



ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๓๗
๐๓ เม.ย. ๕๑

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

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรินย์ โมตรีเวช

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์

ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรืองมา

เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว: อนัญญา เรืองมา

เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรืองมา

โตอารีหมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ศัพท์เฉพาะธรรม: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะจากคนสู้กิเลส: พรราวพรรณราย

มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมมาศ

ของฝากจากหอม: พรหม ท้าววงศ์

แง่คิดจากหนังสือ: เกสรา เดิมสินวานิช

นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วอง

เที่ยววัด: เกสรา เดิมสินวานิช

ธรรมะปฏิบัติ: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: ศदानันท์ จารุพูนผล

กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฏากรักษ์

กานต์พัทธ์ รัชพันธุ์ • จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ชนินทร์ อารีหนู • ณัฐชญา บุญมานันท์

ณัฐธิดา ปณิตานนท์ • ณัฐพร สุกุลอุทัยศักดิ์

ปรียาภรณ์ เจริญบุตร • ปิยะมงคล โชติกเสถียร

พรราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมมาศ

พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตวิชัย

พิทา จารุพูนผล • พีรยสร์ อุบลวัตร

มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร

เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี

วิมล ดาวรวีภาส • วิมุตติยา นิวาดังบงกช

ศदानันท์ จารุพูนผล • ศศิธร ศิวะนันท์ ทากรณ์

ศิราภรณ์ อภิรัฐ • สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

สารินี สาณะเสน • สิทธินันท์ ชนะรัตน์

สุปราณี วอง • อนัญญา เอียงชล

อนัญญา เรืองมา • อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์

อัจฉนา ผลานูวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อสารเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีไสยา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ไพลิน ลายสนธิเสรีกุล • กฤษฏ์ อักษรวงค์

ฝ่ายสื่อ Word: พีรยสร์ อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศักดิ์ อีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน • จรรยาณี วิสุทธิกุลพานิชย์

โยธิน มรกตอัมพร • วรณรัชช์ ปัญชวพร

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ธรรมะจากพระผู้รู้ ๙

รู้เฉพาะตน ๑๓
▶ ฟุ้งชานตลอด ▶ ท้อใจไม่ก้าวหน้าเสียที

ข่าวน่ากลุ้ม ๒๑

โตอารีหมอดู ๒๕

กวีธรรม ๓๑
▶ สัจสารวิฏ
▶ ดอกสร้อยร้อยผูก
[▶ ดอกกล้วยไม้สำเภางาม ▶ ดอกพันจำ]

คำคมชวนคิด ๓๔

ศัพท์เฉพาะธรรม ๓๖
▶ โรงทาน งานบุญใหญ่ที่ไม่ยากและไม่ง่าย

ธรรมะจากคนสู้กิเลส ๔๖
▶ ก้าวข้ามความสับสน

แง่คิดจากหนังสือ ๕๐
▶ เด็กหอ - บนปีกมดตราพ

เรื่องสั้นอิงธรรมะ ๕๖
▶ กากี่นั้ง (๒)

ธรรมะกับไลฟ์สไตล์ ๖๐
▶ ความรู้สึกตัว กับ อาจารย์สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้
ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

สวีสวีค่ะ

ไม่รู้คุณผู้อ่านจะเป็นกันบ้างไหมนะคะ ขอนินทาคนใกล้ตัวสักนิดเอะนะคะ คือมีคนใกล้ตัวที่เป็นอย่างนี้ประจำนะคะ คือ ลืมกุญแจ ลืมแว่นตา ลืมมือถือ ลืมเอกสาร ลืมตลอดเวลา ขนาดจดเรื่องสำคัญ ๆ ไว้ สุดท้ายก็ลืมอีกว่าเอาสมุดจดไปไว้ที่ไหน -_-”

จนมีคนบอกว่าเธอ “ความจำสั้นเหมือนปลาทอง” ได้ยินสำนวนนี้ครั้งแรกก็เข้ากะว่าจริงหรือแถมเป็นเด็ดเป็นร้อนแทนน้องปลาพันธุ์สวย จนต้องไปค้นกูเกิ้ลต่อด้วยว่าจริงหรือเปล่าเลยพบว่าไม่จริงแต่อย่างใดนะคะ ปลาทองไม่ได้บกพร่องทางด้านความจำอย่างที่ว่ากัน :)

ถามใหม่ดีกว่าค่ะ แล้วลืงละคะ? คุณผู้อ่านเชื่อไหมคะว่า ลืมมันความจำดีกว่าคุณอีก? :) ไม่ได้สบประมาทกันนะคะ แต่มีผลวิจัยจริงๆ ว่าชิมแปนซีมันมีความจำระยะสั้นดีกว่าคน เขาเทรนให้เจ้าลิงชิมแปนซีมันจดจำและไล่ลำดับเลข ๑ ถึง ๙ ได้อย่างถูกต้องแล้วทำการทดลองโดยแสดงตัวเลขในหน้าจอแบบกระจัดกระจายขึ้นชั่วแวบเดียวเท่านั้น ตัวเลขก็จะถูกปิดทับด้วยสีเหลี่ยมสีขาว เจ้าชิมแปนซีจะต้องจิ้มหน้าจอให้ถูกต้องตามลำดับว่าเลข ๑ ๒ ๓ ... ที่ปรากฏเมื่อครู่ กระจายอยู่ตรงไหนบ้าง สีเหลี่ยมนั้นจึงจะดับไปปรากฏว่ามันทำได้อย่างรวดเร็วขณะมนุษย์อย่างเราๆ ขาดลอย... -_-” เป็นเรื่องตื้นเต้นออกขำกันไปคริกโครมทั่วโลกทีเดียว

ใครแอบนึกว่าเราน่าจะชนะมันได้ ลองไปแข่งพร้อมๆ กับมันดูไหมคะ สนุกดีเหมือนกัน :) โหลดวิดีโอคลิกไปรอดูได้เลยค่ะ: <http://www.youtube.com/watch?v=soz1e6d4vyo> (ดูจบแล้วอย่าลืมพูดปิดท้ายรายการว่า “พื้มันแย่ พื้มันแพ้ชิมแปนซี...” ด้วยนะคะ) :-D

ก็ชวนคุยกันไปสนุกๆ อย่างนี้เองนะคะ... :)

เราคิดว่าจำอะไรอย่างนั้นได้นี้สุดยอดแล้ว เพราะมนุษย์เรายังจำอะไรอย่างนั้นไม่ได้เลย แต่ความจริงเกี่ยวกับความจำที่อาจไม่สนุกนัก และนับเป็นเรื่องน่ากลัวของสังสารวัฏก็คือธรรมชาติเองก็เล่นเกม “ลบความทรงจำ” ปล่อยให้เราทำดีทำชั่ว และรับผลดีผลชั่วอย่างไม่รู้ไหนดื้อเหนียวอยู่ทุกเมื่อเชียววันแบบนี้มานับชาติไม่ถ้วนอยู่แล้ว

ไม่มีใครรู้ ไม่มีใครจำได้ ว่าตัวเองเกิดมาเป็นอย่างไรได้อย่างไร
ทำไมถึงเป็นอย่างที่เป็น และทำไมต้องเจอกับอะไรที่เจอ
ความทรงจำในอดีตชาติของเราถูกลบเลื่อนไปสิ้นในช่วงแห่งภวังค์ ๙ เดือนในท้องแม่

ถ้าเราจำได้ว่าเคยทำอะไรไว้ เคยถูกลงโทษไว้สาหัสสากรรจ์จนทุกข์ทรมานเพียงไหน
เราคงไม่กล้าอีก... ที่จะคบขู้ขูชาย ทุจริตฉ้อโกง ทำร้ายหรือทำลายชีวิตใคร ๆ
อย่างน้อยย่อมมีความเข็ดขยาดอย่างแรงกล้า แม้สิ่งชั่วร้ายตรงหน้าจะล่อใจเพียงใดก็ตาม
เหมือนเด็กที่รู้แล้วว่าการเอานิ้วแหงปัลลิกไฟมันเจ็บปวดขนาดไหน แล้วเข็ดที่จะทำอีก

แต่เพราะเราจำไม่ได้ และเราต่างก็ยังคงดำเนินชีวิตไปเรื่อย ๆ ด้วยความไม่รู้
และไม่สนใจกระทั่งที่จะศึกษาเรียนรู้ เราก็ได้แต่เสี่ยงผิดเสี่ยงถูก
ทำอะไรงันไปตามสัญชาตญาณเพื่อสนองกิเลสเฉพาะหน้าเป็นคราว ๆ ไปเท่านั้น

หลวงพ่อบราโมทย์ท่านเคยเปรยขึ้นมาครั้งหนึ่งนะคะว่า
“ถ้าเราความจำดีนะ... จะหนาว...”

ท่านพูดขึ้นท่ามกลางความเงิบ แล้วก็ทิ้งท้ายไว้ด้วยความเงิบครู่หนึ่งอย่างนั้น
จนทำให้รู้สึกว่าคุณ “จะหนาว” คำนั้น น่ากลัวและเย็นยะเยือกเกินจินตนาการยิ่งนัก

“ถ้ามองย้อนลงไป... มองย้อนลงไป... ได้นะ จะหนาวจริง ๆ
สังสารวัฏนี้ น่ากลัว เพราะมันปิดบังตัวเองได้”

*“นรกผ่านมาแล้วทุกคนนะ
เดรัจฉานเป็นมาแล้วนะ เป็นกันมาหมดแล้ว...”*

หลวงพ่อบราโมทย์ท่านต่อท้ายไว้เสียนานหนาวสันหลัง เคยคิดไหมคะว่า เราเคยทำอะไรไว้บ้าง
แล้วที่คิด ๆ ทำ ๆ อยู่ทุกวันนี้ จะซัดเราไปสู่อัตภาพแบบไหนหลังความตายได้อีก
เดรัจฉาน หรือนรคนั้น ไม่ใช่เรื่องเกินวิสัยเลยนะคะ เราเดิน ๆ กันอยู่แค่ปากเหวนี่เอง

ท่านถึงยันนัยยันหนา ให้เราลุกขึ้นมาเพียรสู้เอาชนะกิเลสแบบยิบตา
เพราะเมื่อไหร่ที่อ่อนแอต่อเหล่าถดถอย พลลาดท่าเสียทีให้แก่กิเลสแม้สักครั้งหนึ่งแล้ว
มันไม่ใช่ถดถอยทีหนึ่งแค่ก้าวสองก้าว แต่มันถดถอยกันไปได้เป็นชาติ ๆ

ท่านเล่าว่าแม้พระอานนท์ก็เคยพลาดมาแล้ว อย่างที่เคยเล่าไว้ในฉบับก่อน ๆ นะคะว่า เมื่อสมัยก่อนที่จะเป็นพระอานนท์ ท่านเคยทำบุญแล้วอธิษฐานขอให้เกิดมารูปงาม พอเกิดมารูปงามเป็นหนุ่มหล่อเฝ้าแว ก็เกิดพลาดพลั้งผิดศีล ไปประพฤติดิดในกามเข้า แค่นั้นก็เล่นเอาท่านต้องลงไปวนเวียนอยู่ในนรกเสียเป็นเวลานาน ครั้นพอพ้นขึ้นมา ได้เกิดเป็นวัว ก็ถูกตอนซ้ำแล้วซ้ำเล่าอยู่อย่างนั้นอีกห้าร้อยชาติ พอได้มาเกิดเป็นคน ก็ยังไม่สมประกอบอีก ต้องผิดปกติทางเพศอยู่อย่างนั้นอีกพักใหญ่ กว่า จะสมประกอบคืนมาได้ คิดดูนะคะไม่รู้กี่ชาติ เพียงแค่พลาดพลั้งไปชั่ววูบเท่านั้นเอง...

ถ้าเป็นมนุษย์ก็เลสหยาอย่างเรา ๆ ที่ไม่มีความสามารถระลึกถึงอดีตชาติเช่นนั้นได้ ก็คงรับผลไปอย่างง ๆ โดยที่ไม่รู้เลยว่า ตัวเองนั้นแหละที่สร้างเหตุแห่งความเป็นเช่นนี้ไว้

แต่แปลกไหมล่ะคะ ในเรื่องที่ควรจะจดจำได้เพื่อใช้เป็นบทเรียน มันกลับลืม แต่ในเรื่องที่ควรจะลืมเพื่อปล่อยความทุกข์จากสิ่งที่เบียดเบียนไปแล้ว มันกลับจำ

“ความจำ” มีศัพท์เทคนิคในทางพุทธศาสนาอยู่คำหนึ่งนะคะ คือคำว่า “สัญญา” ซึ่งไม่ได้หมายถึงคำมั่นสัญญานะคะ แต่มีความหมายถึง ความจำได้หมายรู้

พระพุทธเจ้าท่านอุปมาเปรียบเทียบ สัญญา หรือความจำนี้ ว่าเหมือนกับ พยับแดด นึกภาพกันออกไหมคะ... ในวันฟ้าโปร่งยามเที่ยงวัน ท่ามกลางแดดกล้า

เราอาจเห็นแสงแดดจ้าที่ปรากฏในระยะไกล ส่องประกายเด่นอยู่ระยิบระยับวับวาวราวกับมีตะกุ่มเงาหรือผืนน้ำให้เห็นอยู่ไหว ๆ เบื้องหน้า แต่เมื่อเดินเข้าไปใกล้ สิ่งที่เหมือนปรากฏให้เห็นเมื่อครุ่นนั้น กลับกลายเป็นความว่างเปล่า ไม่มีอะไรให้จับต้องได้สักอย่าง ไม่มีแม้สาระตัวตนใด ๆ

สิ่งที่เห็นเด่นไหว ๆ เหมือนมีชีวิตแกว่งไกวอยู่เบื้องหน้านั้น เป็นเพียง “ภาพลวงตา”

เช่นกัน เราจำหน้าคนรักในอดีตได้ เห็นภาพที่นิ่งอยู่ข้างกัน ฟังเพลงเดียวกัน พุดคุยกัน เหมือนเขาและเธอปรากฏอยู่ใกล้ ๆ แค่นี้ จนบางทีเหมือนสัมผัสได้ราวกับมีตัวตน แต่แท้จริงแล้ว ไม่ได้มีใครอยู่ตรงนั้น ไม่มีกระทั่งตัวตนอะไรสักอย่าง...

สิ่งที่ใจหลงยึดไว้ว่ามีอยู่ มิได้ปรากฏเป็นแก่นสารสาระอันใดเลย นอกจากความว่างเปล่า

อย่างที่คุณดังตฤณว่าไว้...

สัญญาจะต่างกับพยับแฉดที่ตรงไหน

ถ้าหากแค่ “เหมือนมี” แต่แท้จริง ไม่ได้มี

เราต่างหลงเข้าไปปรุงแต่งต่อเติมภาพลวงตานั่นกันแทบทั้งวันและทุกวัน
หลงพ้อท่านจึงว่า น้อยคนนักในโลกนี้ที่จะ “ตื่น” อย่างแท้จริงทั้งที่ลืมตา

อาจเป็นเรื่องดีที่ธรรมชาติออกแบบมาให้เราจดจำอดีตชาติของตัวเองไม่ได้
เพราะขนาดจำไม่ได้ เรายังหลง “ยึด” บุคคลและเหตุการณ์ที่ผ่านมาในชีวิตนี้ชีวิตเดียว
ไว้เสียเหนียวแน่นลึกกล้า จนลากพาเอาความทุกข์และน้ำตามาแล้วอย่างประมาธไม่ได้
นับประสาอะไรกับคนและเหตุการณ์ที่ผ่านมาในอดีตนับล้าน ๆ ชาติที่เราเคยเกี่ยวพัน

เราหลับ ๆ ฝัน ๆ จำ ๆ ลืม ๆ ตื่น ๆ หลับ ๆ กันมาหลายภพหลายชาติแล้ว
หลงนึกว่าสิ่งนั้นมี สิ่งนี้ มี แล้วก็ตื่นรนไขว่คว้า ยึดเอาว่าเป็นตัวเรา ของเรา ตลอดเวลา
ภพต่อภพ ชาติต่อชาติ ไม่เคยจำได้ พร้อมทั้งจะทำผิดได้ซ้ำแล้วซ้ำอีก ไม่เคยเข็ดขยาด
ไม่เคยเห็นว่าทุกอย่างนี้เป็นเพียงของหลอกและมายา ที่เราสมมติยึดถือเอาทั้งสิ้น

สังสารวัฏนั้นมิแต่ความน่ากลัวนะคะ...

ไม่มีอะไรเป็นประกันได้เลยว่า เกิดใหม่เราจะเป็นอย่างไร จะคิดอย่างไร

ไม่ว่าชาตินี้เราจะเป็นคนคนแสนดี หรือรู้จักจดจำข้อธรรมได้มากมายแค่ไหนก็ตาม

เราเลือกได้นะคะ ที่จะรอเวลาปล่อยให้ชีวิตนี้ดับสิ้นลงและผ่านไปอีกครั้งหนึ่ง

เพียงเพื่อจะลืม แล้วก็ตื่นมาเดินตูปัดตูปะ เล่นเกมเดิม ๆ

ที่เต็มไปด้วยหลุมพรางอย่างไม่รู้เรื่องรู้ราวอีกครั้ง

หรือเลือกที่จะ “ตื่น” จากความฝัน

แล้วหาทางเดินออกจากเกมแห่งความไม่รู้ที่น่ากลัวนี้

ไม่ใช่เรื่องง่ายหรอกค่ะ ที่ใครสักคนจะลุกขึ้นมาทั้งความยึดมั่นผิด ๆ เช่นนั้นได้

ก็ในเมื่อเวลาเราสะสมความเห็นผิด เราสะสมบ่มเพาะกันมาอย่างที่เราเรียกว่านบอนันตชาติ

เมื่อเราจะหันมาสะสมความเห็นถูกบ้าง ย่อมไม่ใช่เรื่องที่จะทำได้ในวันสองวันเป็นแน่

แต่ลองเชื่อตามพระพุทธเจ้าเถิดค่ะว่า หากพวกเพียรตามแนวทางของพระพุทธองค์แล้ว
เราย่อม “ตื่น” จากแหล่งพักพิงอันเป็นมายา มาสู่ที่พึ่งอันปลอดภัยได้วันหนึ่งอย่างแน่นอน

เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

ฉบับนี้อยากชวนคุณผู้อ่านแวะไปที่คอลัมน์ “สัพเพพระธรรม” กันค่ะ

กับตอนที่ชื่อว่า **โรงงาน งานบุญใหญ่ ที่ไม่ยากและไม่ง่าย**

ได้ฟัง *คุณมนตรี* เล่าถึงความตั้งใจแรมเดือนแรมปีที่จะทำงานบุญใหญ่ที่ไม่เคยคุ้นมาก่อน

อย่างนี้แล้ว น่าจะเป็นแรงบันดาลใจได้เป็นอย่างดีนะคะค่ะ ถ้าตั้งใจเสียแล้ว อะไรเราก็ทำได้

แถมอึ้งใจกว่ากันเป็นกอง อะแหม่ม... ใครกำลังหิว เปิดไปเห็นภาพ ระวังน้ำลายหกด้วยนะคะ :)

แล้วคอลัมน์ “นิยาย/เรื่องสั้น อิงธรรมะ” ฉบับนี้ ก็มาฉายตอนต่อของเรื่อง

กาที่นี้ เรื่องสั้น ๒ ตอนจบ จาก *คุณศิวพร* เป็นตอนสุดท้ายแล้วค่ะ

ตอนนี้ เวลาที่โรงพยาบาลของคุณปู่เหลือเพียงน้อยนิดแล้ว...

