะจิตมีแต่สละออก แต่รักแบบราคะมีแต่จะเอาเข้าหาตัว ถ้าเรายังไม่มีคู่รัก ก็ขอให้เรามีความรักให้กับคนรอบข้าง สรรพสัตว์ ทั้งผู้รู้จักและไม่รู้จัก ความรักแบบนี้เป็นเมตตา ซึ่งเราผู้ให้มีความสุขก่อน และเมื่อส่งต่อให้กับผู้อื่นรอบข้าง เขาก็มีความสุขไปด้วย ถ้ามีคนรักแล้วก็ให้ความรักในทำนองนี้ต่อกันก็จะเป็นการส่งความรักที่สร้างสรรค์ครับ

รวมทั้งก่อนหน้าที่จะลงเอยในการแต่งงาน มีสามีหรือภรรยาที่เข้าใจกันและกัน ช่วยเหลือดูแลกัน เคยออกหักกันบ้างมั๊ย

คุณศดานัน: ก็มีบ้างค่ะ นานมากแล้วละ ตอนนั้นยังไม่ได้ศึกษาธรรมะมากด้วยค่ะ ก็เลยไม่ค่อยใส่ใจ หรือได้ปรับเปลี่ยนตัวเองเท่าไร แต่พอนึกย้อนเมื่อเวลาผ่านไป ก็เริ่มเห็นข้อผิดพลาดของตัวเอง มีความเข้าใจในอีกมุมมองหนึ่งและถือเป็นบทเรียนที่ดีค่ะ ยิ่งพอได้มาศึกษาธรรมะ และปฏิบัติด้วย จิตวิญญานเราก็โตขึ้น ไม่ใช่โตแค่อายุ เรารู้แล้วว่าอัตตาเป็นส่วนเกินของความรัก เมตตาเป็นคู่ปรับกับโทสะ เมตตากับโทสะไม่มีวันอยู่ด้วยกันได้เลย ถ้าเมตตาเกิด โทสะจะดับทันที ถ้าโทสะปะทุเมื่อไหร่เมตตาก็หายเหมือนกัน ความรักที่ควบคู่ไปกับเมตตา จะทำให้คู่รักมีแต่ความรุ่มเย็นค่ะ

ชีวิตจริงไม่ได้เป็นอย่างในละครตบจูบ ที่พระเอกนางเอกพร้อมจะสาตใส่กันอย่างเผ็ดร้อนรุนแรง กระทบ่ายีต่อกัน หรือคิดแค้นเอาคืนกัน แล้วจะเป็นคู่รักก็ก๊กกักในอุดมคติได้ ในชีวิตจริง ถ้าทั้งคู่กระทำเช่นนั้นต่อกันเรื่อยๆ วิวาห์กรรมก็จะยิ่งผูกมัดทั้งคู่ไว้เพื่อให้วนเวียนทำร้ายกัน อยู่ด้วยกันสามวันสี่สัปดาห์ ก็ยังตัดใจเลิกหากันไม่ได้ ทนทุกข์ทรมานกันไป เพราะฉะนั้นอย่าเบียดเบียนทำร้ายคนรักของเราไม่ว่าจะเป็นทางกาย วาจา หรือใจดีกว่าค่ะ และพยายามให้อภัยกันเสมอ ถ้าต้องเลิกหากัน ก็ควรอโหสิกรรมต่อกัน ไม่ผูกเวรกัน จะปลอดภัยมากกว่าค่ะ

คุณพงศ์เพชร: เคยครับ ก็จากภรรยาคนนี้แหละครับ (หัวเราะ) ตอนนั้นชอบเขา ตั้งแต่อยู่ปี ๑ ที่หอการค้า มารู้อาเขามีแฟนอยู่แล้ว ตอนที่รู้จักก็เผลอๆ แต่ก็คบในฐานะเป็นเพื่อนที่ให้ความรู้สึกดีๆแก่กัน แต่ตอนนั้นก็รู้ว่าในใจมันเศร้า พอมาอยู่คนเดียว ก็เห็นว่าใจมันหดหู่ พอรู้ว่าใจหดหู่ก็เลยคุยกับตัวเอง ว่าทำไมเราต้องมาจมกับความทุกข์แบบนี้ด้วย ทำไมเราไม่เอาความรู้สึกดีๆที่มีให้กับคนอื่นๆเพื่อแม่ไปให้กับคนอื่นบ้าง พอคิดได้อย่างนั้น ใจที่ฝ่อๆก็เปลี่ยนเป็นใจที่กว้างขวาง โอบอ้อม แม่เมตตาให้คนอื่น ทำให้ใจโล่งสบายขึ้นมา และหลังจากนั้นก็คิดที่จะทำประโยชน์เพื่อคนอื่นๆ เพราะฉะนั้นเธอก็จะเป็นเหมือนความรู้สึกดีๆ ต่างจากคนอื่นๆที่ทำให้เราผิดหวัง

ค่ะ ก็เคยผ่านการอกหักกันมาบ้าง ก่อนที่จะลงเอยตั้งทุกวันนี้ ทีนี้ในยามที่เรามีปัญหา ท้อแท้ หดหู่เหงาใจ ธรรมชาติเข้ามาบิบบทบาทอย่างไรบ้าง ในการเป็นเครื่องหล่อหลอมด้านจิตใจให้กับเรา เป็นที่พึ่ง เป็นแสงสว่างให้คำตอบกับชีวิต ขอให้ยกตัวอย่างตั้งแต่ระดับ ทาน ศิล และภาวณา ในฐานะที่เป็นสาวและหนุ่มหัวใจธรรมะ ที่ยึดมั่นในพระรัตนตรัยด้วยกันทั้งคู่

คุณศดานัน: อันที่จริงเป็นคนไม่ค่อยรู้สึกท้อแท้บ่อยเท่าไร หรือถ้าท้อก็จะเป็นแค่แป๊บๆเท่านั้น ครั้งนึงเคยท้อและหลุดปากออกมาให้คุณแม่ได้ยินว่า ไหมไหวแล้ว พอแม่พูดกับเราว่า แม่ไม่เคยได้ยินลูกพูดว่าไหมไหว ถ้าลูกบอกว่าไหมไหว แสดงว่ามันต้องหนักมากใช่ไหม ได้ยินแม่บอกแบบนี้เราก็ได้สติทันที พิจารณาถึงปัญหาอีกครั้งก็ไม่ได้หนักหนาอะไรอย่างที่แม่บอกเลย ลองคิดถึงคนอื่นๆ เค้ายังเดือดร้อนมีทุกข์สาหัสกว่าเรามาก เทียบกันแล้ว เรื่องของเราไม่ถึงส่วนเสียของพวกเค้าด้วยซ้ำ

ส่วนหมดหวังต้องบอกว่าไม่เคยหมดหวังเลยค่ะ รู้สึกว่า สมบัติที่มีค่าอีกอย่างหนึ่งที่เรามาและมนุษย์ทุกคนมีได้ คือความไม่ท้อถอย ไม่มีใครพรากสมบัติชิ้นนี้ไปจากเราได้ นอกจากเราเป็นคนทิ้งมันไปเอง เราทุกคนเป็นนักสู้อยู่แล้ว อยู่ที่ว่าเราจะรักษามันไว้ หรือจะยอมทิ้งมันไป