ณ วินาทีที่ความเป็น ได้เปลี่ยนฉากเป็นความตาย อะไรจะเกิดขึ้นบ้าง

บางที่ชื่อเรื่องสั้น ๆ ง่าย ๆ ชื่อนี้ อาจทำให้คุณเข้าใจความหมายของมันได้ดีขึ้นค่ะ

ใครเคยเห็นโปสเตอร์หนังเรื่อง “เด็กหอ” อาจคิดว่ามีแต่เรื่องน่ากลัวรออยู่ในนั้น

แต่แม้อยู่กับละครคนภพคนละภูมิ หนังก็ได้ฉายให้เห็นว่ามีความงดงามบางอย่างอยู่ในนั้น

ลองไปดูหนังเรื่องนี้พร้อมกันกับ *คุณชลนิล* ในคอลัมน์ “แง่คิดจากหนัง” กับตอน

เด็กหอ - บนปีกมิตรภาพ แล้วเราอาจนึกถึงความงดงามเช่นนั้นในชีวิตจริงได้เช่นกันค่ะ

ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

งานสัปดาห์หนังสือแห่งชาติ ครั้งที่ ๓๖ ใกล้จะสิ้นสุดแล้วนะคะ

ใครยังไม่ได้ไป ก็ไปกันได้ถึงวันที่ ๗ เม.ย. นี้ ที่ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์นะคะ

นอกจากบูธที่จัดแสดงสินค้าหนังสือในราคาพิเศษมากมายในงานแล้ว

ยังมีอยู่บูธหนึ่งที่ประหลาดกว่าใครเขาเพื่อนด้วยล่ะค่ะ :)

คือบูธ “ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์” C04 เพลนนารี ฮอลล์

เพราะเป็นบูธที่มาตั้งในงานเพื่อ “ให้” อย่างเดียวเท่านั้น

คือคนมาเดินในงานไม่ต้องเสียสตางค์ซื้อเหมือนบูธไหน ๆ ขอแค่ให้มีความสนใจ ก็สามารถขอรับหนังสือและซีดีธรรมะหลากหลายไปศึกษาได้ตามกติกาคนละ ๔ ชิ้น

นอกจากนี้ ใครสนใจเรื่องการปฏิบัติภาวนา ก็จะมีพี่ ๆ น้อง ๆ ที่เป็นทีมงานอาสาสมัคร บางท่านที่มีประสบการณ์การภาวนาตามสมควร ยินดีที่จะให้คำแนะนำเบื้องต้น แก่ผู้สนใจที่แวะเวียนมาที่บูธ เพื่อจะเป็นจุดเริ่มต้นทางธรรมให้แก่นักและกันได้ด้วยค่ะ

ปีนี้หนังสือธรรมะแบ่งบานและได้รับความสนใจจากคนที่มาเดินในงานมากทีเดียวนะคะ ลองแวะไปอ่านสัปดาห์หน้า ๑ ไทยรัฐกันดูนะคะ มีสัมภาษณ์คุณดังตฤณเล็กน้อย พร้อมกับแนะนำบูธบ้านอารีย์ รวมทั้งฉายภาพหนังสือธรรมะในงานให้เราชื่นใจกันด้วยค่ะ <http://thairath.co.th/news.php?section=hotnews02&content=84567>

เดี๋ยวหลายคนคงได้พักยาวติดกัน ๓ วันในช่วงสุดสัปดาห์นี้แล้ว

ใครไปพักผ่อน ก็ขอให้ได้รับความเบาสบายกลับมาพร้อมเรื่องราว

ใครไปภาวนา ก็ขอให้เจริญสติมีกำลังรู้กายรู้ใจได้เต็มตื่น

ใครยังไม่รู้ว่าจะทำอะไร ก็ขอให้มีความสุขอยู่กับทุก ๆ วันเหมือนเคยนะคะ... สวัสดีค่ะ :)

กลางชล

สารบัญ ←



ถาม - วิธีการเจริญสติที่ถูกต้อง เพื่อให้ได้มรรคผลต้องปฏิบัติอย่างไรคะ?

พวกเรามักถูกสอนว่า การปฏิบัติธรรมเพื่อให้ได้มรรคผลนั้น ต้องอาศัยการสะสมบารมีมาเนิ่นนาน ถ้าไม่มีบารมี ก็ไม่มีทางประสบความสำเร็จได้ แล้วก็พาลท้อแท้ใจ คิดว่าทางนี้ยังไกลนัก ค่อยๆ เดินไปก็แล้วกัน เพราะขึ้นรีบเร่งเกินไป จะเหนื่อยตายเสียกลางทาง ในความเป็นจริงแล้ว จุดเริ่มต้นของมรรคผลนั้นหายากจริง ถ้าพระพุทธเจ้าไม่ทรงเปิดเผยไว้ เราไม่มีทางหาพบได้เลย แต่เมื่อหาพบและลงมือทำแล้ว มรรคผลไม่ใช่สิ่งเหลือวิสัยที่เราจะทำได้โดยเร็ว

จุดตั้งต้นของมรรคผลอยู่ที่ไหน ขอเรียนว่า อยู่ที่ความเข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงการเจริญสติ หากเจริญสติถูกต้องแล้ว พระพุทธเจ้าท่านรับประกันว่าจะได้ผลโดยเร็ว บางคนก็ ๗ ปี บางคนก็ ๗ เดือน บางคนก็ ๗ วัน

การปฏิบัติธรรมหรือการเจริญสติ ไม่ใช่การก้าวเดินไปที่ละขั้น เพราะมันไม่มีขั้นอะไรหรอก มีแต่ว่า (๑) เจริญสติถูกต้องอยู่ หรือ (๒) เผลอสติไปแล้ว มีอยู่เท่านั้นจริงๆ

ถ้าเจริญสติถูกต้อง ก็จัดว่าเดินอยู่ในทาง (มรรค) ที่จะก้าวไปสู่ผลคือความพ้นทุกข์ เจริญสติทุกวัน ก็คือเข้าใกล้มรรคผลไปที่ละน้อย เจริญสติต่อเนื่องมากที่สุด ก็คือการออกวิ่งไปในทางที่ไม่ไกลเกินไปนัก แต่ถ้าเผลอสติ ก็เหมือนเดินออกนอกทาง หรือกลับหลังหันออกจากผลที่ต้องการ

การเจริญสติเป็นเรื่องที่ไม่ลำบากเหลือวิสัยหรือต้องทุกข์ทรมานใดๆ

แต่ก็ไม่สบายแบบตามใจกิเลส

มันมีแต่ทางสายกลาง คือการรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏ
ด้วยความเป็นกลางเรื่อยไปเท่านั้น

อย่างไรก็ตาม การรู้ เป็นสิ่งที่ต้องพากเพียรเรื่อยไป

ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า

“บุคคลล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร”

เห็นไหมครับว่า ท่านสอนธรรมตรงไปตรงมาที่สุดแล้ว

ดังนั้น ถ้าเจริญสติถูกวิธีแล้ว ก็เหลืออย่างเดียว

คือเพียรทำให้มาก เจริญให้มาก อันเป็น “กิจของมรรคสัมพัทธ์”

ซึ่งพระพุทธเจ้าก็ทรงสอนไว้ตรงๆ แบบไม่ต้องตีความ อีกเช่นกัน

สันตินันท์

๒๕ มิถุนายน ๒๕๔๒

<http://www.bangkokmap.com/pm/content/view/115/37/>

**ถาม - จำเป็นหรือไม่คะ ที่เราจะต้องเจริญสติปัญญา ไปตามลำดับ คือ กาย
เวทนา จิต และธรรม?**

ถ้าถามความเห็นของผมว่าการปฏิบัติจะต้องเรียงลำดับ กาย.. ธรรม หรือไม่
ก็ขอเรียนตามประสบการณ์ว่าไม่จำเป็นครับ

ผมเองก็เริ่มด้วยจิตตานุปัสสนา ต่อด้วยอัมมานุปัสสนา

และเมื่อปฏิบัติไปช่วงหนึ่ง ก็เกิดสงสัยว่าจะต้องย้อนไปเจริญกายานุปัสสนาอีกไหม
เมื่อเรียนถามหลวงปู่ศุข ท่านก็ตอบว่าไม่จำเป็น

ดังนั้นถ้าคุณถนัดเรื่องจิตตานุปัสนา หรืออัมมานูปัสนา ก็ทำได้เลยครับ
เพียงแต่ต้องปรับสภาพจิตให้พร้อมจะเจริญสติปัฏฐานจริงๆ เสียก่อนนะครับ
คือจิตจะต้องมีความรู้ตัว รู้อารมณ์ เป็นกลาง อ่อนโยน ตั้งมั่น
และไม่ถูกกิเลสครอบงำ
สามารถทำตัวเป็นผู้สังเกตการณ์อารมณ์ที่กำลังปรากฏ
โดยไม่เข้าไปแทรกแซงอารมณ์ได้

สันตินันท์

๙ พฤษภาคม ๒๕๔๒

<http://www.bangkokmap.com/pm/content/view/216/40/>

ถาม - ทำไมคนส่วนใหญ่จึงไม่สนใจการปฏิบัติธรรมะ?

ผมเคยพิจารณาเรื่องนี้มานานแล้วว่า
ทำไมผู้คนที่ตั้งมากมายจึงหาที่สนใจการปฏิบัติยากนัก
ก็พิจารณาเห็นว่า เพราะส่วนมากไม่รู้วาทนกำลังถูกจองจำอยู่
ไม่รู้วาทนกำลังเป็นทาสอยู่
แต่คิดว่าตนเป็นไทแก่ตัว
เหมือนคนที่เกิดมาติดคุก หรือติดเกาะอยู่สักแห่งหนึ่ง
ไม่เคยรู้จักโลกภายนอก ไม่เคยกระทั่งจะจินตนาการถึงโลกภายนอก
ก็คือว่า โลกมีแค่สิ่งที่ตนรู้เห็นเท่านั้น
เขาย่อมไม่มีความคิด หรือความพยายามที่จะหักกรงขัง
หรือหาทางออกจากเกาะนั้น

คนในโลกส่วนมากก็ยอมจำนนอยู่กับโลก เพราะไม่รู้วาทน ยังมีสิ่งนอกเหนือออกไปอีก
เมื่อเกิดมาก็เรียนหนังสือ เรียนจบก็ทำงานทำ
แล้วก็มีการครอบครัว มีลูกหลาน แล้วก็ตายไป
ต่างคนต่างจำเป็นต้องทำตามอย่างคนอื่น ๆ
เพราะไม่รู้วาทน ยังมีสิ่งที่ดี ๆ อื่น ๆ อีกในชีวิตนี้

อนึ่ง คนส่วนมากมีมานะอัตตารุนแรง
รู้สึกว่าคุณเองเก่ง แน่ ไม่มีใครบังคับได้
เขาไม่เคยเฉลียวใจเลยว่า ในความจริงแล้ว
เขาตกเป็นทาสของตัณหา ถูกตัณหาควบคุมบังคับสั่งการอยู่แทบทั้งวัน
เพียงแต่นายทาสคนนั้นฉลาดแสนฉลาด
มันปกครองทาสของมันด้วยการทำให้ทาสหลงผิดว่าตนเองเป็นไท
จนทาสบางคนคิดว่าตนเป็นเจ้าของโลก
ทั้งที่ถูกเขาจูงจมูกอยู่ต้อยๆ ทั้งวัน

ผู้ได้ฟังธรรมของพระศาสดา
เกิดความรู้ตัวว่าตนติดคุกอยู่ ตนกำลังเป็นทาสอยู่
ก็ยอมหาทางหนีออกจากที่คุมขัง หนีจากนายทาสผู้ทารุณร้ายกาจ
ที่เลี้ยงทาสไว้เพื่อฆ่าทิ้งตามอำเภอใจเมื่อถึงเวลาหนึ่ง

ธรรมที่กล่าวมานี้จึงสอดคล้องกับธรรมที่คุณตั้งตฤณกล่าวไว้
คือจะทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา
ก็ต้องรู้ตัวว่าทำเพื่อการปลดแอกตนเอง
เพื่อความเป็นอิสระ เพื่อความหลุดพ้น
เพื่อความดับสนิทแห่งทุกข์หรืออนุपाทาปริญพพาน

ไม่ใช่เพียงแค่ทำทานตามๆ เขา รักษาศีลตามๆ เขา เจริญภาวนาตามๆ เขา
เหมือนที่เรียน ทำงาน มีครอบครัว เลี้ยงลูกหลาน
แล้วก็ตายตามๆ เขามานับภพนับชาติไม่ถ้วนนั่นเอง

สันตินันท์

๗ พฤศจิกายน ๒๕๔๒

<http://www.bangkokmap.com/pm/content/view/12%37/>

สันตินันท์
(พระปราโมทย์ ปาโมชฺสี ในปัจจุบัน)

สารบัญ ←

ฟังอ่านตลอด

กรณีเฉพาะตนของ - ศา

อาชีพ - การท่องเที่ยว

ลักษณะงานที่ทำ - ติดต่อกับใครต่อใครตลอดเวลา และต้องคิดงานใหม่ๆเสนอ
ลูกค้าด้วย

คำถามแรก - ช่วงหลังแม้พยายามทำสมาธิ แต่ยังคงฟังอ่านไม่เลิก ไม่นิ่งเลย
โดยเฉพาะถ้านั่งที่บ้านจะหลับ แต่เวลาไปที่วัดจะทำได้ค่ะ ทำอย่างไรถึงจะนั่งได้
เรื่อยๆคะ?

อันนี้ต้องมองก่อนครับว่าโดยธรรมชาติแล้ว ยิ่งติดต่อกับคนมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่ง
มีแนวโน้มจะฟังอ่านมากขึ้นเท่านั้น การติดต่อกับผู้คนมากหน้าหลายตาไม่เป็น
เหตุใกล้ให้จิตนิ่งสงบ

ขอให้สังเกตเกิด เมื่อต้องเจอจากกับใครนานๆ หรือยิ่งถ้าต้องสลับสับเปลี่ยนเวียน
หน้าสนทนากับคนโน้นคนนี้ไปเรื่อยๆ พอมองเข้ามาที่ความรู้สึกภายใน จะคล้ายมี
เมฆหมอกค่อยๆโรยตัวลงมาปกคลุมหนาที่บั้นทุกที โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าต้องพูด
ในเรื่องที่ไม่สนุก น่าเบื่อ วกวน หรือคุณกำลังครุ่นที่จะคุยแต่ก็ต้องขยับปากตาม
บท นานไปคุณจะรู้สึกคล้ายตื่นแค่ครั้งเดียว คือมีสติสักแต่เอาไว้อยู่กับคน แต่ความ
รู้เนื้อรู้ตัวหายไปหมด

แต่คุณเปลี่ยนความจริงที่น่าเบื่อให้กลายเป็นของสนุกได้ เพียงสังเกตเห็นนะครับ
ว่าเมื่อใดจิตของคุณติดแน่นอยู่กับความคิดสื่อสาร โลกทั้งใบเหมือนจะหายไป เหลือ
เพียงกลุ่มเมฆหมอกที่ก่อตัวขึ้นจากการพูดคุย และจิตจะพราวเลื่อนอยู่อย่างนั้น ไม่ออก
มารับรู้ความมีอยู่ของสรรพสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับการสนทนา กล่าวคือ ถ้าตาจะเห็นก็

เห็นเฉพาะสีหน้าท่าทางของคุณสนทนา ถ้าหู่จะได้ยินก็ได้ยินเฉพาะข้อความสำคัญของคุณสนทนา ส่วนใจจะวรววนอยู่กับข้อเรื่องที่สนทนาบ้าง วอกแวกไปหาเรื่องโน้นเรื่องนี้ เพื่อหลบหนีข้อสนทนาที่ไม่น่าสนใจเสียบ้าง

เมื่อเห็นเข้ามาที่จิตได้สักวันหนึ่ง คุณจะพบความจริงที่ไม่เคยพบ นั่นคือจิตของคุณหมกมอยู่กัเมืองในหมอกเกือบทั้งวัน กับทั้งจะเริ่มเห็นตามจริงด้วยว่าถ้า ๘ ชั่วโมงถูกฝังให้หมกมอยู่กัเมฆหมอกความคิดขนาดนั้น ก็อย่าหวังว่าจะถอนจิตขึ้นมาเห็นเดือนเห็นตะวันได้ด้วยเวลาเพียง ๕ นาทีที่สวดมนต์หรือนั่งสมาธิ ของมันสู้กำลังกันไม่ได้

เพื่อจะไม่ให้จิตจมอยู่ในเมฆหมอก คุณต้องถอนจิตออกมาจากเมฆหมอกบ่อยเท่ากักับเมฆหมอกโรยตัวลงมาปกคลุมจิตของคุณ เปรียบให้เห็นภาพง่าย ๆ คล้ายคุณเทกวหมดขวดลงกลางกระหม่อมและละเลงจนเหนียวเหนอะหนะไปทั้งหัว ตกเย็นจะอาศัยเพียงแชมพูกับน้ำอย่างละสองสามหยดมาชำระล้างคงไม่ไหว แต่ระหว่างวันหากมีกาวหยดลงมาที่ละแหมะสองแหมะ แล้วคุณได้น้ำมาชะล้างออกไปทันที ไม่ปล่อยให้เกาะกลุ่มเหนียวได้เสียก่อน ศีรษะก็จะโล่งโปร่งไม่เหนอะหนะ และแทบไม่ต้องมาพยายามขย้ออกด้วยแชมพูในภายหลังเลยด้วยซ้ำ

กล่าวเช่นนี้คุณคงตระหนักแล้วว่าการนั่งสมาธิหรือเข้าวัดเข้าวาที่ผ่านมานั้น นับเป็นการแก้ความฟุ้งซ่านที่ปลายเหตุ แก้ได้ชั่วคราวชั่วคราว แต่หากรู้วิธีเจริญสติของพระพุทธเจ้า ก็จะแก้กันได้ที่ต้นเหตุโดยตรง ย่อมได้ผลถาวร

ต้นเหตุของความฟุ้งซ่านมาจากไหน? ต้นเหตุของความฟุ้งซ่านที่แท้จริงหาใช้อยู่ที่การพูดคุยบ่อย ๆ ไม่ แต่อยู่ที่การพูดคุยอย่างขาดสติต่างหาก

วิธีการพูดคุยอย่างมีสติทำอย่างไร? หลักการอย่างเป็นขั้นเป็นตอนของพระพุทธเจ้ามีอยู่ครบ ก่อนอื่นให้ฝึกมีสติอยู่กัลมหายใจและอิริยาบถเป็นอันดับแรก เพราะเมื่อมีลมหายใจและอิริยาบถเป็นที่ตั้งของสติ คุณก็มีสติขณะพูดคุยได้ไม่ยากเลย

การอยู่กัลมหายใจและอิริยาบถไม่ใช่เรื่องยากอย่างที่คิด ทั้งหมดอยู่ที่การสร้าง ความเคยชินทีละเล็กทีละน้อย โดยใช้ที่นั่งหรือที่ยืนทำงานของคุณนั้นแหละ มาเป็นจุดเริ่มต้นฝึก

ต่อไปก่อนเริ่มเจรจากับลูกค้าหรือเพื่อนร่วมงาน ขอให้แน่ใจว่าคุณ ‘หายใจอย่างรู้
สึกครั้งหนึ่ง เอาแค่ครั้งเดียวนะครับ ไม่ใช่คิดทำสมาธิเกร็งตัวให้รู้ลมต่อเนื่องนานๆ การ
หายใจอย่างรู้คือการเห็นง่าย ๆ อย่างเป็นธรรมชาติสักครั้งหนึ่ง ว่านี่เรียกหายใจเข้า
นี่เรียกหายใจออก เป็นเรื่องของร่างกาย ไม่ใช่เรื่องที่เราต้องไปควบคุมบังคับ

เมื่อรู้ลมหายใจเข้าออกหนึ่งระลอก ให้สังเกตเข้ามาจะพบว่าคุณสามารถรู้อิริยาบถ
ปัจจุบันโดยง่าย เห็นถนัดโดยไม่ต้องออกแรงมากมายว่ากระดูกสันหลังกำลังตรงหรือ
งอ คอกำลังตั้งหรือเอียง นั่นนับว่ารู้สึกถึงอิริยาบถอันเป็นปัจจุบันแล้ว

จากนั้นเมื่อต้องพูดคุยก็ให้พูดคุยไปตามปกติ เพียงแค่พูดออกมาจากความรู้สึก
ถึงทำนองในปัจจุบัน อย่าพยายามฝืนให้ผิดปกติใดๆ พูดไปเรื่อยๆจนกว่าจะหมด
ข้อความสื่อสารในหัว แล้วจึงค่อยสังเกตว่า ณ จุดที่หยุดพูดนั้น คุณยังรู้สึกถึง
ทำนองได้ไหม หากรู้สึกถึงทำนองได้เท่าเดิมหรือดีกว่าเดิม ก็แปลว่าคุณพูดอย่างคน
ที่เจริญสติตามแนวทางของพระพุทธเจ้าแล้ว

ทำได้เพียงครั้งเดียว คุณจะพบว่าครั้งต่อๆมาก็ทำได้ และเฟลิดเพลิดขึ้นเรื่อยๆ
เพียงวันเดียวคุณจะรู้สึกอย่างชัดเจนว่าฟุ้งน้อยลง หรือแทบจะเป็นสมาธิเองโดยไม่ต้อง
กำหนดบริกรรมใดๆ นั่นเพราะคุณใช้การพูดคุยกับผู้คนเป็นเครื่องมือทำสมาธิ
ไปในตัวทั้งวันอยู่แล้ว

พูดคุยอย่างมีสติสักพักหนึ่ง สิ่งที่คุณได้มาจะยิ่งกว่าความฟุ้งน้อย คือในที่สุดจะเกิด
ประสบการณ์เกินคาดอย่างหนึ่ง ได้แก่การพูดด้วยพลังสติ เหมือนมีตัวอะไรตัวหนึ่ง
พูดๆไป แต่จิตแยกออกไปเฝ้ารู้อยู่ที่เบื้องหลัง เป็นคนละตัวกับตัวที่พูดๆเบื้องหน้า

พลังสติที่ว่านี้ คุณตั้งใจสร้างขึ้นด้วยเวลาอันสั้นไม่ได้ ต้องอาศัยการสั่งสม กับทั้ง
ต้องประกอบด้วยความรู้ความเข้าใจในการเจริญสติ เดินสติไปในทิศทางที่จะลดอัตตา
ตัวตนลง แต่จะนานเพียงใดก็คุ้ม เพราะคนที่คุยกับคุณจะรู้สึกดีกับการสนทนาที่เป็น
ไปอย่างมีพลังและเบาสบาย นอกจากนั้นนะครับ การคิดงานเสนอลูกค้าจะพลอย
แปลกใหม่และได้ผลจริงยิ่งขึ้นไปอีกด้วย เพราะไอเดียนี่ที่สุดเท่าที่คุณจะคิดได้ อาจ
ผุดขึ้นขณะกำลังพูดคุยอย่างมีสตินั่นเอง

คำถามที่สอง – ใจคอยคิดแต่โกรธคนที่ทำไม่ดีกับเราอยู่ร่ำไป อยากลดตรงนี้ให้ได้ เพราะอย่างไรก็ต้องพบปะกับคนที่ทำไม่ดีกับเราอยู่เรื่อยๆคะ ขอคำแนะนำด้วยนะคะ

ยิ่งคุณทำงานกับผู้คนมากขึ้นเท่าไร ก็เป็นธรรมดาที่จะต้องรับแรงกดดันมากขึ้นเท่านั้น ขอให้หัวใจที่รู้สึกถึงแรงกดดันเป็นขณะๆ คุณจะพบว่าทุกแรงกดดันที่อัดเข้ามา ทำให้เกิดปฏิกิริยาเป็นความ ‘ไม่พอใจ’ เสมอ

ความไม่พอใจจะพุ่งถึงระดับของความโกรธเมื่อคุณรู้สึกว่า ‘เหลือจะรับ’ และยิ่งถ้าเป็นความรู้สึก ‘เหลือทนแต่ต้องทน’ ก็จะมีอีกอันเหมือนอยากระเบิด แต่ไม่อาจจะเปิดต่อหน้าต้นตอ

หากอยากใช้งานของคุณเป็นเครื่องมือฝึกสติ ก็ขอให้มองว่าคุณคนมีแรงกดดันแฝงอยู่ในตัวเอง แรงกดดันนั้นอาจมาในท่าทางเร่งเร้าเพราะอยากได้อย่างใจ หรือไม่ก็มาในท่าที่ขัดเคืองเพราะไม่ได้ใจ

จากนั้นให้มองว่าเป็นธรรมดาที่คุณต้องรู้สึกถูกกดดันจนเหลือจะรับบ้าง เหลือทนแต่ต้องทนบ้าง สังเกตให้ได้อย่างนี้ คุณจะลืมเรื่องโกรธเรื่องแค้น หรือกระทั่งการผูกใจเจ็บไปสนิท เพราะเกิดสติหันมาเห็นภาวะกดดันและปฏิกิริยาทางใจที่มีต่อแรงกดดันไปแทน

พูดง่ายทำยากครับ แต่ทำได้แน่ถ้าลองเล่นๆอยู่เรื่อยๆไม่เลิก ในที่สุดคุณจะพบว่าการฝึกสติรู้ทันความกดดันในที่ทำงาน นำความสุขอย่างใหญ่หลวงมาให้ สุขใดมีอยู่แล้วก็จะยังคงอยู่เหมือนเดิม แต่สุขใดยังไม่เคยรู้จัก ก็จะได้รู้จักมากขึ้น และมีที่สุดเป็นนิพพานครับ

ท้อใจไม่ก้าวหน้าเสียที

กรณีเฉพาะตนของ - ตาโต

อาชีพ - นักธุรกิจ

ลักษณะงานที่ทำ - ทำกิจการขนาดกลาง รายได้ค่อนข้างดีและมั่นคง แต่ก็จะเป็นประเภทเบื่อบ่อยๆ บางวันกระตือรือร้นเหมือนคนบ้าพลัง ซึ่งจึงจะทำโน่นทำนี่ วุ่นวาย งานหนักแค่ไหนก็ไม่ย่น แม้แต่จะให้ศึกษาเพื่อลงทุนอะไรใหม่ๆ ก็เหมือนมีไฟแรงพอ แต่บางวันก็เอื่อยเฉื่อยหมดเรี่ยวแรง ไม่อยากทำอะไรสักอย่าง บ่นกับเมียเป็นระยะว่าใครมาซื้อกิจการก็เอาแล้ว รู้สึกพอแล้ว อยากพักเสียทีแล้ว

คำถามแรก - เคยคิดอยากชวนเมียไปใช้ชีวิตสงบๆ ที่ต่างจังหวัด ไม่แน่ใจว่าเพื่อปฏิบัติธรรมหรือเปล่า เพราะปฏิบัติมานานแต่ยังไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร เช่น อุตสาหกรรมไม้ใครใครได้เป็นนานสองนานจนนึกว่าตัวเองแน่แล้ว แต่วันดีคืนดีเจอเรื่องกระทบไม้ใหญ่เท่าไร ก็โมโหได้เหมือนสมัยยังไม่ฝึกเจริญสติ แล้วพอรู้สึกตัวว่าแค่เรื่องไม่เป็นเรื่องยังโกรธเป็นพินเป็นไฟ ก็เสียกำลังใจอย่างมาก เหมือนยังไปไม่ถึงไหน และคิดว่าที่ผ่านมาที่ไม้โกรธอาจเป็นเพราะระวังตัวอยู่ พอเปลอจจริงๆ ก็เสร็จ อยากถามว่าความโกรธเท่าเดิมเป็นเครื่องบอกใช้ใหม่ว่ายังย่ำอยู่กับที่?

การเจริญสตินั้น คือการให้ความสำคัญกับการเห็นความไม่เที่ยงของสิ่งที่เกิดขึ้นในเรา ไม่ใช่ตั้งเป้าไว้ว่าจะต้องระงับความโกรธให้ได้ทุกครั้ง

อันนี้หมายความว่า จะโกรธก็โกรธไป แต่ขอให้ 'รู้' ก็แล้วกันว่าโกรธ เห็นๆ ไปด้วยว่าลักษณะความโกรธเป็นอย่างไรนะ มีความร้อน มีแรงดัน มีความอยากด่า มีความอยากแสดงท่าฮึดฮัด หรือไม่ก็มีความอยากลงมือลงไม้สักดับสองดับ

แต่รู้ว่าโกรธอย่างเดียวไม่พอ ขอให้รู้ต่อไปด้วยว่าความโกรธหายไปตอนไหน วินาที ที่เห็นความโกรธจางลงจากใจนั้นแหละสำคัญที่สุด เพราะนั่นจะเป็นวินาทีที่เราเห็น ความไม่เที่ยงของโทสะ หากเห็นบ่อยก็จะเป็นโอกาสให้รู้แจ้งด้วยปัญญาว่าความ โกรธไม่ใช่ตัวเรา ไม่มีเราอยู่ในความโกรธ

เราอาจต้องใช้เวลาสักสองเดือนหรือสามสัปดาห์ กว่าจะถึงบางอ้อว่าความโกรธเกิด ขึ้นด้วยเหตุ เมื่อเหตุดับความโกรธก็ดับ แต่จะนานแค่ไหนไม่สำคัญ สำคัญที่ว่าเมื่อ เห็นความโกรธไม่ใช่เราจนชำนาญ จิตจะไม่ถูกรบกวนงำด้วยความโกรธ แม้ความ โกรธจะยังคงเกิดขึ้นอยู่ก็ตาม

ต้องทำความเข้าใจให้ดีด้วยนะครับ คนธรรมดาแม้เจริญสติมานานหลายสิบปี หรือ ต่อให้เป็นพระโสดาบันบรรลุมรรคผลขั้นแรกแล้ว ก็ยังมีความโกรธได้อยู่ ชัดเคืองใจ ได้อยู่ แม้พระสกทาคามีบรรลุมรรคผลขั้นที่สองก็ยังมีอาจโกรธได้จางๆ คุณต้องบรรลุ มรรคผลขั้นสามเป็นพระอนาคามีแล้วเท่านั้น จึงมีจิตผู้รู้แยกเป็นต่างหาก เป็นอิสระ ไม่ถูกกระทบด้วยเรื่องน่าชัดเคืองใดๆ ประดุจอากาศว่างไม่อาจถูกข้อนทูปขณะนั้น

หมายความว่าใครยังไม่ใช่พระอนาคามี แล้วนึกว่าตนเองหมดความโกรธ ผู้นั้น เข้าใจผิดแล้ว อาจถูกกิเลสหลอก หรือไม่ก็หลอกตัวเองอยู่ หลายคนเลยนะครับที่ เล็งอยู่ทั้งวันว่าเมื่อไรใครจะเข้ามาจุดประกายไฟให้สติให้เกิดความโกรธ พอมาเข้า จริงๆก็เหวตัวหัน แกล้งเอาจิตไปตั้งไว้ที่อื่น ไม่ให้ตาเห็นคนทำทำกวนโทสะ ไม่ให้หู ได้ยินว่าเขาพูดจาว่าร้ายตนอย่างไร ซึ่งแน่นอนว่าเมื่อทำใจลอยไม่รู้ไม่ช้อยู่ ก็ย่อมไม่ เกิดความโกรธเป็นธรรมดา

ฉะนั้นนะครับ เมื่อเกิดเรื่องกระทบแล้วไม่โกรธ ก็ยังไม่แน่ว่าจะวัดความก้าวหน้า ก้าวหลังได้แค่ไหน แต่ถ้าใครโกรธแล้วรู้ว่าโกรธ กับทั้งเห็นความโกรธเกิดได้แผ่วได้ หรือเห็นถนัดว่าความโกรธแผ่วแล้วมีสิทธิ์กลับแรงขึ้นอีก กระทั่งรู้ว่าความโกรธหา ใช้ตัวตนที่จะควบคุมบัญชาไม่ อย่างนี้ถือเป็นเรื่องวัดได้เลยว่าก้าวหน้าแล้ว สติ เจริญขึ้นถูกทางแล้ว

จำไว้สั้นๆเป็นหลักเจริญสติก็ได้ โกรธแล้วรู้ตัวว่าโกรธ ดีกว่าไม่รู้ตัวว่าแกล้งกด ความโกรธเอาไว้!

หมายเหตุไว้เสียหน่อย การระงับความโกรธเป็นเรื่องดีนะครับ โดยเฉพาะระงับใจไม่ให้ตำหรือลงมือลงไม้ (อย่าอ้างว่าลงมือลงไม้อย่างมีสติเป็นอันขาด!) แต่อย่างไรก็ตาม ในแง่ของการเจริญสติแล้ว ‘การระงับความโกรธ’ ยังเป็นรอง ‘การรู้ความโกรธ’ เพราะการระงับความโกรธเป็นเครื่องเผากิเลสด้วยขันติ ส่วนการรู้ความโกรธเป็นเครื่องเผากิเลสด้วยปัญญาครับ ฟีกดูจะเปรียบเทียบได้เอง

คำถามที่สอง – การที่เหมือนมีสองอารมณ์ ข้นมาก ชี้เกียดมาก เดี่ยวอยากอยู่ทางโลก เดี่ยวอยากสละโลก อย่างนี้จะดูอย่างไรว่าตัวไหนเป็นตัวจริงของเรา เราถึงเวลาเลิกทำงานเสียทีหรือยัง (มีลูกแต่ส่งเขาเรียนจบได้สบายโดยไม่ต้องหาเงินเพิ่มอีก ฉะนั้นไม่ต้องห่วงเรื่องทำมาหากินแล้ว)

อย่าเพิ่งพูดเรื่องควรทิ้งหรือไม่ทิ้ง เพราะอย่างไรก็ไม่ใช่เรื่องของวินาทีนี้ เรื่องของวินาทีนี้มีโจทย์ใหญ่กว่านั้น นั่นคือ ควรเอาสติไปรู้อะไรดีเวลาเบื่อๆอยากๆ?

ส่วนใหญ่พวกเรามีสองอารมณ์ประเภทข้นมากและชี้เกียดมากนั้น พอสังสมนิสัยนานไปจะลงเอยเหมือนกันหมด คือ บทจะบ้างานก็ทุ่มกำลังเกินพอดี ซึ่งผลคือเหนื่อยมากเกินไป แต่บทจะทิ้งงานก็ทอดหุ่ยชนิดกูไม่กลับ ซึ่งผลคือรู้สึกว่าคุณเองไร้ค่าไม่มีราคา

แล้วอะไรที่อยู่ตรงกลางระหว่างข้นเกินกับชี้เกียดเกิน? ก็ ‘สติ’ ใจครับ! สตินั้นแหละคือตัวจริงของทุกคน ลองเถอะ คราวต่อไปเมื่อเกิดกำลังวังชาก็เหิม อยากข้นจนเกินพอดี ให้มีสติว่าความทะยานอยากมันล้าหน้าไปแล้ว เพียงเกิดสติรู้อาการล้าเส้นนั้น คุณก็จะกลับมาหาเส้นที่พอดีได้เอง

และในทางกลับกัน เมื่อชี้เกียดจนเกินเหตุ ให้มีสติรู้ว่าย่อหย่อนไปแล้ว เพียงเกิดสติรู้การย่อหย่อน คุณก็จะมีแก๊ใจกระตือรือร้นมาแต่ระดับความกระตือรือร้นไปเองเช่นกัน

หากทำงานมานานแล้ว และแน่ใจว่ามีสายป่านพอจะผ่อนไปได้ถึงวาระสุดท้ายของชีวิต การคิดหยุดทำงานไม่ใช่เรื่องผิดหรือหอกครับ บางคนใช้ชีวิตด้วยหนุ่มๆ ทุ่มเทกับงานมากเกินงาม พออายุเริ่มมากขึ้นก็รู้สึกอ่อนล้าแทบไม่อยากจะขยับ อันนี้ไม่แปลกเลย แต่ชีวิตจะแปลกไปแน่ๆ หากคุณหยุดทำงานทางโลกแล้วไม่มีงานทางธรรม มาชดเชย

ลองอนุญาตให้ตัวเองพักร้อนสักอาทิตย์สองอาทิตย์ ลองของจริงดูว่าถ้าไม่ต้องทำงานทางโลกเลย คุณจะอยู่กับการเดินจงกรม นั่งสมาธิ เพื่อเจริญสติให้ถึงที่สุดได้ไหม ถ้าได้และเป็นสุขดี มีกำลังวังชาพอดี ไม่ขยันเกิน ไม่ขี้เกียจเกิน ก็เอาเลยครับ ขอสนับสนุนเต็มที่ให้ขายกิจการเสีย เพราะอย่างไรมนุษยสมบัติก็ต้องแปรไป จะเทียบได้ยังไงกับนิพพานสมบัติที่ได้แล้วได้เลย ไม่มีทางเสียให้ใครอีก

ดังตฤณ

สารบัญ ←



เฮ้อ! – อายุตั้ง ๘๒ แถมเป็นพระดัง ยังอุตสาห์มีข่าวงามหน้า โดนข่มขู่เรียกเอาเงินแลกกับซีดีดาวอันเป็นบันทึกออดิโอ ที่ฟ้องจะจะว่าเคยมีสัมพันธ์ทางเพศกับสีกาคราวหลานคาฎา!