และตรงนี้ละค่ะ เรานำมาใช้กับการภาวณาได้ดีเลย แรกๆอาจจะล้มๆลุกๆบ้าง แต่ถ้าเราไม่ท้อ และพากเพียรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เราจะค่อยๆซึมซับทีละเล็กละน้อย และจะค่อยๆก้าวหน้าขึ้นเอง เดินเตาะเตาะไปที่ละชนิด ก็ยังดีกว่าเลิกเดินไปเฉยๆ

ทุกวันนี้ก็ตั้งใจปฏิบัติทั้งสมณะและวิปัสสนาค่ะ ช่วงที่ติดขัดก็มีตลอด ถ้าเราละทิ้งไปเสียก่อน คงอดที่จะเรียนรู้สภาวะต่างๆด้วยตัวเองอีกหลายอย่างเลย จากที่เคยฝันๆในช่วงแรก จะเริ่มสนุกและกระตือรือร้นกับการภาวนามากขึ้นค่ะ

เรียกว่า ณ ตอนนี ธรรมะอยู่ในใจเราตลอดเวลา ไม่ใช่เป็นเพียงส่วนเสริม แต่เป็นทั้งหมดเลย เป็นทั้งเครื่องหล่อเลี้ยงและหล่อหลอม แคร่ระหว่างวันที่เราฟุ้งซ่านบ้าง สงบบ้าง นั่งบ้าง นอนบ้าง แล้วเราระลึกรู้ไปตรงๆ เฉยๆ โดยไม่ต้องเข้าไปแทรกแซงหรือทำอะไร นี่ก็เป็นธรรมะแล้ว เป็นการปฏิบัติแล้ว ด้วยความที่เราเฝ้าดูการเกิดดับ เห็นความไม่เที่ยงเป็นของธรรมดา ทำให้มองเรื่องท้อแท้ หมดหวัง เป็นเพียงสภาวะหนึ่ง ที่เกิดขึ้นไม่นานก็ดับไป

แล้วเวลาที่เราหยุดคิดเรื่องจะเอาเข้าตัว แต่เปลี่ยนมาเป็นผู้ให้ ผู้สละ หมั่นทำประโยชน์ให้ผู้อื่นตามกำลัง ไม่ว่าจะเป็นการเกื้อกูลศาสนาหรือสังคม คนหรือสัตว์เรียวแรงและพลังใจของเราก็จะยิ่งมากขึ้น รวมทั้งการเป็นผู้ไม่เบียดเบียนผู้อื่นทั้งทางกายและวาจา อันจะเป็นช่องทางนำพาความเดือดร้อนมาสู่ตนในภายหลัง ก็จะช่วยเสริมให้ใจของเรามีความหนักแน่นมากขึ้น แล้วยังเป็นฐานที่ดีให้กับการภาวนา เพราะถ้าทานหรือศีลบกพร่องไป มีความโลภติดอยู่เยอะ ขาดการสละออก ภายวจาขาดความสำรวม กระทำสิ่งเบียดเบียนตนและผู้อื่น ย่อมส่งผลให้จิตใจกระสับกระส่ายไม่เป็นปกติ ถ้าฐานทรุด จะต้อยอดขึ้นไปสูงคงยาก ปัญญาพิจารณาเห็นตามจริงที่ได้จากการภาวนา ก็จะเกิดได้ยากเช่นกัน พิจารณาว่าทาน ศีล ภาวนาเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์ตระหนักถึงคุณค่าในตัวเอง ทำให้มีจิตใจที่สงบมั่นคง เบิกบานเต็มอิม ซึ่งจะช่วยให้หมดหวังซึมเศร้าได้ง่ายๆด้วยค่ะ

คุณพงศ์เพชร: เพราะมีธรรมะทำให้เราไม่เคยท้อเลยครับ อาจมีบางครั้งที่ผิดหวัง หดหู่บ้าง แต่แวบต่อมาจะรู้สึกว่าการความผิดหวังมันก็ตั้งอยู่ได้ไม่นาน **ปัญหาอุปสรรควันหนึ่งก็ต้องแพ้กฏแห่งความไม่เที่ยง** ทานที่เราให้มาบ่อย ทำให้เรามั่นใจได้ในระดับหนึ่งว่าเราคงไม่ตกอับจนเกินไป ศีลหล่อเลี้ยงจิตใจให้เข้มแข็งและผ่องใส ภาวนาทำให้เราเห็นสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง ไม่กล้าไปตามความรู้สึกตัวเอง และไม่หลงจินตนาการล่องลอยไปตามคนอื่นจนเกิดความทุกข์ในจิตใจภายหลัง

ส่วนในแง่ของศิลปะกับความรัก ในแง่ที่ไม่ควรละเมิดผิดศิลปะกับคนรัก เพราะจะทำให้ไม่สมหวังในความรักในบั้นปลาย หรือชีวิตคู่อาจจะมีปัญหาได้ อยากให้ช่วยเสริมตรงนี้ค่ะ เพราะสังคมทุกวันนี้มีข่าวเรื่องการผิดศิลปะ ๕ ให้เห็นกันอยู่บ่อยๆ ผ่านตามสื่อต่างๆ

คุณศดานัน: ค่ะ เรื่องกรรมเป็นสิ่งตรงตัวและยุติธรรมเสมอ อาจจะทันได้เห็นกันชาติเดียว หมดข้อกังขาไป หรืออาจถึงคิวส่งผลในภพถัดไป ที่อาจทำให้หลายๆคนต้องตัดพ้อว่าเคยไปทอดทิ้งหักอกใครวันักหนา ถึงต้องมาเจอความผิดหวังซ้ำซาก เป็นเรื่องที่น่าทำใจยอมรับได้ยาก เพราะเกินขอบเขตที่เราจะสามารถรู้เหตุผลต้นกรรมได้ตลอดสาย แต่สิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันล้วนเป็นเงาสะท้อนสิ่งที่เคยทำในอดีต ดังนั้นเรากำหนดอนาคตทางความรักของเราได้ด้วยกรรมปัจจุบันเช่นกัน อยากได้รับผลเช่นไร ก็ต้องเพียรสร้างเหตุไว้เช่นนั้น ถ้าเรามีความจริงใจซื่อตรงต่อความรักในวันนี้ กาลข้างหน้าเราก็ต้องได้เจอแต่คนรักที่อยากจะยกย่องให้เกียรติ ไม่คิดเอาเปรียบให้เจ็บใจ คนที่เคยทำกรรมด้านความรัก ก็มักจะต้องวนเวียนอยู่กับกรรมแบบเดิมๆ ออกจากวงจรได้ยาก เพราะจะเจอเหตุการณ์ที่ยากต่อการหักห้ามใจ เพื่อให้กล้าทำกรรมแบบเดิม และรับผลของกรรมวนไปวนมาไม่รู้จบ จนกว่าจะเอาชนะกิเลสของตัวเองได้สำเร็จ ศิลปะเป็นรั้วกันวิบากตรงนี้ ถ้าเรามีความหนักแน่นในศิลปะ ต่อให้มีเหตุการณ์หิวหว่าย้วย ชวนให้เคลิบเคลิ้มแค้ไหนมาลองใจ เราก็จะข้ามพ้นไปได้ ซึ่งจะช่วยให้เส้นทางในสังสารวัฏของเราอบอุ่นปลอดภัยขึ้น ไม่เดือดร้อนเรื่องหัวใจในภายหลังค่ะ