ข่าวบางข่าวนั้น นอกจากจะไม่ช่วยให้เรารู้อะไรดีขึ้นแล้ว ยังอาจทำให้เราคิดอะไรแย่งลงก็ได้ หรือเชื่ออะไรผิดจากความจริงก็ได้

ในมุมมองของคนทำข่าว เรื่องพระฉาวที่เกิดขึ้นนี้คือความจริง แต่ก็อาจลึมนึกไปว่าเรื่องจริงที่มาปรากฏบนหน้าหนึ่งของหนังสือพิมพ์นั้น ถูกขยายขึ้นเป็นล้านเท่า ตามจำนวนคนอ่าน ตามจำนวนคนรับรู้ และตามจำนวนคนนั่งเม้าท์กันอย่างออกรสทั่วประเทศ

ต่อให้ยังมีพระดีอยู่อีกนับหมื่นนับแสนรูป ก็คงแพ้ข่าวซึ่งถูกขยายขึ้นเป็นล้านเท่าของสมิ頓เดี่ยวยูดี เพราะในการรับรู้ของคนอ่านทั้งประเทศนั้นก็คือ ขนาด ‘พระ’ ที่ทั้งแก่ ทั้งดัง ยังทำขนาดนี้ แล้ว ‘พระ’ หนุ่มเถรน้อยทั่วไปจะไม่ยิ่งหนักกว่าหลายเท่าหรือ?

ความจริงก็คือเขาไม่ใช่พระแล้ว เป็นสมิแล้ว แต่เมื่อเนื้อข่าวลงคำว่า ‘พระ’ แถมยังเอาภาพตอนครองจีวรมายิงใส่ตาคนอ่าน การรับรู้ของคนอ่านก็ไม่มีทางเป็นอื่น คือ ‘พระ’ ทำเรื่องงามหน้าอีกแล้ว

อันที่จริงคนเราไม่ได้ชอบบริโภคแต่ข่าวร้ายหรือกริบ ชาวบ้านร้านตลาดชอบข่าวที่ ‘ถึงใจ’ ต่างหาก ถ้าเอามาเม้าท์กันได้สนุก ถ้าเป็นของน่าฟัง ต่อให้เป็นข่าวตลกก็ได้ อย่างเช่นเก็บเงินได้เป็นล้านแต่เอาขึ้นโรงพักประกาศหาเจ้าของ หรือช่วยเด็กออกจากกองเพลิงจนตัวเองได้รับบาดเจ็บสาหัส เหล่านี้ล้วนเป็นข่าวดีที่ ‘ขายออก’ ทั้งสิ้น

แต่ความจริงก็คือชาวดีที่มันๆนั้นหายากกว่าชาวร้ายที่เม้าท์เฟลีน เมื่อโลกหมุนมาถึงยุคที่คนเราเห็นชาวเด่นพร้อมกันได้ทั้งประเทศทุกเช้าเย็น ก็ไม่น่าแปลกถ้าต้องเจอเครื่องฉุดใจให้ตกต่ำลงไม่เว้นเช้าวันเย็นเป็นส่วนใหญ่

นอกจากชาวดีที่ถึงใจจะหายากแล้ว นักข่าวเองก็เจอใบสั่งให้หาข่าวร้ายที่สะใจมาลงมากๆ เรียกว่าต้องแข่งกับเพื่อนนักข่าวด้วยกันเอาใจท่านบรรณาธิการใหญ่เป็นกิจวัตรทีเดียว ฉะนั้นผู้บริโภคข่าวอย่างเราๆท่านๆคงต้องดูแลใจตัวเองครับ ขอให้สื่อข่าวช่วยดูแลไม่ได้

วิธีที่ค้อมองให้เห็นว่าในข่าวร้ายมีเรื่องให้เรียนรู้ มีเหตุผลให้ทำความเข้าใจด้วยความเป็นกลาง เช่นกรณีสมีในข่าวนี้ออกเราว่า...

๑) วัลไม่ใช่อุปสรรคทางเพศแต่อย่างใด แก่แคไหนก็เกิด ‘ข่าวทางเพศ’ ได้เสมออย่าพากันแปลกใจให้นักข่าวจับเป็นจุดขาย ในอเมริกานั้นดอกเตอร์ Stacey Lindau ได้นำทีมวิจัยสำรวจทั้งหญิงและชายอายุระหว่าง ๗๕ ถึง ๘๕ ผลปรากฏว่ายังมีกิจกรรมทางเพศกันถึง ๒๖% คือเกินกว่าหนึ่งในสี่นะครับ ที่ยังจู้จี้กัน ไม่ใช่เรื่องต้องเบิกตาโตประหลาดใจสุดขีดแต่อย่างใด

๒) ถ้ากิจวัตรประจำวันของนักบวชชายไหนคือปลูกเสกเครื่องรางเรียกเงินโยมเข้ากระเป่า ก็อย่าไปฝากความหวังว่าเขาจะมีแก่ใจรักษาพระวินัย เพราะคนที่รับใช้ความโลภเป็นหลักย่อมถูกราคะครอบงำ แล้วขึ้นชื่อว่าราคะนั้น มันสั่งให้ทำเรื่องบัดสีแคไหนก็ได้ ทำตอนอายุปูนไหนก็ได้

๓) เรื่องงามหน้าของพระไม่ใช่เพิ่งมา มี แม้ในสมัยพุทธกาลก็เยอะ อย่างเช่นมีกฎอยู่ข้อหนึ่งห้ามภิกษุอยู่ในที่ลับหูลับตากับมาตุคามตามลำพัง โดยไม่เว้นว่าเป็นญาติใกล้ชิดสาโลहितหรือไม่ และตัวต้นเหตุของการบัญญัติพระวินัยข้อนี้ ก็คือภิกษุร่วมประเวณีกับภิกษุณี โดยที่ฝ่ายภิกษุเป็นบุตร และฝ่ายภิกษุณีเป็นมารดา!

สรุปคือโลกด้านมืดมีมานาน ยังมีอยู่ และจะมีต่อไป แต่ใจเราไม่จำเป็นต้องมืดตาม トラบเท่าที่เรายืนอยู่ในเขตสว่าง มองความมืดด้วยความเห็นเหตุ เห็นผล และเห็นโทษอันน่าสะพรึงกลัวของมันชัดพอ

**เฮ้อ! - คณะรัฐมนตรีเห็นชอบการจัดเรตหนัง โดยจะออกกฎหมายครอบคลุมสื่อ
สาธารณะทั้งหลาย ไม่ว่าจะนำเข้าจากต่างประเทศหรือสร้างโดยคนไทยเอง อีก
หน่อยคงหาหนังเด็ดๆไม่ได้อีกเลย!**

หนังเป็นเพียงความบันเทิงที่เอาไว้หย่อนใจ หรือเป็นภัยอันตรายร้ายแรงถึงขั้น
ทำโลกโกหกหลอกลวงกันแน่? ถ้าพิสูจน์ได้ชัดๆก็จบ ไม่ต้องมาแบ่งพวกเถียงกันว่าเอา
ใจให้กลุ่มเปล่า

โจทย์ของคนเราไม่เหมือนกัน นักธุรกิจจะถามว่าสร้างหนังอย่างไรให้ทำเงิน ศิลปิน
จะถามว่าสร้างหนังอย่างไรให้คนดูเห็นความเหนือชั้นของตน ส่วนกองเซ็นเซอร์จะถาม
ว่าสร้างหนังอย่างไรไม่ให้ทำร้ายสังคม คือไม่ต้องเอาถึงขั้นสร้างหนังเพื่อเปลี่ยนโลกนี้
ให้ดีขึ้นหรอก เอาแค่นี้ทำให้แย่งก็พอ!

วิธีตอบโจทย์ของแต่ละคนก็ต่างกัน อย่างสมมุติว่าให้ผมเป็นหนึ่งในกองเซ็นเซอร์
ผมอาจให้ภาพเสียงที่น่ารังเกียจสำหรับนักอนุรักษ์ลดผ่านกรไรไปได้ แต่จะทบทวน
อย่างหนักหากพิจารณาการ์ตูน ‘สำหรับเด็ก’ เช่น อลาตินกับตะเกียงวิเศษที่เอา
หัวขโมยมาเป็นพระเอก หรืออย่างเงือกน้อยผจญภัยที่ให้นางเอกหนีพ่อตามผู้ชาย
เพราะอาจมีส่วนให้เด็กเล็กเข้าใจผิดว่าการขโมยของเป็นเรื่องน่าเห็นใจ และอยู่ดีๆ
มีสิทธิ์ได้รางวัลเป็นตะเกียงวิเศษกับเจ้าหญิงงาม หรือคิดว่ารักแรกพบกับชายแปลก
หน้าคือสิ่งสำคัญเหนือน้ำตาพ่อ ไม่ต้องซังใจใดๆ เดียวก็ได้รางวัลเป็นเจ้าชายรูปหล่อ
กับการช่วยเหลือจากพ่อไปเองในภายหลัง

แต่ถามว่าโดยส่วนตัวผมชอบการ์ตูนสองเรื่องข้างต้นไหม ผมจะยอมรับว่าผมชอบ
แล้วก็ไม่รู้สึกว่าตัวเองโดน ‘สารพิษ’ ของเรื่องแทรกซึมเข้าไปสู่ความนึกคิดแต่อย่าง
ใด ช่วงหนึ่งแค่รู้จักผืนหวานแล้วก็หลงแพ้ออกถึงเจ้าหญิงนิดหน่อย **ประเด็นคือถ้า
ผมได้รับมอบหมายหน้าที่ป้องกันภัยจากการ์ตูนไม่ให้ทำร้ายเด็ก ผมอาจตั้งทีม
ทำวิจัยจริงจัง เห็นผลดีผลร้ายของการ์ตูนให้ชัด แล้วจึงตัดสินใจว่าจะเบรกหรือ
ไม่เบรกดี**

แต่ในทางปฏิบัติแล้ว ทุกวันนี้เราควบคุมสื่อโดยมุ่งเน้นเรื่องภาพและเสียงที่ ‘น่า บัดสี’ หรือ ‘ยูให้เป็นโรคจิต’ โดยการลงม่านหมอกกันจูกาด หรืออุดตเสียงหยาบคาย ที่งี้ดื้อๆ โดยไม่มีคำอธิบายว่าถ้าไม่ยอกให้ดู ทำไมถึงปล่อยออกมายุ้วให้อยอกเห็น ทรหมานใจเล่นกันอย่งนี้?

ที่ร้ายสำหรับความรู้สึกของคนดู คือกองเซ็นเซอร์มีอยู่มือกี้คนในประเทศ แล้วก็ไม่ เป็นที่เป็ดเผยตัวด้วย จึงเหมือนเผ็ดจการเงียบ ทำตัวเป็นคำสั่งจากฟากฟ้าที่ไพร่ฟ้า ไม่มีสิทธิ์ทื่อ ไม่มีสิทธิ์ส่งเสียงคัดค้านใด ๆ

การเซ็นเซอร์จึงเป็นวิธีที่ก่อให้เก็ดเสียงด่าทอและกระแสดต่อต้าน ไม่มีทางเป็น ที่ยอมรับ ความรู้สึกของคนดูจะถูกกดให้เหมือนเด็ก ๆ ที่ถูกผู้ใหญ่ห้ามไปหมด ทั้งที่ โตๆ เท่าๆ กัน

เมื่อการเซ็นเซอร์ทำได้เพียงสร้างกระแสดความเกลียดชังขึ้นในสังคมวงกว้าง กอง เซ็นเซอร์ยอมเป็นผู้ร้ายในโลกความจริงยิ่งกว่าผู้ร้ายในโลกมายาเสียอีก นั้นเท่ากับ ความดีกับความเลวถูกกลับชั้ว ฝ่ายธรรมะถูกมองเป็นพวกหัวโบราณ ถ่วงความ เจริญของโลก ดีแต่หลงตัวนึกว่าฉลาด ขณะที่ฝ่ายอธรรมกลับถูกมองเป็นพวกน่า เห็นใจ ที่ต้องก้มหน้าก้มตายอมโดนรังแกอย่งไม่เป็นธรรม และไม่มีสิทธิ์ทื่อ

การจัดเรตหนังน่าจะเป็นคำตอบสุดท้าย คุณอยอกเลือกอย่งไหนระหว่างถูกยั้ว ให้อยอกเห็นแต่ไม่ได้เห็น กับไม่ถูกยั้วให้อยอกเห็นเสียเลยตั้งแตแรก?

การจัดการกับเรื่องไม่งาม มักไม่มีทางออกที่งามพร้อม การควบคุมมากเกินไป อาจกลายเป็นการอัดแก๊สเข้าสู่กโปงที่รอวันระเบิด แต่ถ้าไม่ควบคุมเลยวันหนึ่งโลก ก็อาจหมุนไปถึงจุดที่ผู้คนตัดสินใจร่วมกันว่า ‘ต้องดูเรื่องชั้วๆ ให้ได้ ถึงจะต้องแลก กับการกำจัดกองเซ็นเซอร์ให้หมดไปจากโลกก็ตามที!’

ดังตฤณ

สารบัญ ←

ไดอารี่หมอดูหน้าที่ ๓๙

โดย หมอดูพีร์

สวัสดีทุก ๆ ท่านที่ติดตามอ่านไดอารี่หมอดูกันอย่างต่อเนื่อง ช่วงที่ผ่านมา พีร์ไม่ค่อยสบายแต่ได้กำลังใจจากลูกค้าหลาย ๆ ท่านที่ส่ง SMS มาให้ รวมทั้งได้ยาจีนจากพี่โมโมะยี่หื้อหนึ่งช่วยเหลือไว้ จึงขอขอบคุณทุกท่านที่เป็นห่วงด้วยนะคะ

ช่วงนี้อากาศเริ่มร้อนมาก ยังไงอย่าลืมดูแลร่างกายตัวเองด้วยนะคะ โดยเฉพาะคนที่ต้องออกข้างนอกบ่อย ๆ พออากาศร้อนขึ้นมายิ่งทำให้ในกรุงเทพฯของเราเป็นเหมือนตู้อบ เพราะควันรถ ควันพิษในกรุงเทพฯเยอะมาก ๆ ต้นไม้ข้างทาง บางทีจากสีเขียวกลายเป็นเคลือบสีดำมองไม่ออกแล้วว่าเป็นสีเขียว โดยเฉพาะแถวสุขุมวิท จรัญสนิทวงศ์ ลาดพร้าว ต้นไม้เคลือบสีดำเยอะมาก กรุงเทพฯจะไม่มีอากาศบริสุทธิ์ เหลืออยู่ให้หายใจ เพราะต่อไปทุกตารางนิ้วจะกลายเป็นเมืองคอนกรีตไปแล้ว และ ควันพิษที่เกิดขึ้นก็ไม่มีต้นไม้พอกให้กลายเป็นอากาศบริสุทธิ์สำหรับหายใจไปแล้ว

เมื่อวันหนึ่งเดินข้ามถนนไปส่งลูกที่โรงเรียนซึ่งติดถนนลาดพร้าว รถเยอะมาก มองเห็นควันรถแต่ละคันที่ผ่านหน้าไปพ่นออกมา แล้วต้องยืนอยู่ตรงนั้นประมาณสิบนาที ต้องสูดลมหายใจเข้าไป กลับมาบ้านเซ็ดจมูกดำมาก ผมก็เหนียวทั้งที่เพิ่งสระผมไปตอนเช้า

ใครที่ต้องเดินถนนบ่อย ๆ ต้องพยายามติดร่มไว้กันแดด ติดผ้าเช็ดหน้าเอาไว้ปิดจมูกกันหน่อยนะควันรถดำมาก ๆ พีร์โชคดีอย่างเดียวคือไม่ต้องเดินทางไกล จะโชคร้ายตรงที่ไม่ค่อยได้ใช้พลังงาน แต่คนที่ต้องอยู่กับถนนทุกวันสิคะ น่ากลัวมากแค่นี้ เช่น ตำรวจจราจร คนกวาดขยะ คนที่ยืนรอรถเมล์ทุกวัน ร่างกายพวกเขาต้องสูดสารพิษเข้าไปในร่างกายมากแค่ไหนไม่สามารถรู้ได้เลย

ดังนั้นเวลาเห็นคนอื่นตำรวจจราจรทั้งที่เขายังไม่ทันทำอะไรให้เลย จึงรู้สึกไม่ค่อยจะดีเท่าไร เขาอุตส่าห์ต้องมายืนตากแดดสูดดมสารพิษ เงินเดือนไม่ได้เยอะ

ซึ่งถ้าไม่ทำผิดกฎจราจรคุณไม่โดนจับหรอก ตั้งแต่ขับรถมาโดนใบสั่งไปสามรอบ รอบแรกอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ หัดขับจึงเข้าผิดช่อง พี่สาวบอกว่าถ้าหัดขับรถต้องผ่านอยู่สามที่แล้วจะขับเป็นเลยคือห้าแยกลาดพร้าว อนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิและหลักสี่ รอบสองที่อยู่ยุธา จอดรอซื้อโรตีสายไหมที่เขาบอกว่าอร่อยมากคิวยาวประมาณห้าสิบคนรอสองชั่วโมง เขาบอกว่าห้ามจอดแต่ไม่รู้จริง ๆ รอบสามในซอยลาดพร้าวร้อยหนึ่ง ซื่อกล้วยเดี่ยวประมาณสองทุ่มไม่คิดว่าจะโดนจับ โดนไปครึ่งละสองร้อย ยอมรับโดยศิโรราบทุกครั้ง ครั้งแรกที่โดนยึดให้ตำรวจตลอดตำรวจจึงลดโทษให้ไม่หักคะแนน ปรับแต่เงิน

ชีวิตคนในเมืองกรุงที่กำลังเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี แต่กำลังจะตายผ่อนส่งทุกวัน เพราะกำลังสะสมสารพิษเข้าไปในร่างกายทุกวันไม่ว่าจากการสูดลมหายใจเอาควันพิษเข้าไปในร่างกาย หรือจากการรับประทานอาหารที่มีสารเคมีตกค้าง

ทำให้คนสมัยนี้เจอโรคร้าย ๆ หาสาเหตุโรคไม่ค่อยเจอ หรือบางโรคพัฒนาความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ปีที่แล้วเจอคนไม่สบายเยอะมากเหมือนกัน โดยเฉพาะโรคมะเร็ง จนกระทั่งถึงตอนนี้เจอลูกค้าที่มีญาติหรือพ่อแม่เป็นมะเร็ง จนทำให้สงสัยว่าเดี๋ยวนี้ทำไมเจอแต่คนที่เป็นมะเร็ง

มะเร็งกำลังคุกคามมนุษย์หรือนี้ ซึ่งหลาย ๆ คนก็สงสัยเหมือนกัน บางคนเป็นมะเร็งชนิดที่ไม่เคยได้ยินมาก่อนเลย พอเกิดความสงสัยขึ้นมาเลยไปหาข้อมูล พบว่าอัตราการเจริญเติบโตของโรคมะเร็งไม่ได้มากจนน่าห่วงเกินไป เมื่อก่อนมีคนเสียชีวิตเพราะโรคมะเร็งอยู่ แต่พอเห็นว่ามนุษย์ไม่ค่อยมีการติดต่อสื่อสารกันมากเท่าไร แต่ยุคสมัยนี้เป็นยุคเทคโนโลยีที่มีการติดต่อสื่อสารกันมาก ทำให้รับรู้ข่าวสารของคนอื่นมากขึ้น เลยทำให้รู้สึกว่าจะแต่คนเป็นโรคมะเร็ง

ก่อนหน้านี้เจอคนเป็นมะเร็งชนิดที่ไม่รู้จัก ทำให้รู้สึกว่าจะทำไมร้ายแรง ทำไมน่ากลัวจัง ทำไมอวัยวะทุกส่วนเป็นมะเร็งได้หมดเลยเธอ เกิดความสงสัยหาข้อมูลเพิ่มเติมทำให้รู้ว่ามะเร็งสามารถเกิดได้กับอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ไม่ว่าจะป็นตับ ลำไส้ สมอ ต่อมม้ามเหลือง กระจกอาหาร ช่องปาก แก้ม ลิ้น กล่องเสียง ปอด ตับ เต้านม มดลูก ต่อมลูกหมาก ผิวหนัง โพรงจวม

มนุษย์ก่อบาปด้วยจิตใจที่ซับซ้อนมากขึ้น ทำให้โรคร้ายต่างมีความซับซ้อนขึ้นตามจิตของมนุษย์ ดังนั้นความเสี่ยงต่อโรคร้ายเกิดจากวิบากที่มีอยู่ บางคนจะเป็นจากกรรมในอดีต แต่บางคนเกิดจากผลของกรรมในชาตินี้เลย

มีตัวอย่างล่าสุด เจอญาติของพี่คนหนึ่งเป็นมะเร็งที่ลึ้นต้องเกาะพินออกหมด จึงคำนวณดวงออกมา พบว่ามีดวงวาจามรณะ มีกรรมที่เคยใช้คำพูดจิกกัด กัดต้นกระທပကးທံงคนอื่นด้วยเจตนาที่แรง หวังให้คนอื่นได้รับความทุกข์ทรมานเจ็บปวด คิดมากด้วยคำพูด และเจตนาพูดเพื่อให้ได้รับความทรมานแสนสาหัส หรือมีเจตนาทำให้อื่นเขาเครียดจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ ร่างกายต้องอ่อนแอ ต้องทรมานปางตาย ผลของกรรมย่อมให้ผลที่ต้องเจออะไรที่แรงๆ แบบนี้ได้

กรรมจะหนักจะเบาในบางครั้งอยู่ที่น้ำหนักของจิตใจขณะนั้นด้วยค่ะว่ามีกำลังแรงแค่ไหน มีเจตนาที่จะทำกรรมแบบไหนด้วย อย่างกรณีของญาติพี่คนนี้ตอนที่เขาเป็นคนปรกติทั่วไปไม่โดนอำนาจของโทษ ความโกรธความเจ็บใจเข้าครอบงำ ก็เป็นเหมือนคนทั่วไปคือใจดี ชอบทำบุญไปวัด สนุกสนานเฮฮา แต่เวลาที่เจ็บใจ โกรธแค้นใครจะแปลงร่างเป็นมาร กลายเป็นอีกคนหนึ่งที่ไม่รู้จักทำให้พลาดพลั้งทำบาปหนักได้

คนส่วนใหญ่ที่กำลังใช้ผลของกรรมอยู่ มักจะไม่ค่อยยอมรับความจริงเท่าไรว่าเป็นผลของกรรมที่ตัวเองเคยร้ายมาก่อน อาจจะไม่เข้าใจผิดคิดว่าตัวเองเป็นเทวดานางฟ้าผู้ใจดีมีแต่เมตตา ไม่น่าจะไปทำเรื่องร้ายมาได้ถึงขนาดนั้น

จิตมนุษย์มีความพลิกผันตลอดเวลาไม่คงที่ สลับกันเป็นนางฟ้า พญามารชั่วขณะได้เสมอ แต่อย่างน้อยต้องเคยทำผิดสำนึกผิดมาก่อนแน่นอน เพราะไม่อย่างนั้นคงไม่มีบุญพอที่จะเกิดมาเป็นมนุษย์ได้

จิตของพวกเราไม่ค่อยยอมรับความจริงกันเท่าไรหรอกค่ะ ทำให้เวลาที่ต้องใช้ผลของกรรมเลยเกิดความทุกข์มากเป็นธรรมดา พยายามอยากจะมีรู้ว่าตัวเองทำบาปมาจริง ๆ หรือเปล่าก็มี บางคนอยากรู้อดีตชาติมาก ๆ ว่าเป็นอะไรมา ซึ่งความจริงจิตตอนนั้นเหมือนจะรับได้ แต่ความจริงของจิตไม่สามารถรับได้ง่าย ๆ ขนาดนั้น บางคน

ที่จิตใจไม่แข็งแรงมากพอก็ไม่ควรรู้ เพราะถ้ารู้จะนำเอาแต่เรื่องที่จบไปแล้วมาเป็น
ทุกข์ขวางทางชีวิตได้

ความจริงแค่พิจารณาหลักง่าย ๆ ว่าถ้าไม่เคยทำผิดยังงี้ก็ไม่โดนทำ ไม่ต้องมานั่ง
ทุกข์ทรมาน เพราะทำผิดมาเลยต้องมานั่งทุกข์ใช้ผลของบาปอยู่ แค่ใช้หลักความจริง
ข้อนี้จิตใจของมนุษย์เรายังยอมรับไม่ได้เลย พยายามโยนให้เป็นความผิดของคนอื่น
ตลอด ทั้งที่ตัวเองกำลังเสวยผลของกรรมแท้ ๆ

มนุษย์ตอนที่ไม่มีกิเลสเข้าครอบงำเหมือนไม่ใช่คนบาปอะไร ไม่ค่อยคิดว่าตัวเอง
จะชั่วร้าย หรือบางทีไปเจอความคิดชั่วของตัวเองพยายามกลบเกลื่อนเปลี่ยนไป และ
พยายามยึดยึดให้ตัวเองคิดด้านดี ๆ ออกไปเสมอ ๆ เลยทำให้เข้าใจผิดว่าเราเป็น
คนดีมาตลอด

จะพาล่ามยาวไปแล้วจะกลับมาที่เรื่องของโรคร้ายต่อณะคะ มักจะมีคนมาปรึกษา
เหมือนกันคะว่าจะแก้ไขอย่างไรดีเมื่อผลของกรรมให้ผลเจอโรคร้ายเหล่านี้แล้ว จะ
ทำยังไงดี

อันดับแรก รักษาทางการแพทย์ตามปรกติ แต่อย่าให้หมอพยากรณ์ความตายว่า
จะอยู่ได้อีกเท่าไร ห้ามถามและขออย่าให้หมอคาดคะเน ให้ไปรักษาแค่ดูแลสุขภาพ ตรวจ
ร่างกายว่าเป็นยังไงตามปรกติที่ต้องทำ ต้องเชื่อมั่นว่าดวงตายเปลี่ยนได้ตามการกระทำ
ปัจจุบัน ยกเว้นที่บางคนจิตใจแข็งแรงพอจะรับได้ รู้ไว้เพื่อเตรียมใจได้

อันดับที่สองใช้บุญกุศลเป็นตัวเสริม เช่น ทำบุญช่วยชีวิตสัตว์ คนเจ็บป่วย ทำบุญ
ด้วยยา เพื่อให้คนอื่นอายุยืนมากขึ้น พยายามทำอย่างต่อเนื่องทุกเดือนก็ยังดี ถ้า
กำลังทรัพย์ไม่พอต้องใช้สวดมนต์แผ่เมตตา อ่านหนังสือธรรมะ ฟังธรรม อย่างน้อย ๆ
จะทำให้เจอหมอดี ยาดี ไม่แพ้ยา โรคไม่กำเริบ มีสิทธิ์รักษาหายได้

อันดับที่สาม พยายามรักษาจิตใจให้เกิดความสุขมากกว่าความหงุดหงิด เพราะ
เท่าที่สังเกตคนที่เปิ่นมะเร็งแล้วหาย ส่วนใหญ่จะกลัวตายจนไม่กลัวตาย พอไม่กลัว
ตายใจไม่เครียด ไม่เครียดก็ไม่เกิดโทษ

พยายามอย่าให้จิตใจเศร้าง่าย ๆ ซึ่งส่วนใหญ่มักเกิดจากการปรับสภาพไม่ทัน จากคนเคยทานอะไรก็ได้โดนจำกัด จากแข็งแรงต้องอ่อนแอ จากไม่เคยเจ็บต้องมาเจ็บ จิตใจจะไม่ชอบสภาพที่เป็น จิตใจจึงเกิดความหงุดหงิดได้ ต้องพยายามให้กำลังใจ คนไข้ตลอดว่าไม่ควรยึดติดกับอดีตที่เคยร่างกายสบายมาก่อน ไม่อย่างนั้นจะทำให้จิตตกยาว ให้ท่องไว้ว่าอดีตไม่เคยป่วยเป็นเรื่องของอดีต ไม่ใช่ตอนนี้

หากิจกรรมทำเพื่อให้เกิดความสบายใจ เพราะความสบายใจจะทำให้ลืมความเจ็บชั่วคราว และความสบายทำให้ร่างกายสามารถหลั่งสารเอ็นโดรฟินออกมา ยิ่งเกิดความสบาย ๆ จะทำให้แผลหรือโรคที่เกิดขึ้นไม่ลุกลาม ไม่เจริญเติบโต ไม่ต้านยาที่รักษาอยู่

ในทางตรงกันข้ามถ้าร่างกายเกิดโทษจะทำให้เป็นลักษณะเหมือนไฟเผา จะทำให้โรคลุกลามไม่สามารถใช้ยาช่วยได้ โทษรวมไปถึงความกลัว ความเศร้า ความหงุดหงิด ความเบื่อ เป็นโทษเหมือนกัน

อันดับที่สี่ เมื่อทำอย่างสุดความสามารถ แต่ไม่สามารถช่วยอะไรได้ ให้เตรียมตัวตายอย่างสงบให้จิตสุดท้ายผูกกับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หรือให้ผูกกับบุญกุศล หรือความดีที่เขาทำมา ความดีที่เขาอยากทำ ไม่ควรร้องไห้ให้เห็น บางคนช่วยให้เขาทำบุญไม่ได้ ให้พยายามเล่าถึงความดีที่ได้สร้างมาให้เขาเอาใจผูกติดไว้จะช่วยให้ไปดี ๆ ได้

อันดับที่ห้า เมื่อพยายามทุกทางแล้ว ไม่สามารถช่วยได้สักอย่างคนไข้ไม่รับ ก็ต้องทำใจของคนช่วยให้เป็นกลาง ๆ แทนว่า ได้พยายามถึงที่สุดแล้วทำให้สบาย ๆ อุเบกขาสัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม เพราะบางคนทั้งชีวิตของเขาไม่ได้สร้างมาเพื่อให้เข้าสู่เส้นทางนี้ก็จะช่วยยาก

ทำใจดีที่สุด ช่วยใจดีที่สุด และไม่คาดหวังผลที่จะออกมาว่าจะดีอย่างเดียว ชีวิตมนุษย์เราไม่สามารถล่วงพ้นความตายไปได้ ขณะมีชีวิตอยู่ต้องสร้างความดีไว้ก่อนให้จิตใจมีความสุข จะได้ไม่ต้องพยายามไปปรับสร้างตอนนาทีสุดท้าย เมื่อมีชีวิตทั้งชีวิตเป็นไปทางกุศล จิตสุดท้ายย่อมไม่น่าห่วงมาก

ช่วงนี้เห็นคนกลุ่มหนึ่งกำลังแตกตื่นเรื่องของภัยธรรมชาติกลัวน้ำท่วม หรือภัยพิบัติต่าง ๆ แต่สำหรับพีรคิดว่าสิ่งที่น่ากลัวกว่าภัยธรรมชาติ คือภัยเงียบในจิตใจของมนุษย์ ดังนั้นภัยที่ควรหาทางแก้ก่อนคือภัยในจิตใจที่เต็มเปี่ยมไปด้วยราคะ โทสะ โมหะ นั่นเอง

สารบัญ ←



สังสารวัฏ

โดย นิรัตตะ

๑ สังสารวัฏนี้หนาน่ากลัวนัก
หากยังหลงมัวเมาลึ้มใจกาย

กว่าจะนึกขึ้นได้สายเสียแล้ว
ผู้ที่จะมาช่วยได้หาใช่ชน

มีเพียงตนเท่านั้นเป็นที่พึ่ง
เมื่อโอกาสยังมีอยู่อย่าละเลย

ธรรมะนำสุขให้ในทุกเมื่อ
สังขารที่เที่ยงแท้ในทุกยาม

สรุปลงได้ที่ไตรลักษณ์
มิมิไฉนนิ่งอยู่ชั่วกาล

เป็นทางเดียวดำเนินตามจิ่งหลุดพ้น
สงบสุขหนึ่งว่างมาประชุม

มีพ่อนพักปลดเปลื้องให้ใครง่าย
บทสุดท้ายพลาดลงตำถำตตน

แม้ใจแป้วร้องเรียกใครไม่เป็นผล
ที่เวียนวนอยู่รอบกายแห่งใดเฮย

ผลบุญดั่งค้ำจุนมิเพิกเฉย
สร้างค้ำคั้นเคยในกุศลหนทางงาม

ความจริงเจือसानติเลิศโลกสาม
ไม่ครั้นครามพิสุจน์ได้ตราบเท่านั้น

ต่างประจักษ์ทั่วไปในสังสาร
ล้วนผันผ่านเป็นทุกข์เกินควบคุม

จบการวนเวียนเกิดตายไร้ภัยสุข
ไม่เกาะกุมสิ่งใดแม้กาลเอย

ดอกสร้อยร้อยพกา

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ



ดอกกล้วยไม้ลำเภางาม

๑ ลำเภเอา้ยลำเภางาม
นาวานี้คือกายใจของเรานั้น

ว่าล้วนแต่ผ่านมาแล้วผ่านไป
เมื่อดวงจิตยอมรับไม่ประวิง

ลอยลำข้ามทะเลทุกข์สับสนสันต์
เพียรตามรู้ทุกวันจักเห็นจริง

ตามกฎไตรลักษณ์แห่งสรรพสิ่ง
จักถึงธรรมยอดยิ่งพันโลกเอย



ดอกพินิจำ

๑ พินเอย์พินิจำ

จนตติตราตริงจิตสนิทใจ

ต้องตามรู้กายใจไปตามจริง

เมื่อปล่อยวางกายใจยอมสุขเย็น

จะเก็บถ้อยความค้ำมากเพียงไหน

ก็มีได้รู้ธรรมเพราะ”จำ”เป็น

สรรพสิ่งแสดงธรรมให้ยลเห็น

มิขึ้นเช้ญด้วยพินโลกพินโศกเอย

สำหรับสืบค้นคำศัพท์

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒

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

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม

และพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์

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

สารบัญ ←

“ถ้าว่าคุณคนเมื่อเที่ยวไป
ไม่พึงประสบสหายประเสริฐกว่าตน
หรือสหายผู้เช่นด้วยตนไซ้
บุคคลนั้นพึงทำการเที่ยวไปผู้เดียวให้มัน”

คาถาธรรมบท ปณจิตวรรคที่ ๖
จากธรรมบท ในพระสุตตันตปิฎก
จากพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕
สืบค้นข้อมูล จาก <http://84000.org>

การกำหนดว่าช่วงไหนเอาไว้เดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ
ก็มีส่วนดีเหมือนกัน
คือทำให้กายกับใจพร้อมจะเข้าที่เข้าทาง
ตามช่วงเวลาที่เคยชิน
แต่ก็อย่าให้เกิดผลเสีย
คือปล่อยให้กายกับใจไม่เข้าที่เข้าทาง
ในช่วงเวลาอื่นๆด้วย
ถ้าทุกเวลาเป็นได้เหมือนหรือใกล้เคียงกันหมด
ถือว่าการเดินจงกรมนั่งสมาธิตามรูปแบบ
เป็นตัวตั้งในการเจริญสติที่ดี
แต่ถ้ามีสติเพียงในช่วงเดินจงกรมนั่งสมาธิ
ก็ต้องถือว่าเราปฏิบัติหลอกๆ
ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อความรู้อย่างแท้จริงแต่อย่างใด

ที่ตั้งตฤณสอนน้อง
แบ่งปันโดย pompom

ถ้าเจริญสติได้ดี
แล้วมีเรื่องโลภๆเป็นรางวัลตอบแทน
ก็อย่าเพิ่งดีใจจนเกินไป
เพราะนั่นอาจเป็นรูปแบบของเหยื่อล่อ
ให้เราเข้าใจผิดคิดว่าปฏิบัติธรรม
คือการตั้งหน้าตั้งตาทำดีเอารางวัล

พีตังตฤณสอนน้อง
แบ่งปันโดย praw

ถ้าโลกคือโรงละครโรงใหญ่
คนที่หลงโลก ก็คือตัวละครที่ไม่รู้ว่าบทสุดท้ายของตนเองอยู่ตรงไหน