ค่ะ ศิลปะที่ได้กล่าวถึงนี้ก็คือความละเมียดในข้อห้าม บัญญัติต่างๆ เช่นการลักทรัพย์ หลอกเอาเงิน รวมทั้งการหลอกใช้ การพูดโกหก การสับรางสลับเปลี่ยนไปกับคนมากหน้าหลายตาเพียงเพื่อเหตุผลใดๆก็ตาม เช่นความเบื่อ ความโก้ แต่ถ้าได้ไปละเมียด ภายใจ รวมทั้งทรัพย์ภายนอก ของบุคคลอื่น ก็ขึ้นชื่อว่าผิดปกติหรือธรรมดอันเป็นข้อบัญญัติของศิลปะไปแล้ว ตรงนี้อยากให้คุณพงศ์เพชรเสริมเพิ่มจากคุณศดานันด้วยค่ะ

คุณพงศ์เพชร: ศิลปะคือความหนักแน่นของใจ ช่วยให้กายและใจเป็นปกติ ถ้าเราละเมียดศิลปะ ก็ย่อมจะส่งผลให้เกิดทุกข์ทั้งกายและใจ การละเมียดผิดศิลปะกับคนรัก จึง

ย่อมสร้างปัญหาให้กับทุกฝ่าย ทั้งตัวเราเอง คนที่รักเรา และคนที่เราไปรัก การทำผิดศีลไม่ว่าจะข้อไหนก็ตามย่อมส่งผลต่อความก้าวหน้าในชีวิต เพราะไม่วันใดก็วันหนึ่งเราต้องมาตามรับผิดชอบความผิดที่เราก่อไว้ นั่น หากจะทำงานก็ทำให้การทำงานชะงัก ชักช้า หรือหากจะปฏิบัติธรรมก็เป็นการปิดกั้นความก้าวหน้าของจิต พระท่านจึงบอกให้เราทำศีลให้บริสุทธิ์ก่อนที่จะลงมือเจริญปัญญาครับ

รวมทั้งหลักธรรมในการครองเรือนที่แต่ละคนยึดมั่นและดำเนินปฏิบัติตาม

คุณศดานัน: ก็คงเป็นฆราวาสธรรม ๔^{**๑}) และพรหมวิหาร ๔ ค่ะ นอกจากนี้ก็พยายามอนุเคราะห์สามีตามคำสอนของพระพุทธเจ้าในสังคาลสูตร^{**๒}) ซึ่งกล่าวถึงหน้าที่ของภรรยาไว้ ๕ ประการ คือ

๑. จัดการงานดี
๒. สงเคราะห์ญาติมิตรของสามีด้วยดี
๓. ไม่ประพฤตินอกใจ
๔. รักษาทรัพย์สมบัติที่สามีหามาได้
๕. ขยันไม่เกียจคร้านในกิจการทั้งปวง

คุณพงศ์เพชร: ผมก็ใช้หลักของศีลนี้แหละครับที่ครอบคลุมทุกอย่างทางกาย ไม่ให้ตัวเราและผู้อื่นเดือดร้อน ทั้งยังสร้างสุขให้กับครอบครัว นอกจากนี้หลักในการครองเรือนก็คือ ยกให้ภรรยาเป็นใหญ่ในบ้าน (แต่ไม่ใช่กลัวเมียนะ) คือเราให้เขาดูแลเรื่องการเงิน และตัดสินใจเรื่องการจับจ่ายต่างๆ ผมจะเอารายได้ทั้งหมดมาให้ภรรยาเก็บ และให้เขาเป็นคนจัดสรร ผมเป็นคนใช้เงินไม่ค่อยมาก และไม่คอยขอถือเงิน เพราะชีวิตก็อยู่บ้านกับที่ทำงาน ไปออฟฟิศ แล้วก็กลับบ้าน ไม่ค่อยได้แวะไหน ภรรยาเขาก็จะช่วยจัดแจงดูเรื่องบัญชีต่างๆ ของธุรกิจให้เป็นอย่างดี คอยดูว่ามีค่าใช้จ่ายอะไรในธุรกิจและสำหรับลูกบ้าง เขาจะคอยบอกให้เราประหยัดเวลาซื้อของให้ลูก และคอยบอกว่าอะไรที่จำเป็นต้องซื้อ



และในฐานะสามี เราก็ให้ความเป็นหลักในครอบครัว เป็นแบบอย่างกับลูก ที่สำคัญคือการมีสติเป็นประจำ ซึ่งจะครอบคลุมทุกเรื่องที่เป็นหลักธรรม เช่น ใช้สติในการพิจารณา ก็จะช่วยให้เราตัดสินใจผิดพลาดได้น้อย หรือไม่ทำผิดพลาด มีสติในขณะที่ลูกทำชั่วของเสียหาย ก็ไม่โกรธง่าย หรือหากต้องลงโทษก็ไม่ทำแบบหุนหันพลันแล่น **และที่สำคัญคือ สติช่วยให้ใช้ชีวิตคู่ด้วยกันอย่างมีความสุข ไม่ทะเลาะเบาะแว้งรุนแรง ไม่ประพฤติผิดใจกัน และช่วยกันเตือนใจอีกฝ่ายหากพลั้งเผลออะไรไป**

****๑** หมายเหตุ: ธรรม ๔ ข้อที่จะทำให้ชีวิตคู่ครองดำรงอยู่ได้ด้วยดีจาก “ครองเรือน ครองรัก จักเลิศแท้ ด้วยครองธรรม” พระพรหมคุณาภรณ์ ๑. **สังขะ** แปลว่าความจริง เริ่มจากจริงใจ เช่นรักจริง ๒. **ทมะ** แปลว่าการฝึก มนุษย์เป็นสัตว์พิเศษที่ฝึกได้ พัฒนาได้ ศึกษาได้ เรียนรู้ได้ มนุษย์ที่ฝึกแล้วจึงจะประเสริฐ ๓. **ขันติ** แปลว่าความอดทน ๔. **จาคะ** แปลว่าความเสียสละ สำหรับคู่ครอง หมายถึงสามารถสละความสุขของตนเพื่อคู่ครองได้

****๒** หมายเหตุ: สามารถอ่านเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.84000.org/tipitaka/attha/v.php?B=11&A=3923&Z=4206>

อยากให้คุณแก้วและคุณยอดได้แบ่งปันข้อมูล ความคิดเห็นให้กับคนที่ไม่สมหวัง
ในความรัก คนที่กลัวว่าจะต้องขึ้นคาน หรือคนที่คิดว่าสิ่งที่ต้องอยู่คนเดียวคือ
ความล้มเหลวของชีวิตค่ะ

คุณศดานัน: สำหรับคนที่ไม่สมหวังในความรัก ก็อย่างที่กล่าวไปแล้วนะคะ เราเอง
ยังเป็นไม่ได้ทุกอย่างตามที่เราหวังเลย อย่าไปคิดโทษใครให้ใจชุ่มฉ่ำกัน ขอให้เข้าใจ
ว่าเราต้องเคยสร้างเหตุที่ไม่ดีมาก่อน กรรมจึงจัดให้ต้องมาเจอผลแบบที่กำลังได้รับ
และไม่ใช่ว่าเอาแต่ปล่อยอย่างเดียว ต้องสร้างเหตุที่ดีต่อไปเรื่อยๆ เมื่อกระแสกุศลแปร
เป็นความสุขจากภายใน ก็จะดึงดูดแต่สิ่งที่ดีๆ รวมทั้งคนดีๆ เข้ามาในชีวิต ความสุข
จากกุศลที่เราลงมือทำด้วยตนเองนั้น จะไม่ใช่เฉพาะตัวเองที่สัมผัสได้ คนรอบข้างที่
อยู่ใกล้ก็จะพลอยได้รับความสุขเย็นนั้นเช่นกัน

ส่วนเรื่องกลัวขึ้นคาน ถ้าต้องแต่งงานเพียงเพื่อจะหนีให้ไกลจากคำๆ นี้ ต้อง
บอกว่าไม่คุ้มเลยคะ ถ้าไม่เจอคนที่คล้ายตามเราในทางกุศล หรือ มีศรัทธา ศีล
จาคะ ปัญญาเสมอกันแล้ว ชีวิตคู่จะอยู่ในความเสี่ยงระยะยาว การร่วมชีวิตของ
คนสองคนที่เต็มไปด้วยปัญหา อาจเป็นโศกนาฏกรรมทางจิตก็ได้ เพราะถ้าผล
ไปยึดไปจมอยู่ จิตก็จะสะสมความหม่นหมองไปเรื่อยๆ น่ากลัวกว่าเยอะเลย อยู่
คนเดียวก็มีความสุขในแบบลำพังได้ ซ้ำยังง่ายต่อการสั่งสมบารมี ไม่ต้องพินฝ้ากับสิ่ง
เร้าและห่วงร้อยรัดทางใจซึ่งอาจทำให้เนิ่นช้าด้วยค่ะ

ด้านคุณพงศ์เพชรกันบ้างค่ะ

คุณพงศ์เพชร: เราอยู่ในยุคที่รับเอาวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามา ซึ่งพื้นฐานวัฒนธรรม
ของเขาคือทำให้ความรักเป็นหลัก และความรักแบบตะวันตกก็สร้างค่านิยมว่าความ
รักมักจะสื่อกันผ่านทางกาย หรือทางสัญลักษณ์อื่นๆ แต่ไม่ค่อยให้คุณค่ากับจิตใจตน
เอง โดยซึมผ่านสื่อต่างๆ เช่นดนตรี หนังสือ อินเทอร์เน็ต และเทคโนโลยีอื่นๆ ทำให้
คิดว่าชีวิตนี้ต้องมีคู่ มีความรัก มิเช่นนั้นจะเหมือนขาดอะไรไป อย่างที่เรามักจะได้ยิน
จากเพลงว่า ขาดเธอฉันคงขาดใจ หรือ มันทนไม่ได้ อยากตาย สิ่งเหล่านี้เป็นความ
บีบคั้นที่ส่งผ่านทางภาษา ก่อให้เกิดความคิดอยู่แต่กับตัวเองว่าฉันต้องมีคู่ ฉันอยู่คน
เดียวไม่ได้ เราจึงไม่ค่อยได้ยินเพลง หรือเห็นหนังสือส่งเสริมคุณค่าทางจิตใจสักเท่าไร

เราหลงตามกันไปโดยไม่รู้ว่า ที่จริงแล้วที่ต้องมีคู่ก็เพื่อให้ใจตัวเองมีความสุข หรือกลัวคนอื่นจะมองว่า “ขี้คน” ซึ่งก็เป็นมุมมองที่ไม่อยากให้คนอื่นมองว่า ตัวเองไม่มีคุณค่า หรือไม่มีน้ำยา แต่สุดท้ายแล้วทุกอย่างก็ต้องปรับที่ใจตัวเองว่า “จะคิดอย่างไรให้ใจพอกับสิ่งที่เรามีอยู่” ถ้าเราร้องไห้เพราะอกหัก ก็ขอให้รู้ว่าเรากำลังร้องไห้ให้กับตัวเอง ซึ่งถึงที่สุดแล้วตัวเราก็คือเป็นคนต้องสงสารตัวเอง ไม่มีใครที่จะมานั่งสงสารเรา ยกเว้นเราไปตีโพยตีพายร้องขอความเห็นใจจากคนอื่น ขอให้คิดว่าในเมื่อเรารักตัวเอง ก็จงทำตัวเองให้มีความสุข อยู่คนเดียวให้มีความสุขก็ได้ โดยการเห็นคุณค่าของกายของใจนี้ เห็นคุณค่าของตัวเองว่าเราคนเดียวก็สามารถสร้างสรรค์สิ่งดีๆ ให้กับสังคมได้อีกมากมาย เช่น เขียนบทความมาลงธรรมะใกล้ตัว แשרประสบการณ์ธรรมะผ่านความเหงาให้คนอื่นฟังก็ยังได้ บางครั้งเราอาจพบว่าเรามีชีวิตอยู่คนเดียว อาจมีพลังมากกว่าอยู่กับสองคนกระตุนกระหนิง ซึ่งไม่ได้อะไรขึ้นมามากไปกว่าการหาความสุขจากคนอื่นจนลืมพึ่งตัวเอง และขอให้มองให้เห็นว่าการมีคู่จริงๆ ไม่ได้ง่ายหรือมีความสุขอย่างที่เรานึกไว้ เราอาจอยากใช้ชีวิตกับคนที่เรารักตลอดเวลาอย่างมีความสุข ซึ่งในความเป็นจริงอาจไม่ใช่อย่างนั้น เราอาจต้องนอนเคียงข้างคนที่กรนดังไปตลอดชีวิต วันหนึ่งเราอาจรำคาญจนขอแยกเตียงนอนกับเขา หรือเราอาจถูกคนที่คิดว่าเรารักเรามากที่สุด หักอกเอาในภายหลังก็เป็นได้ โดยเฉพาะหากเราไปแย่งคนรักจากคนอื่นมา และแน่นอนที่สุด การพลัดพรากจากกันในวันข้างหน้าซึ่งเป็นสิ่งที่แน่นอน การอยู่ด้วยกันในวันนี้โดยปราศจากการเตรียมใจเพื่อความพลัดพรากในวันข้างหน้า ย่อมนำความผิดหวังอันใหญ่หลวงมาสู่ตนเอง ฉะนั้นจะมีคู่หรือไม่มีคู่ ก็ทุกข์ด้วยกันทั้งนั้นแหละครับ ใจเราเป็นที่พึ่งให้ตัวเองได้ยอดเยี่ยมที่สุด

การภาวนาช่วยได้เยี่ยมยัยคะ กับการเติมเต็มชีวิตของตน “เมื่ออิมเต็มภายในใจที่ไม่พร่อง ไม่เหงา ด้วยมีที่พึ่งในด้านจิตใจ คือพระธรรมคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า”

คุณศดานัน: ช่วยได้มากคะ การภาวนาที่เป็นสัมมาสมาธิ ทำให้เกิดปัญญาพิจารณาเห็นตามจริง เราจะค่อยๆ คลายความยึดมั่นถือมั่น สนใจกิจและหน้าที่ของตน มาก

กว่าจะส่งใจไปคอยฟังจดจ่อกับความเป็นไปของผู้อื่น เพราะกายและใจของเรามี ศักยภาพและทำประโยชน์ได้มากมายกว่านั้น