โดย กอบ

ปัญหาไว้ให้แก้ไข ไม่ใช่ไว้ให้กลัว

จาก เรื่องสั้น “ห้องเดียวกัน”
โดย ชลนิล

สารบัญ ←



โรงงาน งานบุญใหญ่ที่ไม่ยากและไม่ง่าย โดย มนสิการ

เมื่อสามปีก่อน เราได้มีโอกาสไปงานกฐินที่วัดบุญญาวาส
ครั้งนั้นเราไปแบบผู้ร่วมงาน เห็นผู้คนมาทำบุญกฐิน
เห็นผู้คนมาออกโรงทานแจกอาหาร ซึ่งใจก็อนุโมทนาบุญแล้ว

แต่มาสะดุดเมื่อคนหนึ่งพูดขึ้นว่า
“ปีหน้า เราลองดูมัย”

เราจึงตั้งใจกันว่า ปีหน้าเราจะมาที่นี่
ไม่ได้มาในฐานะผู้ร่วมงาน แต่มาในฐานะผู้ให้อีกคน

พวกเราเป็นเพื่อนที่รู้จักกันมาตั้งแต่เล่น pantip.com ใหม่ๆ
๑๐ ปีผ่านไปแล้วที่เราได้รู้จักกัน และรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมมากมาย
กินข้าว ดูหนัง ถ่ายรูป สรวลเสเฮฮา เที่ยวต่างจังหวัด
จนกระทั่งหลังๆเราเริ่มไปวัดด้วยกัน
แต่ยังไม่เคยมีกิจกรรมที่ทำร่วมกันแบบเป็นผู้ให้จริงๆเลย

ซึ่งแค่การคิดอย่างเดียวคงไม่ทำให้เรื่องนี้สำเร็จลงได้
เพราะงานกฐินที่วัดบุญญาวาสไม่ได้มีคนมาร่วมงานแค่หลักสิบ
แต่เป็นหลักร้อยซึ่งอาจจะไปถึงหลักพันก็เป็นได้

และพวกเราก็ไม่ได้เป็นมืออาชีพทำอาหาร
แต่แต่ละคนมีหน้าที่การงานต่างกันไป
เกือบทุกคนเป็นพนักงานออฟฟิศ
ที่เวลาทำงานหน้าคอมอาจจะมากกว่าเวลาอนเสี่ยอีก

โจทย์ที่ถูกตั้งขึ้นสำหรับเราโจทย์แรกคือ งบประมาณ

ปกติเราทำบุญกันเต็มทีก็แค่หลักพัน ตามประสามนุษย์เงินเดือน
ไม่เคยเลยที่จะคิดฝันว่า จะทำบุญถึงหลักหมื่น
แต่ถ้าเรามีโจทย์นี้มาก็ต้องตีให้แตกให้ได้ก่อน
ไม่เช่นนั้นเราก้ทำอย่างอื่นไม่ได้

สิ่งแรกที่ทำคือ เปิดบัญชีแยกออกมา
ให้เป็นบัญชีสะสมเงิน สำหรับการนี้โดยเฉพาะ
ให้เพื่อนๆได้ใส่เงินตั้งแต่ต้นปี เก็บสะสมกันไปจนถึงปลายปี
ก็น่าจะพอมีเงินพอเพียงสำหรับงานนี้ได้

หลายเดือนผ่านไป เมืองงบประมาณไม่ใช่ปัญหา
เรื่องถัดมาคือ เราจะทำอะไรไปแจกดี
เพราะว่าเราไม่ใช่ร้านอาหาร เราไม่มีอุปกรณ์ทำอาหารแบบคนอื่นเค้า
จึงต้องคิดเมนูแบบที่ไม่ต้องใช้ความร้อน
สามารถปรุงเสร็จจากบ้านได้เลย

คิดกันไปสารพัดแบบ เมื่อนั้น เมื่อนี้
ก็มาจบลงที่คานาเป้ (Canape)

คานาเป้เป็นอาหารที่น้อยคนจะได้ยินชื่อ
แต่ถ้าชี้ให้ดูก็จะร้องอ้อ

เพราะคือ อาหารที่เสิร์ฟตามงานคือกเทลต่างๆ
มีฐานทำจากขนมปังบ้าง แครกเกอร์บ้าง หน้าต่างๆกันไป

ความเหมาะสมของคานาเป้คือ
เป็นอาหารที่เตรียมไว้ก่อน
สามารถนำไปประกอบร่างงานได้ไม่ยาก
และเสิร์ฟแบบเย็นได้ โดยยังคงรสชาติอยู่

ตกลงเรื่องเมนูได้ ต่อไปคือ แล้วจะอย่างไร
แต่ด้วยความที่เป็นคนชอบทำอาหารกันอยู่แล้ว
ก็เลยเปิดตำราแล้วลองซ้อมทำกันดูก่อนหนึ่งครั้ง
เพื่อทดสอบหน้าตามenu

นอกจากเพื่อทดลองมือในการทำให้คล่องแล้ว
ก็เป็นการทดสอบรสชาติว่า ถ้าทำตามเมนูแล้ว
คานาเบ้นั้นๆจะออกมาเป็นอย่างไร
และยังรวมไปถึงการกะปริมาณที่จะทำออกมา
เพื่อจะได้ซื้อวัตถุดิบให้ถูกต้องอีกด้วย

ตอนซ้อมนั้นเราลงมือทำกัน ๔ เมนู

๑. Dill Pancake with Salmon Calvia and lemon fresh cream
๒. Tomato and basil crostini
๓. Tiny dill scones with smoked trout and horseradish cream
๔. Paris ham with dijon butter canepes

ซึ่งคิดถูกที่ซ้อมมือกันก่อน

เนื่องจากต้องปรับเปลี่ยนหน้าและฐาน
เพื่อให้เข้ากับรสชาติคนไทยมากขึ้น

โดยเฉพาะ Dill Pancake with Salmon Calvia and lemon fresh cream

เพราะดั้งเดิมแล้วเราต้องผสมแป้งแพนเค้กเองและทอดเอง

แต่พบว่า การทอดแป้งแพนเค้กนั้นยากมาก

เสียเวลาและร้อนอยู่หน้าเตา ต้องคอยเฝ้า

หลังจากชิมแล้วรสชาติก็ไม่ได้วิเศษอะไร

หลังจากคุยกันแล้วก็เปลี่ยนเป็น scone แทน

ส่วนไข่ปลาก็รสชาติดี แต่ก็ลองทดสอบไข่กุ้งด้วย

พบว่าไข่กุ้งกินได้ง่ายกว่า และถูกกว่า ก็เลยจะใส่ทั้งสองอย่างเลย

เพื่อประหยัดค่าใช้จ่ายปลาซึ่งแพงมหาศาล

พอทำเสร็จ ชิมกัน วิจารณ์กัน ตกลงกันได้
ก็มานั่งคำนวณค่าใช้จ่ายที่จะเกิดขึ้นในวันนั้น
ซึ่งทำให้เริ่มมองภาพออกแล้วว่าต้องใช้ทุนแค่ไหน
ทำอะไรยังไงก่อน ต้องเตรียมอุปกรณ์อะไรบ้าง

ก่อนหน้าวันงานหนึ่งวัน ก็เป็นวันเตรียมการ
ใช้กำลังพลประมาณ ๘ คน เพื่อตัดขนมปังให้เป็นรูปร่าง
อบ scone และขนมปังฝรั่งเศส รวมกันเกือบหนึ่งพันชิ้น

ผสมครีม ซอส ไปตามหน้าต่างๆก่อนเก็บเข้าตู้เย็น
และแยกประเภทออกจากกัน ทำเครื่องหมาย
ว่าส่วนไหนอยู่กับหน้าไหน ฐานเป็นอะไร

กว่าจะทำเสร็จก็ประมาณตีหนึ่ง ตีสอง
ออกจากบ้านตอนตีห้า เพื่อจะไปถึงวัดบุญญาวาสตอนเจ็ดโมง
ซึ่งนับได้ว่าสายไปนิด เรียกว่ามือใหม่แท้ๆเลย

แล้วเราก็แจกมือเป็นระวิง จนกระทั่งเที่ยงก็หมด

ถ้าใครได้ไปงานกฐินบุญญาวาสเมื่อสองปีก่อน
อาจจะพอคุ้นหน้าคุ้นตากับอาหารหน้าตาเช่นนี้





ใช้งบประมาณทั้งหมดประมาณ ๑๕,๐๐๐ บาท
รวมทุกอย่าง ไม่ใช่เฉพาะค่าอาหารที่แจก
แต่เป็นค่าเดินทาง อุปกรณ์ จิปาถะที่เราคาดไม่ถึงเหมือนกัน

ปีแรกจบไปยังไม่พอใจ เรายังตั้งใจจะทำต่อไป
ปีถัดมาเราเปลี่ยนเมนูเป็น กระทงทอง

สาเหตุที่เปลี่ยนเมนูนี้นั้นมีหลายอย่าง
ทั้งที่มีเหตุผล เช่น คานาเป้รอบที่แล้ว คนกินยาก
อยากได้ของที่จับถนัดมือ ไม่หงายมากขึ้น
และเหตุผลเอาแต่ใจ เช่น อยากลองทำอะไรที่ไม่เคยทำบ้าง
ทำคานาเป้เป็นแล้ว ลองทำอย่างอื่นให้เป็นบ้างดีกว่า

ซึ่งก็เริ่มต้นตามขั้นตอนเหมือนเมื่อปีที่แล้ว
แต่ความแปลกที่เกิดขึ้นในปีนี้เป็น
เราแทบจะไม่ต้องกังวลเรื่องเงินเลย
ไม่จำเป็นต้องเก็บเงินตั้งแต่ต้นปี
บอกบุญเพื่อนๆภายในไม่กี่วัน
ก็มีเงินตามเป้าหมายที่กำหนดได้สบายๆ

ปีนี้ไม่มีความคิดที่ว่า ปีนี้จะทำไม่ได้เพราะไม่มีเงินเลย

แต่กระทงทองเป็นอะไรที่รู้สึกซับซ้อนเกินสติปัญญาพวกเรา
ตอนซ้อมมือ ก็ใช้แบ่งเกี่ยวกับแบ่งโรตีมานอบให้กรอบแทน
ซ้อมไปทั้งหมด ๖ หน้า

หน้าไก่ผัดข้าวโพด
หน้าปลากุ้งมะเขืออ่อน
หน้ายำหอยเชลล์
หน้าแซลมอนชีส
หน้าครีมชีสไข่กุ้ง
หน้าผัดแกงเขียวหวานแห้งไก่

ผ่านการทดสอบมาทั้งหมด ๔ หน้า คือ

หน้าไก่ผัดข้าวโพด
หน้าผัดแกงเขียวหวานแห้ง (ใช้หมูสับแทน)
หน้าปลากุ้งมะเขืออ่อน
หน้าแซลมอนชีส
และหน้าที่ห้าคือ ซัลซ่า หน้าคานาเป้ของปีที่แล้ว

ครั้งนี้เราทดสอบกระทงทองประมาณ ๔ ครั้ง ก่อนวันจริง
ซึ่งหมายความว่าเราใช้เวลาเป็นเดือนในการทดสอบ
เพราะมีปัญหาเกี่ยวกับตัวกระทงที่จะร่วนแตกง่าย ค่อนข้างมาก

และชิมน้ำจากหน้าจันกันทะเลโดยง่าย

สุดท้ายแล้วก็ตัดสินใจทอดกระทงทองตามสูตรดั้งเดิม

ซึ่งพบว่า เป็นเรื่องน่ามหัศจรรย์กับภูมิปัญญาคนไทยมาก

ที่คิดการทำกระทงแบบนี้ได้ และรสชาติอร่อยอย่างไม่น่าเชื่อ

ที่ฟังกว่านั้น คือ พวกเราก็ทอดได้เหมือนกัน

ทำกระทงไปทั้งหมดประมาณเกือบสองพันอัน

ทอดกระทงกันประมาณสามสี่วันล่วงหน้า

เลิกงานกันแล้วถึงจะขับรถไปรวมพลเพื่อทอดกระทง

ทอดกันจนถึงประมาณสี่ห้าทุ่ม ถึงได้แยกย้ายกันกลับ

เพื่อที่วันรุ่งขึ้นจะได้ไปทำงานแล้วกลับมาทอดใหม่

สามสี่วันนั้นเนื้อตัวและผมมีแต่กลิ่นน้ำมันติดตัวตลอด

ปีนี้เนื่องจากเคยมีประสบการณ์จากปีที่แล้ว

จึงได้พยายามวางแผนให้งานแล้วเสร็จเร็วๆ

โดยการเริ่มเตรียมก่อนวันงานเป็นสัปดาห์

เพื่อที่ทุกคนจะได้มีเวลานอนก่อนจะไปวัด

แต่ว่าความแน่นอนคือความไม่แน่นอน

ในวันก่อนหน้าที่จะต้องเตรียมหน้าใส่กระทงนั้น

มือก็ไปปิดขวดซอส ตกลงมาแตกบาดมือ

ต้องไปโรงพยาบาลอย่างปัจจุบันทันด่วน

ก่อนจะให้หมอเย็บแผลที่นิ้วนางไปสามเข็ม

เสียเวลาไปโรงพยาบาลสองชั่วโมง

ทำให้ทุกอย่างช้าออกไป

ปวดแผลนิดหน่อย แต่ว่าไม่มากอย่างที่คิด

กลับมาก็กินเท่าที่สังขารจะอำนวยให้ทำได้

ได้เพื่อนๆช่วยกันคนละไม้ละมือ

แต่สุดท้ายก็ไม่เสร็จ จนกระทั่งสองอีกเหมือนเดิม
ทำให้ปีนี้ที่คาดว่าจะได้นอนมากกว่าปีที่แล้ว
ก็กลับกลายเป็นว่า ไม่ได้นอน ไปเลย

เป็นพัฒนาการที่น่าประทับใจทีเดียว

และเราก็ออกเดินทางตั้งแต่ตีสี่
เพื่อที่จะไม่ให้ลูกทะเลเหมือนปีที่แล้ว
ไปถึงวัดบุญญาวาสตอนหกโมงเช้า
มีเวลาจัดเตรียมของ เตรียมภัตตาหารถวายพระ
จัดไฟพรพลและของ ทำให้การแจกปีนี้เป็นไปได้ดีกว่าปีที่แล้ว

ถึงแม้จะมีผลแต่ก็ไม่ปวดอย่างที่ควรจะเป็น
ยังทำงานได้เหมือนเดิมตามที่คิดไว้



นอกจากนี้แล้วยังมีขนมอบที่เพิ่งหัดทำปีนี้
ได้เอามาโชว์โฉมในงานโรงทานเป็นครั้งแรก
คือ เค้กกล้วยหอม คุกกี้ใบเตย คุกกี้ช็อคโกแลตชิป
ซึ่งก็ใช้เวลาอบระหว่างทอดกระทั่งไปด้วยกันนั่นเอง



หลังจากจบงานแล้ว ความเหนื่อยก็มี
แต่ความภูมิใจ ดีใจมีมากกว่า
เพราะเราได้ทำสำเร็จสมความตั้งใจ
ทั้งๆที่เริ่มทุกอย่างจากศูนย์ ไม่รู้อะไรเลย
และค่อยๆก้าวมาด้วยตัวเอง ด้วยเพื่อนๆที่ร่วมมือร่วมใจ
ต้องยอมรับว่าถ้าไม่ได้เพื่อนๆหัวใจเดียวกัน
ก็คงไม่สำเร็จมาได้เช่นนี้

นอกจากเบื้องหน้าก่อนเตรียมอาหารมาแจกจะผ่านขั้นตอนยุ่งยาก
หลังจากกลับจากงาน ก็จะต้องเสียเวลาอีกหลายชั่วโมงเก็บล้างครีวอีก
ซึ่งเป็นส่วนที่เราคาดไม่ถึงเลย

แค่ความคิดที่ว่า เราทำกันเถอะ
ตอนนั้นใจคิดถึงสิ่งที่ทำแค่ ๒๐% ของความจริงที่ต้องทำเท่านั้น
แต่เมื่อทำจริงๆ เราถึงได้พบว่ายังมีอีกตั้ง ๘๐% ที่เราไม่เคยรู้มาก่อน

เป็นการเรียนรู้อีกอย่างหนึ่งของชีวิตเหมือนกัน
เป็นการเรียนรู้ที่จะให้กับคนอื่น
ที่ต้องทุ่มเททั้งกำลังทรัพย์ กำลังกาย กำลังใจ
เราจะทำแบบจ้างให้คนอื่นมาทำให้ก็ได้
แต่ว่าเราก็เลือกที่จะลงมือทำกันเอง
เพื่อคนที่ได้รับแจกจะได้รู้สึกว่
อาหารทุกชั้นที่หยิบไปนั้น ไม่ได้มีเพียงแค่ความอึดท้อง
แต่ผ่านการกลั่นกรองมาด้วยน้ำพักน้ำแรง
ที่เราอยากให้คนที่มางาน ได้ชิมของอร่อยๆที่เราตั้งใจทำ

เจอพวกเรากลุ่ม zilent ได้ที่วัดบุญญาวาสปลายปีนี้
ส่วนเมนูจะเป็นอะไร ขอใช้เวลาช่วงนี้คิดไปเซอร์ไพรส์กันนะคะ

สารบัญ ←



ก้าวข้ามความลับสน

โดย มนสิการ

มีชีวิตมาจนอายุเฉียดสามสิบปีแล้ว
เราก็กพบการต่อสู้ เอาชนะมาทั้งชีวิต

การต่อสู้ครั้งแรกที่จำได้ คือ การสอบเข้า ม.๑ โรงเรียนชื่อดัง
สมัยนั้นเป็นการสอบคัดเลือกเข้าเรียนเกือบทุกแห่ง
พ่อแม่เป็นคนตั้งเป้าหมายให้เราเข้าต่อสู้
ไม่ว่าจะเป็นการไปเรียนกวดวิชา การทำข้อสอบเก่า
จนถึงการเข้าสอบและได้อย่างที่หวัง

เรื่อยมาจนถึงการสอบเข้าเรียนต่อในมหาวิทยาลัย
การเข้าเรียนต่อชั้นสูงกว่านั้นที่ต่างประเทศ

ทั้งหมดเต็มไปด้วยการแข่งขันกับผู้อื่น
ซึ่งทำให้ตัวเราและคนใกล้ตัวสมหวังอย่างที่ต้องการเมื่อเอาชนะได้เป็นครั้งๆไป

นับจากเรื่องการเรียนรู้ การงาน หรือแม้แต่เรื่องหัวใจ
เราก็กคิดหวังบ้าง สมหวังบ้างเรื่อยมา
ตามประสาปุณฺฑชนที่ต้องการเหนือผู้อื่น

แต่มีเรื่องเดียวของการต่อสู้ในชีวิต
ที่แปลกเหลือเกิน ไม่ว่าจะเป็นการเริ่มต้น
หรือการตั้งใจ การฟันฝ่าอุปสรรค
ความยาวนานของการต่อสู้