ถ้าเราขาดการพิจารณาด้วยปัญญาที่แท้จริง เราอาจจะหลงไปยึดเหนี่ยวผู้อื่นโดย ขาดสติ และยึดมากขึ้นเรื่อยๆ ทุกข์ก็เพิ่มตามมากขึ้น การหมั่นภาวนาสมาสมาธิ จะ ทำให้เรามีปัญญาและมีสติมากขึ้น สามารถมองสภาวะต่างๆด้วยใจที่เป็นกลางและ ไม่ยึดติดค่ะ

คุณพงศ์เพชร: แน่นนอนครับ การภาวนาช่วยได้มากที่จะทำให้ใจอึดเต็มกับสิ่งที่กาย ใจเรามีอยู่ ไม่ชวนขวยออกไปนอกกายนอกใจ เมื่อก่อนผมเคยเหงาบ่อยเพราะเป็น ลูกคนเดียว ยังเอาธรรมชาติมาใช้ไม่เป็น แต่ก็พอจะรู้สึกตัวเป็นในตอนเหงา ทำให้เข้าใจ ว่าความเหงาคือการสร้างโลกขึ้นมาซึ่งใจไวโน้น เผลอเหม่อไปกับสิ่งที่เราไม่มี ไม่ ได้ คิดไปเองว่าเราอยู่คนเดียวในโลก และสึมกกายสึมกใจตัวเอง ส่วนการมีคู่ก็ช่วยให้ ใจอุ่นขึ้นได้ชั่วคราว วันดีคืนดีเขาก็ทำให้เราเข้าใจ ชุ่นใจได้เหมือนกัน แต่การ มีธรรมชาติในใจช่วยให้เราเป็นที่พึ่งได้ทั้งกับตัวเองและกับคนที่เรารัก ทำให้ตัวเราหาย เหนงได้อย่างแท้จริง

ศาสนาพุทธสอนในเรื่องการสร้างเหตุให้ดีที่สุด ทำปัจจุบันให้ดีในทุกๆวัน การได้ ทำหน้าที่ของตนอย่างไม่บกพร่องในด้านการทำงาน (อึดเต็มกายนอกด้วยความที่ สามารถเลี้ยงดูตัวเองและครอบครัวได้) ตรงนี้มีผลกับการเลือกคู่ครองที่เหมาะสม อย่างเป็นบ้าง ช่วยเล่าตรงนี้สักนิดค่ะ

คุณศดานัน: ก็คงมีผลอยู่บ้างในการพิจารณาคนที่เข้ามา เพราะในขณะที่เรา รับผิดชอบตัวเองและครอบครัวได้ดี เราก็คงไม่ย่อภาคใจกับคนที่หละหละหลวไหล เกียจคร้านการทำงาน อย่างน้อยเค้าก็ต้องดูแลตัวเองได้ดี มีความตั้งใจดี และลงมือ ปฏิบัติเต็มที่ ไม่ล่องลอยค้อยแต่บุญเก่า ถ้ามีความขยันอดทนหมั่นสร้างรากฐานให้ มันคงและต่อเติมให้แข็งแรงขึ้นเรื่อยๆ ก็เป็นสิ่งที่เราควรชื่นชมยกย่องค่ะ

แต่การที่เราจะผูกพันทางใจหรือลงเอยกับใคร ก็คงต้องขึ้นอยู่กับเหตุอื่นๆด้วย ไม่ว่าจะ เป็นวิบากจากอดีต หรือกรรมในปัจจุบัน ตามที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ว่า

ความรักจะเกิดขึ้นได้ก็เพราะ ๑. เป็นบุพเพจากอดีต คือทั้งสองเคยครองคู่กันมาในอดีตชาติ และ ๒. ทั้งคู่ได้เกื้อกูลกันในปัจจุบันค่ะ**

***หมายเหตุ: สามารถอ่านเพิ่มเติมได้จากหนังสือวาทะดังตฤณ ฉบับความรักหลากหลาย หรือตามลิงค์http://www.dungrin.com/watha_love/index2.html*

อยากให้คุณศดานันเล่าเกี่ยวกับการเป็นอดีตพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน ได้เคยเจอคนมากมาย เมื่อเราได้เติมเต็มตัวเราเองในระดับหนึ่ง ก็มีจิตใจหนักแน่นในการเลือกคู่ชีวิต เช่นถ้าเค้าผิดศีลเราก็ไม่ตกลงเป็นแฟนเค้า ถ้าที่จะปฏิเสธเค้าด้วยที่ใจเรารอเต็มตรงนี้ ธรรมะในด้านการ ภาวนา ทาน ศีลเข้ามามีบทบาทอย่างไรบ้าง

คุณศดานัน: ตอนที่พี่เป็นพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน ถ้าน้องต้นหยงหมายถึงมีหนุ่มๆให้เลือกมากละก็ ไม่จริงหรอกค่ะ สายการบินส่วนใหญ่จะมีจำนวนของแอร์โฮสเตสมากกว่าสจ๊วตหรือนักบิน พี่เลยได้เจอแต่สาวๆน่ารักมากกว่าค่ะ ถ้าหมายรวมถึงผู้โดยสารด้วย พี่ก็คิดแต่เรื่องทำงานอย่างเดียว คงไม่ได้สนทนากับใครคนใดคนหนึ่งเกินความจำเป็น เพราะมีผู้โดยสารอื่นที่เราต้องดูแลอีกเป็นสิบเป็นร้อย จบไฟล์ท์ก็คือจบ ส่วนคนในแวดวงการบินที่เข้ามาสนใจเราก็ต้องมีบ้าง หมายถึงช่วงก่อนแต่งงานนะค่ะ แต่ถ้ามันไม่คลิกกัน แค่อยุกันไม่กี่ประโยคก็ทราบแล้วค่ะ ดังนั้นเรื่องจะปฏิเสธคงไม่ยากอะไรเลย อีกอย่างนึงหลังจากที่ได้ศึกษาธรรมะจากครูบาอาจารย์แล้ว พี่ก็มีความตั้งใจหนักแน่นในเรื่องของศีล ทำให้พี่เป็นคนค่อนข้างเด็ดขาดกับเรื่องความสัมพันธ์ แค่บริหารเสน่ห์เล็กๆน้อยๆก็ไม่อยากจะทำ ยิ่งได้อ่านกรรมพยากรณ์ตอนชนะกรรม ก็ยิ่งชัดเจนมากขึ้นอีก จะไม่ทำอะไรที่จิตใจให้อีกฝ่ายเกิดความหวังหรือความเข้าใจผิดเด็ดขาด



แล้วพอเราสนใจธรรมะ เราก็ชอบคุยเรื่องธรรมะกับคนที่มีความสนใจเหมือนกัน คนไหนที่เค้าไม่ได้สนใจ หรือยังไม่พร้อมกับเรื่องนี้ เราก็ต้องเลี่ยงไปคุยเรื่องทั่วๆ ไปแทน รวมทั้งเริ่มถอนตัวจากงานปาร์ตี้ ดริงค์ทั้งหลายไม่แตะอีกเลย เปลี่ยนเป็นทำงานบุญ ไปวัดแทน หนุ่มๆ ที่เค้ายังชอบสนุก และไม่ได้สนใจทางธรรมมาก ก็คงฝืนตามใจเราได้ไม่นานหรอกค่ะ เราเองก็ไม่อยากฝืนเหมือนกัน พอแต่งงานแล้ว ก็ยั้งนั่งสนิทหมดปัญหาค่ะ มีเขาของสามีตามไปทุกที่ เป็นเสมือนร่วมอยู่แล้วค่ะ (ยิ้ม)