ช่างแตกต่างจากเรื่องอื่นๆที่เจอในชีวิตอย่างสิ้นเชิง

เรื่องเริ่มต้นครั้งแรกเมื่อสี่ปีก่อน
เมื่อมีการตัดสินใจครั้งสำคัญครั้งหนึ่ง
แล้วตัดสินใจไม่ได้ จนต้องถามครูบาอาจารย์
และมีคำแนะนำว่า “เราเป็นพวกสับสน
ถ้าเลิกขาดจากการสับสนได้ เราจะรู้ว่าจะทำอะไร”

เหมือนมีอะไรกระแทกเข้าที่ศีรษะอย่างจัง
เพราะเป็นเรื่องจริง แต่เป็นเรื่องจริงที่เราไม่เคยรับรู้
และไม่เคยคิดว่านั้นคือสิ่งที่ทำให้เราเป็นทุกข์จากความคิดมากกว่าคนอื่น

นับจากวันนั้นจึงมีเป้าหมายของการต่อสู้ที่แปลกไป
คือ ครึ่งนี้ไม่ได้สู้กับคนอื่น แต่ต้องสู้กับตัวเอง
ต่อสู้ในสิ่งที่คนอื่นเค้าไม่ได้มองว่าเป็นปัญหา
เอาขณะสิ่งนี้ไปคนอื่นก็ไม่ได้เห็นว่าสำคัญอย่างไร

แต่เรารู้ตัวเราเองว่า เรื่องนี้สำคัญมาก
ถ้าก้าวข้ามผ่านตรงนี้ไปไม่ได้
ปลายทางที่เคยวางไว้สวยหรูก็คงไปไม่ถึง
ซึ่งครั้งนี้อาจจะเป็นการต่อสู้ที่หาจุดสิ้นสุดไม่ได้ก็เป็นได้

หลังจากวันนั้น เป้าหมายของชีวิตคือ
เราจะเลิก เป็นคนสับสน ตัดสินใจไม่ได้ อย่างเด็ดขาด

แต่ไม่ใช่ว่า แค่คิดแล้วจะทำได้
เพราะนี่คือ การเปลี่ยนนิสัยที่เป็นมานานแค่ไหนก็ไม่รู้
ถ้าฟังในชาตินี้ก็เป็นมาเยี่สิบกว่าปีโดยที่ไม่เคยรู้ตัวเลย

เราค่อยๆเริ่มจากเรื่องเล็กๆน้อยๆ เช่น
การสั่งอาหารที่ร้านอาหาร
สมัยก่อนเวลาสั่งอาหารไปแล้ว จะเรียกพนักงานกลับมา
แล้วบอกว่า เปลี่ยนจากที่สั่งไปแล้วเป็นอย่างอื่น อยู่บ่อยๆ

ก็จำต้องเปลี่ยนว่า ส่งไปแล้วคือ ส่งเลย
จะไม่เรียกพนักงานกลับมาเปลี่ยนใจอีกแล้ว

หรือ แค่การคิดจะไปตามนัดเพื่อนหรือจะไม่ไป
ก็จะตัดสินใจในจังหวะแรกจังหวะเดียว
จะไม่มีการบอกว่าไป แล้วไม่ไป หรือบอกว่าไม่ไป แล้วไป

รวมไปถึงการริเริ่มที่จะลงมือทำอะไรด้วยตัวเอง
ไม่ว่าจะเป็นทำบุญโรงพยาบาลสงฆ์ เลี้ยงอาหารเด็กกำพร้า หรือโรงงาน
พอว่างก็ไปวัดคนเดียว ทำบุญคนเดียวได้

แค่เรื่องเล็กน้อยๆ ที่หลายคนอาจจะเห็นว่ามันไม่สำคัญ
แต่เป็นการสร้างกำลังทีละนิดๆ ไปจนถึงเรื่องใหญ่ๆในชีวิต
เพราะเรื่องเล็กน้อยๆแบบนี้เกิดบ่อยกับชีวิตมากกว่าการตัดสินใจครั้งใหญ่ๆ

ทุกวันเราก็ต้องทานอาหาร ทุกวันเราก็ต้องเลือกเส้นทางไปทำงาน
ทุกวันเราก็ต้องคุยกับผู้คน ทุกวันเราก็ต้องมีทางเลือกให้เลือก
แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยแค่ไหน ก็ไม่ปล่อยให้ใจอันสับสนนำทางเหมือนเมื่อก่อน

เพราะฉะนั้นเมื่อมาถึงเรื่องใหญ่ๆในชีวิต เราก็จะเลือกตัวเลือกได้อย่างมั่นคงมากขึ้น

แม้บางทีในใจจะแวบไปแวบมา อย่างนั้นดี อยู่นี้ดี
แต่เมื่อเลือก แสดงออก หรือเอ่ยปากแล้ว เราจะไม่เปลี่ยนมันเด็ดขาด

ใช้เวลาในการสั่งสม จัดการจิตสับสนเหล่านี้เป็นปีๆ
ครั้งแรกๆก็แพ้อ้าง ชะงักบ้าง ก็ยังสับสนอยู่บ้าง
แต่เมื่อเวลาผ่านไป เราก็ชนะมากขึ้นเรื่อยๆ
จนระดับความสับสนลดลงเรื่อยๆ
ทำให้เราดูน่าเชื่อถือ และได้รับความไว้วางใจมากขึ้น
ทำงานเคียงบ่าเคียงไหล่กับผู้ชายได้อย่างไม่น่าเชื่อ

สี่ปีผ่านไป ในการตัดสินใจแต่ละครั้ง
ก็ยังเห็นความสับสนอยู่เสมอๆ
จนเร็วๆนี้ เกิดความสงสัยขึ้นในใจว่า
ทำไมบางครั้งเรายังมีใจไหวๆสับสนๆ อยู่อีก
ทั้งๆที่เราก็มั่นใจว่า เราผ่านตรงนั้นมาแล้ว

ซึ่งเมื่อเห็นทันใจไหวๆนั้นถึงได้รู้ว่า ใจมันจะสับสน มันก็จะสับสน
แต่อยู่ที่เราเลือกจะวิ่งตามความสับสนนั้น
หรือเราจะมองผ่านไปเป็นแค่อาการหนึ่งของใจ

และก็เพิ่งรู้ตัวว่า สิ่งที่เราสู้กับมันมาหลายปี
เป็นแค่อาการหนึ่งของใจแค่นั้นเอง

สารบัญ ←



เด็กหอ – บนปีกมิตรภาพ

โดย ชลนิล

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียอรรถรสในการชมภาพยนตร์



สมัยเด็ก ผมเคยได้ยินคำพังเพยว่า “เพื่อนกินหาง่าย เพื่อนตายหายาก” ตอนนั้นยังนึกค่านใจเล่น ๆ เลยว่า...เพื่อนกินหายากก็มี โดยเฉพาะกับคนที่ไม่ค่อยมีใครคบอย่างผม และเพื่อนตายหายากก็มีไม่น้อย...เครื่องบินตกที่ รถทัวร์คว่ำที่ ไททานิกล่มที่...ได้เพื่อนตายเป็นโชนง!

สำหรับต้น...เขาคงไม่เคยคาดคิดมาก่อนเลยว่า การที่ต้องมาอยู่โรงเรียนประจำ เป็นเด็กหออย่างนี้ จะทำให้ตนเองมีโอกาสได้รู้จัก เพื่อน(ที่)ตาย คนหนึ่งในชีวิต เพื่อนคนนี้ทำให้ต้นรู้จักคำว่า “มิตรภาพ” สอนให้เขาเข้าใจ และมองผู้คนรอบตัวมากขึ้น เพื่อนคนนี้ทำให้เขารู้สึกเหมือนเป็นผู้ใหญ่ภายในเวลาไม่ถึงปี

แต่...เพื่อนคนนี้ อยู่คนละภพภูมิกับเขา

เพื่อนของต้นชื่อวิเชียร เป็นนักเรียนที่จมน้ำตายเมื่อหลายปีก่อน วิญญาณ
ยังวนเวียนอยู่ในโรงเรียน ทำตัวปกติไม่ต่างจากนักเรียนคนอื่น แต่ไม่มีใครมองเห็น
เขา และเมื่อถึง “เวลา” เขาก็ต้องกลับไปกระโดดน้ำตายในจุดเดิมซ้ำ ๆ ซาก ๆ

ไม่มีใครมองเห็นวิเชียร นอกจากต้น...สำหรับต้น เขาก็รู้สึกรู้ว่าไม่มีใครมองเห็น
เด็กนักเรียนที่เพิ่งมาอยู่ใหม่อย่างเขา นอกจากวิเชียรเช่นกัน...

ทั้งคู่เป็นเพื่อนสนิท ที่มีความเหมือนกันตรง...ไม่มีตัวตน ในสายตาคนอื่น!



มิตรภาพเจริญงอกงามท่ามกลางความหงอยเหงา โดดเดี่ยว ท่ามกลางคน
แปลกหน้า สถานที่แปลกถิ่น ต้นอยากรู้สาเหตุการตายแท้จริงของวิเชียร แต่
วิเชียรก็พยายามเลี่ยง แล้วหันมาชักชวน ชี้นำให้ต้นสนใจเข้ากับเพื่อนคนอื่น ๆ
บ้าง โดยชี้ข้อบกพร่องของต้นให้เห็นอย่างตรงไปตรงมา



“นายเคยบอกว่า ไม่มีตัวตนในสายตาคนอื่น...แล้วตัวนายเองล่ะ เคยเห็นคนอื่นอยู่ในสายตามั้ย”

หากต้องการให้คนอื่นมองเห็นตน...ตนเองก็ต้องกล้าทำลายกำแพงออกมา มองเห็นผู้อื่นด้วย

ถ้าต้องการมิตรภาพ เขาต้องมีความจริงใจ ใช้ความกล้าในการเปิดตัวเอง ทำลายกำแพงอคติในใจ แล้วเป็นฝ่ายเดินเข้าไปหา กล้าส่งรอยยิ้ม กล้าที่จะยอมรับความแตกต่างอันไม่คุ้นเคย

วิเชียรไม่ยอมพูดถึงสาเหตุการตายของตัวเอง ทำให้ต้นพยายามสืบถาม และ ฟังจากคนอื่น ๆ เอาเอง จนได้เห็นว่า...วิเชียรไม่ได้จมน้ำตาย แต่เขาจงใจฆ่าตัวตาย เพราะพ่อที่เป็นตำรวจถูกจับ และกำลังจะติดคุก



ต้นมีโอกาสได้เห็น “การเดินทางไปสู่ความตายประจำวัน” ของวิเชียร เขาพยายามไขว่คว้าจะช่วยเพื่อนรัก แต่ไม่สามารถทำได้ เพราะหากวิเชียรฆ่าตัวตายจริง ๆ วิญญาณเขาก็จะต้องอยู่ในภพภูมิแห่งการใช้กรรม ด้วยการเวียนฆ่าตัวตายซ้ำ ๆ ซาก ๆ อย่างนั้นจนยืดยาว จนยากจะบอกจุดสิ้นสุดได้

วิเชียรยอมเล่าความจริงให้ฟัง...เขาได้อ่านข่าวที่พ่อถูกจับเข้าคุกจริง แต่ไม่เคยคิดฆ่าตัวตาย... การตายของวิเชียรเป็นเพียงเรื่องโง่เง่า ไร้สาระเหลือเกิน หากบอกให้ใครได้ยิน

วันนั้น วิเชียรกับเพื่อน ๆ กำลังเล่นน้ำในสระโรงเรียน เขาเกิดนึกแผลง ๆ แกล้งทำเป็นจมน้ำตาย ตะเกียกตะกายร้องให้เพื่อนช่วย แต่ไม่มีใครสนใจ เพราะก่อนหน้านี้ มีเพื่อนที่แกล้งเล่นแบบนี้แล้ว ทุกคนไม่อยากถูกหลอกซ้ำสอง วิเชียรแกล้งทำเป็นจมน้ำตายจนเป็นตะคริวจริง ๆ โดยเพื่อน ๆ ไม่รู้ พอหมดเวลาทุกคนก็รีบขึ้นจากสระโดยไม่สนใจคิดว่าเดี่ยวเขาก็เลิกเล่นแล้วตามกลับหเอง

วิเชียรสามารถกลับไปได้...โดยอยู่ในอีกภพภูมิหนึ่ง

ในที่สุดต้นก็พอจะหาทางช่วยวิเชียรให้พ้นจากสภาพความทุกข์ในการเวียนตายซ้ำตายซากได้ แต่วิธีที่เขาคิดนั้น ต้องใช้ความกล้าอย่างที่ไม่เคยกล้ามาก่อน... ยอมเอาชีวิตของตนเองเข้าเสี่ยงเป็นเดิมพัน



ต้นกล้าทำ เพราะวิเชียรเป็นเพื่อนเขา ใจเขาอยากช่วยเพื่อนคนนี้อย่างที่สุด

ต้นทำสำเร็จ...วิเชียรมีโอกาสเดินทางไปสู่ภพภูมิใหม่ ที่เชื่อได้ว่าน่าจะดีกว่าเดิม...ที่เป็นเช่นนี้ ก็ด้วยน้ำใจมิตรภาพ ความเป็นเพื่อน ความรู้สึกอันงดงาม ที่พร้อมจะช่วยเหลือกันและกันอย่างจริงใจ

มิตรภาพ ความเป็นเพื่อนเช่นที่ต้นมีต่อวิเชียร นับว่าบริสุทธิ์และหาได้ยากในปัจจุบัน แต่ก็ยังมีมิตรภาพของเพื่อนในอีกลักษณะหนึ่ง ที่น่าจะหายากยิ่งกว่า...

นั่นคือเพื่อนที่เข้าใจกัน มีวิถีไปในทางเดียวกัน ชักชวนกันไปสู่วางสว่าง สนับสนุนกันและกันให้สร้างเส้นทางสายกุศล จนกระทั่งชักชวนให้เห็นภัย เห็นโทษของสังสารวัฏ และพากันเดินไปสู่เส้นทางที่จะหักงอ การเวียนว่ายตายเกิด คอยกระตุ้นเตือน ยามเห็นเพื่อนเผลอ เผลอไกลออกนอกเส้นทาง คอยนำคำสอน และคำชี้แนะบอกทางจากครูบาอาจารย์มาแผ่โดยไม่วางแผน

“เพื่อน” หรือมิตรแท้เช่นนี้ นับว่าหาได้ยากยิ่ง...

บนเส้นทางแห่งวิถีสงสาร คงยากจะได้พบ และมีไม่มากเท่าใดนัก...ถ้ายังหาไม่เจอ ก็ขอให้ตนเป็นเพื่อน เตือนตนเอง เป็นกัลยาณมิตรแก่ตนให้ได้เสียก่อน

ไม่พาดตนเองผลอไผลออกนอกเส้นทาง ใฝ่ศึกษาเรียนรู้กายใจตามความเป็นจริง โดยไม่ย่อท้อ...

เมื่อคุณเป็นกัลยาณมิตร หรือเพื่อนที่ดีที่สุดในวัฏสงสารให้แก่ตนเองได้เช่นนั้นแล้ว...ก็ไม่ยากเลย ที่คุณจะเป็นมิตรแท้ กัลยาณมิตรให้แก่เพื่อนร่วมทุกข์นั้นบอมนันต์ ในสังสารวัฏนี้...

สารบัญ ←



กาเกี๋นึ่ง (๒)

โดย ศิวาพร

สามสิบวันในโรงพยาบาลผ่านไปท่ามกลางลมหายใจที่ไม่เคยทั่วท้องในแต่ละนาที่ ด้วยเกรงว่า เพียงลมหายใจเข้าหรือลมหายใจออกครั้งใดครั้งหนึ่งจะมาพร้อมข่าวร้ายที่ไม่ต้องการฟัง ทว่าน่าแปลกที่ปู่ยังมีชีวิตอยู่จนล่วงเลยระยะเวลาที่หมอประมาณไว้ ราวกับว่าแรงอธิษฐานในทุกๆ วันของฉันส่งผลเพื่อให้ทุกอย่างเป็นไปตามความประสงค์

ทุกๆ วันฉันจะซื้อพวงมาลัยดอกมะลิพร้อมรูปเทียนมาวางในมือที่ฝ่ายผม เหลือแต่กระดูก แล้วประคองมือคู่นั้นให้ประนมเหนืออก บอกให้ปู่สวดมนต์ จากนั้นฉันก็นำดอกไม้รูปเทียนไปบูชาพระ พอตอนเข้ากับตอนค่ำก็เปิดเครื่องเล่นแผ่น ซี.ดี. เปิดเสียงสวดมนต์ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็นให้ปู่ฟัง จนแพทย์และพยาบาลที่เข้ามาตรวจอาการปู่ในช่วงเวลานั้นต่างพากันมองฉันแปลกๆ และโชคดีที่มีพระภิกษุ อาพาธอยู่ในอาคารเดียวกัน ฉันจึงได้ซื้ออาหารและของใช้จำเป็นมาให้ปู่ได้กล่าว คำถวายก่อนที่ฉันจะนำไปประเคนพระอยู่เป็นประจำ

ครอบครัวเรารับรู้ร่วมกันว่าปู่จะอยู่อีกไม่นาน พวกเรตกลงกันว่า จะให้ปู่จากไปตามธรรมชาติอย่างสงบและสบายที่สุด จะไม่มีการพยายามยืดชีวิตของปู่ไว้ถ้า สิ่งที่ต้องทำเพื่อยืดชีวิตปู่ นั้น จะทำให้ปู่เจ็บปวดและทรมานมากขึ้น

คืนนี้ ปู่ถูกรื้อทรามานด้วยความเจ็บปวดเหมือนเช่นเคย น้อยครั้งนักที่ปู่จะ ปริปากโอดครวญ เว้นแต่ว่าเมื่อทนไม่ไหวจริงๆ จึงจะร้องขอยาแก้ปวด หากแต่ สามวันมานี้ปู่ร้องขอยาแก้ปวดในทุกสามสี่ชั่วโมง ผลของยาทำให้ปู่หลับอยู่เกือบ ตลอดเวลา ฉันทอดสายตามองดูอย่างสงสาร ถ้าสามารถเจ็บปวดแทนกันได้ฉันก็ ยินดี ในยามนี้สิ่งที่ฉันทำเพื่อปู่ได้ก็มีเพียงคอยดูแลอย่างใกล้ชิดในระยะสุดท้าย

เท่านั้น ช่างเป็นการตอบแทนพระคุณซึ่งน้อยนิดเสียเหลือเกินเมื่อเทียบกับความรักอันยิ่งใหญ่และเวลาอันยาวนานที่ปู่เลี้ยงดูฉันมาตั้งแต่เล็ก

ร่างกายที่เคยสูงใหญ่แข็งแรงบัดนี้เหลือเพียงหนังหุ้มกระดูก ทว่าห้องบวมบูนเพราะมีน้ำคั่งอยู่ในช่องท้องตามอาการดำเนินของโรค ใบหน้าซูบแค้นตบลึกเห็นเค้าโครงของกะโหลกศีรษะชัดเจน ริมฝีปากบางแห้งผากผอมขึ้นช่วยรับอากาศเข้าปอดอีกทางหนึ่ง

ณ เวลานี้ปู่ไร้ซึ่งเสียงที่จะเปล่งออกมาดังๆ หลงเหลือแต่เสียงพูดแหบเบาเป็นคำๆ และนานๆ ครั้งจึงจะหลุดจากปากของปู่สักทีหนึ่ง

ฉันหยุดความคิดที่ล่องลอยไป เมื่อปู่ลืมตาและขยับมีเอียงขึ้น อันเป็นกิริยาที่ฉันรู้ว่าปู่ต้องการความช่วยเหลือบางอย่าง

“จะ..บ้วน.. น้ำ..ลาย” ปู่ขยับริมฝีปากบอกด้วยเสียงขาดห้วง

ฉันลุกจากเตียงไปคว้ากระโถนใบเล็กมาจ่อรอที่ปาก แต่แล้วก็ต้องใจหายวาบเมื่อสิ่งที่ไหลผ่านออกมาเป็นน้ำสีแดงคล้ำ จากนั้นของเหลวข้นสีคล้ำจนเกือบดำก็ทะลักออกมาจากปากของปู่ครั้งละประมาณครึ่งแก้วน้ำอีกสองสามครั้ง บัดนั้นเองที่ฉันเพิ่งเข้าใจคำว่า “กระอักโลหิต” ที่เคยอ่านพบในหนังสือนวนิยายกำลังภายในได้อย่างซาบซึ้ง จากอาการที่ฉันเห็น ปู่คงทรมานมาก ฉันจะมัวตกใจอยู่ไม่ได้ จึงตั้งสติกระซิบบ้างหูของปู่ว่า

“ทำใจดีๆนะปู่ สวดมนต์ในใจไว้นะจ๊ะ”

ปู่พยักหน้าแล้วก็แน่นิ่งไป!