อย่างพิทที่เค้าชอบธรรมะเหมือนเราโดยไม่ต้องฝืน พอถึงเวลานึง เค้าก็เข้ามาเอง โดยที่เราไม่ต้องมองหา ทุกอย่างเป็นไปตามเหตุปัจจัยและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไปของเราล่ะค่ะ

แล้วคุณพงศ์เพชรมีเสริมกับคำถามข้างต้นบ้างมั๊ยคะ

คุณพงศ์เพชร: ครับ ผมก็เป็นแฟนเรื่องสงครามนางฟ้าอยู่ เห็นตัวอย่างชัดเจนครับ แต่อย่างที่คุณศดานันว่า การยึดศีลเป็นหลัก ก็เหมือนมีสามมิติติดตัวไปด้วยตลอดเวลา

(หัวเราะ) ทำให้เราไม่วอกแวก มีจิตใจที่หนักแน่น ไม่เปลวอกายใจทำอะไรผิดทำนองคลองธรรม ผมก็ยังต้องเอารูปลูกเมียติดตัวไปด้วยตลอดเลยครับ

คุณศดานันเองยังไม่มีบุตร เวลาส่วนตัวที่ได้อยู่คนเดียวก็มีค่อนข้างเยอะ ตรงนี้ทำให้มีเวลาได้ปฏิบัติภาวนาด้วย ส่วนคุณพงศ์เพชรในฐานะที่เป็นคุณพ่อลูกหนึ่ง ต้องช่วยเลี้ยงดูบุตร ตรงนี้ได้นำหลักภาวนา ธรรมะ ไปใช้ใน “บทบาทหน้าที่คุณพ่อ” อย่างไรบ้างคะ

คุณพงศ์เพชร: มีบ่อยครั้งที่คร่ำเคร่งกับงานธรรมะ ภรรยาก็ต้องคอยมาเตือนว่าให้เล่นกับลูกบ้าง เนื่องจากบางทีผมมีความรู้สึก ว่า สิ่งที่เราทำเพื่อคนอื่นจำนวนมากมีผลมากกว่า แล้วบุญที่เราทำก็ยิ่งผลแก่ลูกและครอบครัว ลูกคงรอได้ แต่พอมานึกอีกทีเราให้เวลาเขาอย่างน้อยจริงๆ จนทำให้เห็นห่างไป จึงได้เรียนถามหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช ซึ่งท่านก็กรุณาตอบว่า การเลี้ยงลูกก็ภาวนาได้โดยดูความรู้สึกตัวเองไป ได้ “รู้สึกมั้ย ว่าเรารักลูกไม่เท่ากันทุกวัน” ซึ่งก็จริงครับ บางวันนี่ผมทำงานจนลืมลูกลืมภรรยา เพราะต้องใช้สมาธิจดจ่อกับงาน บางช่วงลูกเมินเราเลยก็มี เลยเริ่มหันมาดูจิตและดูความรู้สึกของตัวเอง ก็เลยเห็นว่าเมื่อตอนเรากำลังหลงเพลินไปกับงาน ตอนนั้นก็ไม่มีลูกอยู่ในความคิดเลย บางทีลูกจะมาเล่นด้วยที่คอมพิวเตอร์ เราเห็นเขาเหมือนวัตถุเคลื่อนที่ได้ พอมาสู่อีกที อ้อ นี่ไงช่วงนี้ความรักลูกมันไม่มีแล้ว ช่วงตอนที่เล่นกับลูก ก็มีความเอ็นดู บางทีก็รำคาญ บางทีก็คิดถึง ความรู้สึกต่อลูกมันก็ไม่คงที่ บังคับไม่ได้ ผมก็ยังคงเป็นนักเรียนชั้นประถมอยู่ครับ บางทีหลงเอ็นดูลูกบ่อยๆ ก็ดูไม่ทัน ดูจิตง่าย ๆ แบบนี้ ก็ยากเหมือนกันครับ

นอกจากบทบาทของคุณพ่อแล้ว วิธีการในการเลี้ยงดูบุตรเป็นแบบไหน แล้วมีโครงการกับตรงนี้ยังงัย (อมยิ้ม) เช่นเปิดซีดีของครูบาอาจารย์ให้ลูกชายได้ฟัง ฯลฯ



คุณพงศ์เพชร: ผมจะไม่พยายามยึดเยียดธรรมะให้กับภรรยาและลูก เพราะสิ่งที่เขาเป็นอยู่ นั่นก็คือธรรมชาติ เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ซึ่งต่อไปถ้าเขารู้สภาวะธรรมที่ตัวเองเป็นอยู่ตามที่มันเป็น ธรรมะขั้นสูงก็เกิดขึ้นได้ตามลำดับ ทุกวันนี้ผมเปิดธรรมะให้ลูกฟังตอนนอน หรือจะสั่งให้พี่เลี้ยงเปิดอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งคุณดั่งตถุณได้เคยบอกไว้เหมือนที่คุณกลางชลได้บอกในธรรมะใกล้ตัวฉบับที่ ๓๔** ว่า เด็กจะซึมซับไปเองตอนที่เขาคเลิ้มหลับ ผมเปิดให้เขาฟังตั้งแต่อยู่ในท้อง จนตอนนี้เขาก็เริ่มกราบพระเป็น ไหว้พระ ไหว้ในหลวง และมีแนวโน้มที่จะเข้าใจอะไรง่าย เรียนรู้ได้เร็วด้วยครับ คุณดั่งตถุณบอกว่า เมื่อเขาอายุสักสองสามขวบให้ลองสังเกตดู จะเห็นความแตกต่างของเขากับเด็กคนอื่นๆในเรื่องของธรรมะ

****หมายเหตุ:** สามารถอ่านธรรมะใกล้ตัวฉบับที่ ๓๔ เพิ่มเติมได้ที่ <http://dungtrin.com/mag/?34>

แล้วทุกวันนี้ คุณศดานันมีเคล็ดลับในการใช้ชีวิตให้สมดุลในทางโลก คือการดูแลครอบครัวของตน และทางธรรมอย่างไรคะ

คุณศดานัน: พี่ก็รวมธรรมะเป็นเรื่องเดียวกันกับทุกเรื่องอยู่แล้วค่ะ เราแยกแค่เวลาต้องการสื่อสารให้เห็นความหมายชัดว่าเป็นทางโลกกับทางธรรม แต่ในทางปฏิบัติ

แล้ว เราไม่เคยแยกออกเป็นคนละส่วนเลย ชีวิตประจำวันถูกหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียว กับธรรมะ แต่เป็นธรรมะสำหรับผู้ครองเรือน นำธรรมะมาใช้ในการดูแลครอบครัว อยู่แล้วค่ะ

แล้วคุณพงศ์เพชรได้แบ่งเวลาจัดสรรอย่างไรให้สมดุล ทั้งในด้านการทำงาน ในฐานะหัวหน้าครอบครัว งานด้านกิจกรรมธรรมะต่างๆ การปฏิบัติภาวนา รวมทั้งการดูแลครอบครัว ลูกชายวัยขบเซซๆและภรรยา

คุณพงศ์เพชร: ตอนนี้งานการทำงาน ผมมีลูกน้องพนักงานที่คอยช่วยรับงาน และทำงานในรายละเอียด เช่น ติดต่อกับลูกค้า พิมพ์งาน ส่วนงานแปลเอกสารก็จะส่งให้อาจารย์แปลภาษาในแต่ละด้านที่เขาถนัด ประกอบกับภรรยามาช่วยในเรื่องการดูแลบัญชี และดูแลธุรกิจโดยรวมของคุณพ่อด้วย ผมก็เลยดูแลในเรื่องของความถูกต้องในรายละเอียดของงานเป็นส่วนใหญ่ จึงมีเวลาทำงานด้านเสียงอ่าน และงานทางธรรมะด้านอื่นมากขึ้น

ส่วนในครอบครัว เราอยู่กันแบบเพื่อน คือคุยเล่นกันธรรมดา ปรึกษาว่าเตือนกันแบบกัลยาณมิตร ส่วนตัวผมเองก็ยังไม่ค่อยได้ปฏิบัติธรรมอย่างเป็นรูปแบบที่คร่ำเคร่งนัก เพราะยังต้องมีภาระหลายด้าน ทั้งหน้าที่การงาน ทางธรรม และทางครอบครัว จึงใช้การภาวนาแบบดูจิตไปเรื่อยๆ แต่ก็เห็นความเปลี่ยนแปลงได้ค่อนข้างชัด คือเมื่อจิตฝึกฝนในทางที่ดี ก็จะมีแนวโน้มให้เรามีโอกาสเพิ่มพูนความรู้ทางธรรมมากขึ้นเรื่อยๆ รวมทั้งเจอคนดีๆ และครูที่สอนเราได้ตามจริง ซึ่งผมถือว่าเป็นอันสงค์ของการทำงานด้านธรรมะครับ

ส่วนลูกชายตอนนี้อยู่ในวัยกำลังซน ผมจะเลี้ยงเขาแบบปล่อยๆ ให้เขาเล่นจนอย่างที่ต้องการ หากไม่เดือดร้อนตัวเอง และทำข้าวของเสียหาย ไม่ได้ว่า ยกเว้นจะทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ เช่น ล้วงถังขยะ หรือแห่ย์ปลั๊กไฟ ซึ่งดูครั้งเดียวแล้วเขาจะร้องไห้ ทำหน้ารู้สึกรู้ผิด แล้วหลังจากนั้นก็จะไม่ทำอีกเลย เพราะนานๆผมจะดุที แต่ดูแล้วดูน่ากลัว ไม่เหมือนแม่ดู ที่จะไม่เหมือนบ่นๆ ทำพูดบ่อยๆ แล้วจะชิน ไม่ค่อยฟัง และผมจะไม่เลี้ยงลูกแบบหลอกให้กลัวเพื่อไม่ทำอะไร แต่จะเลี้ยงให้เขาลองผิดลองถูกเอาเลย เขาจะเรียนรู้ได้เองและไม่ทำสิ่งเหล่านั้น นี่ก็เป็นการสอนธรรมะให้กับเขาไปในตัวอย่าง

หนึ่ง เพราะในวันข้างหน้าเมื่อเขาจะเอาธรรมะไปใช้ เขาต้องเห็นจริงด้วยการลงมือปฏิบัติให้รู้ด้วยตนเอง ไม่ใช่รู้จากการสั่งสอน และถูกรอบงำด้วยความเชื่อผิดๆ

รวมทั้งเป้าหมายของทั้งคู่สำหรับชีวิตนี้ที่เป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา

คุณศดานัน: ก็คงปฏิบัติภาวนาพิจารณาตามจริงไปเรื่อยๆค่ะ คุณสมบัติ สติปัญญา ถ้าเราพอมิ ก็ขอใช้เพื่อให้เป็นประโยชน์สูงสุดต่อพุทธศาสนา แอบตั้งเป้าหมายไว้เหมือนกันว่า อย่างน้อยชาตินี้ถ้าเข้าสู่กระแสที่ปลอดภัย ปิดประตูบายได้ก็ประเสริฐสุดแล้วค่ะ ซึ่งเราก็คงต้องลงมือทำด้วยตนเอง ต้องเพียรปฏิบัติ ไม่ผัดผ่อนนอนใจ อันเป็นหนทางแห่งความประมาทค่ะ

คุณพงศ์เพชร: ผมมักจะอธิษฐานมาตั้งแต่เด็กแล้วว่า ขอให้ไม่มีโอกาสช่วยเหลืองานด้านศาสนา ไม่ว่าจะมากหรือน้อย ตอนนั้นรู้สึกตัวเองบารมีน้อยเหลือเกิน มีปัญหาน้อย จะช่วยเหลือเรื่องอะไรก็ได้ ไม่เหมือนผู้ใหญ่ที่อยู่รอบตัวเรา ตอนนีพอมิแรงกำลังและปัญญาขึ้นมาบ้าง ก็ไม่นิ่งนอนใจที่จะช่วยเหลือกิจต่างๆตามกำลังความสามารถ และจะทำต่อไปจนกว่าจะหมดกำลัง ผมเคยปฏิบัติแบบเอาเป็นเอาตาย และตั้งความหวังที่ความหลุดพ้นสูงสุด แต่ภายหลังก็พบว่า ที่ทำแบบนั้นเป็นการสร้างกิเลสอีกแบบหนึ่งขึ้นมา และทำให้เราพลาดจากเป้าหมายออกไปอีก ในปัจจุบันผมจึงไม่ได้ตั้งความหวังอย่างนั้นอีก แต่คิดว่าเมื่อไหร่ที่บารมีเต็มเปี่ยมก็คงเป็นเหตุปัจจัยไปเอง ในตอนนี้ก็เก็บเสบียงไปเรื่อยๆ และทำประโยชน์ในการส่งต่อธรรมะไปถึงผู้อื่นให้กว้างและไกลที่สุด เท่าที่หนึ่งสมอง สองมือครับ

ครูบาอาจารย์ได้เมตตาเทศน์สอนว่า การได้มีโอกาสเกิดมาเป็นมนุษย์เป็นสิ่งที่ประเสริฐเพราะเป็นภพที่เอื้ออำนวยในด้านการปฏิบัติภาวนา ด้วยความสุขและความทุกข์ซึ่งเป็นสภาวะธรรม ได้แสดงความจริงไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ให้เห็นในช่วงระยะเวลาสั้นๆ ทำให้ได้มีโอกาสเรียนรู้กาย เรียนรู้ใจ ว่าบังคับไม่ได้ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีแต่สภาวะการเกิดและดับไปตามเหตุ ตามปัจจัย เมื่อปฏิบัติมากขึ้นก็จะสามารถละวางความเห็นผิด เกี่ยวกับรูปและนามได้ในที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับภพภูมิอื่น ๆ ที่อาจจะเป็นภพภูมิแห่งความสุข และบางภพภูมิก็มีแต่ความทุกข์ ซึ่งโอกาสที่จะได้ ปฏิบัติ

ภาวนาในภพภูมิอื่นๆดังกล่าวในเบื้องต้น ก็ยากขึ้นตามลำดับ ถ้าไม่เคยได้ฝึกหัดจากภพแห่งการเกิดเป็นมนุษย์นี้!

หมายเหตุ: สามารถอ่านเพิ่มเติมได้ที่

๑) กระฐูของคุณดั่งตถุณ “เกิดเป็นมนุษย์ พบพุทธศาสนา วาสนาสูงขนาดไหน?”
<http://larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/001884.htm>

๒) หนังสือแค่ดูก็รู้แจ้ง ของอาจารย์สุรวัดน์ เสรีวิวัฒนา
<http://kaedoo.blogspot.com/>

๓) รวมทั้งกระฐูเก่าในเว็บลานธรรม

๓.๑) โอวาทพระสุปฏิปันโน

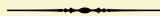
<http://larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/001383.htm>

๓.๒) กรรมวิบากและภพภูมิ

<http://larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000214.htm>

๓.๓) เลือกเกิดใหม่

<http://larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000698.htm>



วันนี้ก็ต้องขอบคุณ คุณศดานันและคุณพงศ์เพชรมากนะคะ สำหรับประสบการณ์และความคิดเห็นที่ได้นำมาเล่าสู่กันฟังและแบ่งปันกันคะ

การมีคนรักเปรียบเสมือนมีกัลยาณมิตร กำลังใจ เพื่อนที่คอยดูแลกันและกัน มิใช่การเป็นเจ้าของเข้าเจ้าของจนขาดชีวิตส่วนตน มิใช่คนรักจะเป็นของของเรา ตราบนิรันดร์ เมื่อมีมุมมองแบบนี้ก็จะเอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นรักที่เกื้อกูลปรารถนาดีต่อกัน และถ้าวันหนึ่งเกิดมีการเปลี่ยนแปลงใดๆในรักนั้น ด้วยหลักของไตรลักษณ์ ความไม่เที่ยง! ใจที่วางได้ถูกทางตั้งแต่ต้นก็จะไม่ซัดเซจนลุกขึ้นยืนไม่ได้อีกครั้ง



ของฝากท้ายคอลัมน์

ได้อ่านหนังสือกล่องบุญ ๓ “หนังสือความรักอินเทรนด์” เขียนโดยคุณภัทริณ ซอโสตถิกุล (หรือคุณแป้ง)

พบว่าคุณภาพของกระดาษ การออกแบบดีไซน์รูปเล่ม รูปภาพที่มีสีสันหลากหลาย ซึ่งบรรจุอยู่ในกล่องคูกี้ก็มีสีสันดูดีตา แต่เมื่อเทียบกับราคาที่กำหนด ก็แทบจะอุทานว่า คงขายเฉียดๆราคาต้นทุน! สำหรับท่านที่ต้องการจะมอบของขวัญให้กันและกันในเดือนแห่งความรัก ดิฉันเห็นว่าหนังสือเล่มนี้น่าจะเป็นของขวัญที่มีคุณค่ากับผู้รับไม่น้อยเสียค่ะ



“มาสะกดคำว่ารักด้วยสติ” เป็นประโยคที่อยู่ในหนังสือเล่มดังกล่าว รักอย่างไร จึงไม่ทุกข์ แต่คนหนุ่มสาว แต่คู่รักทุกวัย แต่คนนอกหัก โดยมีสติ คือเพื่อนแท้ที่ดีที่สุด จนพัฒนาไปถึงความรักขั้นสูงสุดและพ้นทุกข์

หนังสือดังกล่าวได้รวบรวมเทคนิคต่างๆ เช่น รักด้วยความรู้สึกตัว รักด้วยความสมดุล รักด้วยความพอดี พอเพียง รักด้วยการเผื่อใจ รักคนอื่นอย่างคนที่รักตัวเอง รักด้วยความเมตตา รักอย่างไม่ผิดศีลธรรม รวมทั้งเรื่องราวของความรักที่ยิ่งใหญ่ของพ่อและแม่ และคาถาฉันโซคติสำหรับผู้ที่มิคนรัก ผู้ที่ไม่มีคนรัก ผู้ที่กำลังจะเลิกกับคนรัก

นอกจากนี้ท้ายเล่มก็ยังมีวาทะความรักของคุณดังตฤณที่ได้เรียบเรียงใหม่ ธรรมะ และความรักของอาจารย์วศิน อินทสระ และโอวาทความรักของท่านชยสาโร ภิกขุ

ข้อคิดจากคุณภทริณ ถึงผู้อ่านธรรมะกับไลฟ์สไตล์ฉบับเดือนแห่งความรักค่ะ

คุณภทริณ: “รักด้วยสติ” จึงเป็นคำอวยพรที่มีคุณค่า ฉันขอให้

ใช้ “สติ” ในการเรียนรู้ความรักในทุกแง่มุม ก่อนที่จะมีรัก

ใช้ “สติ” ในการเลือกคนรัก ที่จะทำให้ทุกข์น้อยที่สุด

ใช้ “สติ” ในการให้อภัย ประคับประคอง ร่วมทุกข์ ร่วมสุข กับคนรักที่เราเลือก แล้วให้ดีที่สุดตลอดการเดินทางแห่งรัก

ใช้ “สติ” ในการรับมือกับความทุกข์ที่เกิดจากความไม่สมหวังในรัก

เราไม่มี “การสูญเสีย” มีแต่ “การได้รับ” คือ “ประสบการณ์” ในการรู้จักชีวิต รู้จักทุกข์ รู้จักใจตัวเอง รู้ถึงความไม่เที่ยง และธรรมะ

สาธุชัย 



ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

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

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปัน ความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส

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

คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

เนื้อหา: เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งฝันตัวมอยู่ในโลกธรรม เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

คอลัมน์: คำคมชวนคิด

เนื้อหา: รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกริเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโดยดีเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคล ผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม

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

คอลัมน์: กวีธรรมะ

เนื้อหา: พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่นาประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ดี กลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

คอลัมน์: เทียววัด

เนื้อหา: รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

กติกา: นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยากาศ ปฏิบัติ ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรบกวนส่งภาพสวย ๆ มาประกอบบทความด้วยนะคะ

คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ

เนื้อหา: ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และเป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่

บนเส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

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

คอลัมน์: ของฝากจากหมอ

เนื้อหา: นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือสาระนำร้อนเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คนทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับผู้อ่าน จากแง่มุมต่างๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้ความเชี่ยวชาญต่างๆ กัน

กติกา:

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



๒. อ่านสัณนิท ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็นจำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลดเวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามาช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของทุกบทความ ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตามแนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

๒.๑ ตรวจทานคำถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทานให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้องผ่านสายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย

เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่สอดคล้องกัน ขอให้ใช้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้คะ

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

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมชอกาเมนนั่นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมชอกาเมนนั่นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ) หรือดูหลักเกณฑ์อื่นๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้คะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่างๆ

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

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้นงานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์กวีธรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสัณนิทนะคะว่า บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่นกันคะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

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

๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า

ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจด้วยค่ะว่า ความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่นๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่งๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติดๆ กันลงมาเรื่อยๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยากๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลังๆ ก่อนนะคะ

๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

๓.๑ กระดานส่งบทความ

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

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

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

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

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

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยให้ประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

๔. ส่งแล้วจะได้ลงหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้อรรถาธิบายที่นำไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้รู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรับการลงแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่างๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดีๆ และเขียนอะไรดีๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ :)

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขออนุโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของท่านนะคะ

ธรรมะใกล้ตัว
dharma at hand

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