เจ้าสามถุกปลุกให้ตื่นขึ้นมาช่วยใช้กระดาษเช็ดหน้าเช็ดรอยเปื้อนจากของเหลวที่กระเซ็นเลอะตามแก้ม คางและคอของปู่ ขณะที่ฉันกดกริ่งบริเวณหัวเตียงเพื่อเรียกพยาบาลเวรเข้ามาในห้องในทันทีนั้น

ฉันให้เธอดูปริมาณของเหลวในกระโถน และแล้วความโกลาหลก็เกิดขึ้นเมื่อเธอวัดความดันโลหิตและจับชีพจรปู่เสร็จเรียบร้อย บุรุษพยาบาลนำเครื่องวัด

อัตราการเต้นของหัวใจมาต่อสายระโยกระยางไปยังร่างผอมซุบที่ตอนนี้นอนนิ่ง
อย่างไร้เรี่ยวแรง มีเพียงการขยับเคลื่อนไหวของหน้าอกที่แสดงให้เห็นว่ายังมีลม
หายใจอยู่ หน้ากากออกซิเจนถูกนำมาครอบไว้ และบนหน้าจอของเครื่องวัดการ
เต้นของหัวใจปรากฏเส้นกราฟสีเขียววิ่งขึ้นๆ ลงๆ พร้อมตัวเลขที่แปรเปลี่ยนอย่าง
รวดเร็ว

ฉันรู้ว่าเวลาที่เหลืออยู่ของปุ่น้อยเต็มที่แล้ว

เป็นเวลาตีสาม เมื่อฉันใช้โทรศัพท์ตามพ่อและลุงให้มาโรงพยาบาลเพื่อร่วมกัน
ส่งปุ่นเข้าสู่เส้นทางสายใหม่เป็นครั้งสุดท้าย ระหว่างที่ฉันกับเจ้าสามนั่งรอการมาถึง
ของทั้งสอง สายตาของเราต่างจับจ้องอยู่ที่หน้าจอเครื่องวัดการเต้นของหัวใจ

นานเท่าไรไม่อาจรู้ที่เรานั่งอยู่อย่างนั้น เส้นกราฟยังคงขยับเคลื่อนไหวสูงๆ ต่ำๆ
เจ้าสามเริ่มทำตาปรือแล้วหลับไปอีกครั้งอาจเป็นเพราะความเหนื่อยอ่อนที่อดนอน
มาหลายวัน

สายตาฉันเริ่มพร่าเลือนลงด้วยความง่วงเพลีย ในภวังค์อันเลื่อนลอยนั้น คล้าย
บรรยากาศผมนึกตัวหยุดนิ่ง และเหมือนมีสายลมเย็นพัดวูบเข้ามาในห้อง กลิ่น
ดอกพลับพลึงลอยอวลเข้าจมูก เงาเลือนรางร่างหนึ่งเดินผ่านเข้ามาหยุดที่ข้างเตียง
ของปุ่น ดวงหน้าอ้อมเอิบเปล่งประกายกระจ่างเบือนมาทางฉัน มีรอยยิ้มอบอุ่น
อ่อนโยนอยู่เต็มหน้านั้น ดวงตาดิบหยีซีเซียงไม่เหมือนใครทำให้ฉันอุทานในใจ

“อาแปะ”

อาแปะผงกศีรษะราวกับได้ยิน

“นี่ไง ความตายที่กำลังจะมาถึงปุ่นของหนู รู้สึกกลัวบ้างไหม”

เสียงกังวานถามอย่างเป็นกันเอง

ฉันส่ายหน้า ในหัวยังงงๆ อาแปะเข้ามาได้อย่างไรและเข้ามาทำไม

เสียงนุ่มนวลของอาแปะยังคงดังต่อไป

“มนุษย์ในวิภวสงสารล้วนผ่านการเกิด แก่ เจ็บ ตาย กันมานับครั้งไม่ถ้วน ความตายคุ้นเคยใกล้ชิดกับมนุษย์มาตั้งแต่เกิดจนเรียกว่าเป็นเพื่อนกันก็ว่าได้ แค่มหาโยทิตยเหตุลง สิ่งทีเรียกว่าความตายก็เข้ามาแทนที่ แล้วจะกลัวไปโย?”

ช่วงขณะหนึ่งฉันรู้สึกเหมือนเห็นปู่ค่อยๆ ลืมตาขึ้น มีรอยยิ้มบางเบาแตะแถมที่ริมฝีปาก ก่อนจะลุกขึ้นจากเตียงมายืนเคียงข้างกับอาแปะ

“ไม่ว่าจะกี่ครั้งเมื่อความตายใกล้มาถึง ยากนักที่มนุษย์จะยอมรับและเข้าใจ ว่าความจริงมันก็แค่เพียงการเดินทางจากที่หนึ่งเพื่อไปยังอีกที่หนึ่ง ซึ่งอาจจะเป็นที่ที่ดีกว่าเดิม หรืออาจจะเป็นที่ที่แย่กว่าเดิม”

อาแปะยิ้มอีกครั้ง ก่อนจะกล่าวต่อ

“วางใจเถอะ ปู่ของหนูได้ทำบุญมามากแล้ว นี่ก็ถึงเวลาที่กฎแห่งธรรมชาติต้องทำงานอีกครั้งหนึ่ง”

ม่านหัวเตียงกระพือไหวราวตั้งมีลมพัด แล้วร่างสองร่างก็เลื่อนหายไป ประสาทตาของฉันเริ่มรับรู้ความเคลื่อนไหวของภาพบนหน้าจอที่อยู่เบื้องหน้า เส้นกราฟที่เคยเคลื่อนไหวเป็นรอยหยักสูงๆ ต่ำๆ ค่อยแปรเปลี่ยนเป็นเส้นตรงราบเรียบ อันแสดงว่าการทำงานของหัวใจหยุดนิ่งลงแล้ว

ฉันลุกขึ้นเดินไปยังเตียงที่มีร่างของปู่อนึ่งเงียบอยู่ ร่างนั้นไร้ซึ่งความเคลื่อนไหวใดๆ ไม่มีแม้แต่การกระพือมของหน้าอก ไม่มีร่องรอยของลมหายใจ หากแต่ยามนี้จิตใจฉันสงบอย่างประหลาดเมื่อเห็นริมฝีปากซีดแห้งของปู่ยังเป็นรอยยิ้ม ในหูแว่วเสียงหัวเราะอันอบอุ่นของอาแปะ

“หนูเอ๋ย ความตายก็ใช่อื่นไกล...กานี้ก็นิ่งน้อ”

สารบัญ ←

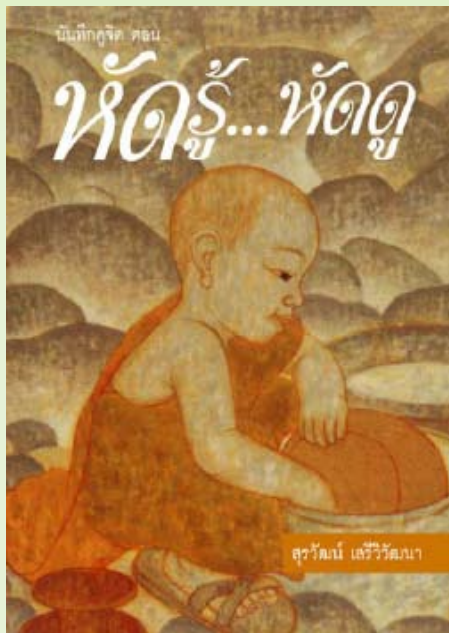
ความรู้สึกตัว กับ อาจารย์สุรวัดน์ เสรีวิวัฒนา

สัมภาษณ์โดย: ตันหยง

สวัสดีค่ะคุณผู้อ่านนิตยสารธรรมะใกล้ตัว หลังจากได้ฟังเทศน์ที่ศาลาลุงชิน โดยพระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชโช ในวันอาทิตย์ที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๕๑** หลวงพ่อท่านได้เทศน์สอนว่า “ความรู้สึกตัวเป็นกุญแจที่สำคัญในการเจริญสติ”

**หมายเหตุ: สามารถฟังเทศน์ออนไลน์ได้ชั่วคราวที่ <http://www.baanaree.net/content.php?id=393#>

เมื่อมีโอกาสดิฉันจึงได้ขอให้อาจารย์สุรวัดน์ เสรีวิวัฒนา ช่วยอธิบายเพิ่มเติมในความหมายของคำว่า “ความรู้สึกตัว” หรือ “หัดรู้ตัว” ให้พวกเราและตัวดิฉันเอง เพื่อจะได้นำไปหัดปฏิบัติต่อไป



พร้อมกันแล้วหรือยังคะที่จะเริ่มต้นออกเดินทาง เพื่อเป็นผู้ รู้-ตื่น-เบิกบาน ระหว่างวันกัน ถ้าพร้อมแล้ว เราไปพูดคุยกับอาจารย์กันคะ

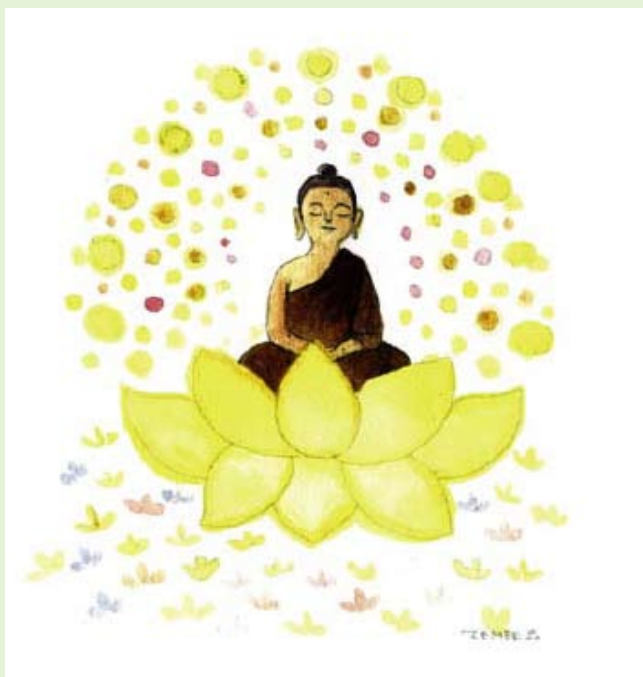
สวัสดิ์คะอาจารย์ ความรู้สึกตัวนี้มีประโยชน์ยังไงคะ และทำไมจึงต้องรู้สึกตัวให้เป็นก่อนในเบื้องต้น

อาจารย์สุรวุฒิ: ที่ต้องรู้สึกตัวให้เป็นก่อน ก็เพราะจิตที่ไม่มีความรู้สึกตัวนั้น จะเป็นจิตที่หลงไปอยู่ในอารมณ์ต่าง ๆ จิตที่หลงจะเป็นจิตที่ไม่สามารถเห็นความจริง หรือไม่สามารถเห็นไตรลักษณ์ได้ เมื่อเห็นไตรลักษณ์ไม่ได้ ปัญญาก็ไม่เกิด มรรคผลก็ไม่เกิด ดังนั้นก่อนจะหัดปฏิบัติภาวนาเพื่อความพ้นทุกข์กันจริง ๆ ก็ต้อง “รู้สึกตัว” ให้ได้ก่อนครับ

เมื่อฝึกให้มีความรู้สึกตัวได้บ่อย ๆ ก็ให้จิตที่มี “ความรู้สึกตัว” นี้แหละไปใช้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดกาย เวทนา จิต ธรรม ต่อไป ส่วนใครจะถนัดหมวดใดก็ตามแต่ตนถนัดครับ

แล้วประโยชน์ของการรู้แจ้งตามความเป็นจริงมีอะไรบ้างคะ (มาฟังคำตอบจากอาจารย์กันต่อคะ)

อาจารย์สุรวุฒิ: ถ้ารู้แจ้งตามความเป็นจริง ในเบื้องต้นก็จะสามารถปล่อยวาง “ความเห็นผิด” มีชีวิตอย่างเป็นทุกข์น้อยลง เป็นผู้รู้-ตื่น-เบิกบาน ระหว่างวันได้บ่อยขึ้น และในเบื้องปลายก็พ้นทุกข์ได้ตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงบอกหนทางสายเอกนี้ไว้ครับ



ที่นี้อยากให้อาจารย์ช่วยอธิบายคำว่า “ความรู้สึกตัว หรือความรู้ตัว” เพิ่มเติมทีละ

อาจารย์สุรวัดน์: ความรู้สึกตัว คือความไม่ลืมตัว รู้สึกว่ามีกาย มีใจตัวเองอยู่ ส่วน
สภาวะในขณะที่ยังไม่รู้ตัวนั้น จิตใจจะเบาสบาย ไม่เคร่งเครียด แต่ต้องรู้กายและใจอยู่
ด้วยนะ

ต้นหยงได้ยินคำว่า “รู้ด้วยใจที่เป็นกลาง” อยู่บ่อยๆ เอ...หมายความว่าอย่างไรคะ

อาจารย์สุรวัดน์: คำว่า “รู้ด้วยใจที่เป็นกลาง” เกิดมาจากการที่หัดรู้ หัดดูบ่อย ๆ
ซึ่งก็ความหมายเดียวกับ “สักว่ารู้ สักว่าดู” นั้นแหละ คือพอเห็นว่ามีสภาวะอะไร
ปรากฏขึ้น จิตก็จะไปรู้สภาวะนั้น โดยไม่ทำอะไรที่มากไปกว่า “รู้” ไม่จัดการทำ
อะไรกับสภาวะนั้นเลยแม้แต่ชนิดเดียว รู้แล้วสภาวะนั้นจะแปรเปลี่ยนไป จะดับไป
หรือไม่อย่างไร ก็ปล่อยให้เป็นไปตามเหตุปัจจัย จิตจะไม่แทรกแซงอะไรเลยครับ

แล้วถ้ารู้แล้ว ใจไม่เป็นกลางล่ะคะ

อาจารย์สุรวัดน์: ก็ต้องรู้เท่าทันความไม่เป็นกลางนั้นไป วันนี้ไม่เป็นกลางก็ให้รู้ว่าไม่เป็นกลาง หัดรู้ไปเรื่อย ๆ แล้ววันหนึ่งความเป็นกลางก็จะปรากฏขึ้นเองครับ

ทราบมาว่าการฝึกรู้สึกตัวทำได้ง่าย ๆ ด้วยการสังเกตว่าเผลอไป เช่นเผลอไปคิด นอกจากการหมั่นคอยสังเกตความเผลอไปคิด (อ้อ! เผลอไปแล้วนะ) จะสามารถฝึกให้มีความรู้สึกตัวด้วยวิธีการอื่น ๆ อีกได้ไหมคะ

อาจารย์สุรวัดน์: ได้ครับ แล้วแต่ว่าใครจะถนัดฝึกแบบไหน ส่วนตัวผมเองจะถนัดฝึกด้วยการตามรู้เอาว่า เมื่อก็เผลอไป จะเผลอไปเพราะอะไร เผลอไปทางไหนก็ช่างมัน แค่ว่าเมื่อก็เผลอไปแล้ว ก็ความรู้สึกตัวได้ทันที ส่วนใครที่เคยฝึกมาด้วยวิธีการอื่น ก็ใช้ได้ทั้งหมด ไม่ว่าจะเคยฝึกรู้ลมหายใจ เคยฝึกรู้ที่อยู่บัพพอง เคยฝึกเดินจงกรม ฯลฯ ก็สามารถฝึกเพื่อให้เกิดความรู้สึกตัวได้ทั้งนั้น แต่ต้องไม่บังคับจิต จิตจะเป็นอย่างไรก็ให้ตามรู้ไปเท่านั้น เช่นเดินจงกรม ก็ไม่ต้องบังคับจิต เดินไปก็ให้รู้ว่าเดิน รู้แบบสบาย ๆ จะเผลอไปคิดก็ไม่ต้องห้ามไม่ต้องบังคับไม่ให้เผลอ แค่เผลอไปแล้วก็ให้รู้ว่าเผลอไปเท่านั้นครับ

แล้วจิตในขณะที่รู้สึกตัวเป็นอย่างไรบ้างคะอาจารย์

อาจารย์สุรวัดน์: จิตในขณะที่รู้สึกตัวจะมีความสุข เบาสบาย หรือนุ่มนวล ไม่เครียด ไม่แน่น ประมาณนี้ครับ

แล้วถ้ารู้สึกตัวได้บ่อย ๆ นั้นจะมีประโยชน์อะไรอีกมั้คะอาจารย์

อาจารย์สุรวัดน์: ประโยชน์มีตั้งแต่ทำให้กิเลสดับลงชั่วคราวในทันทีที่รู้สึกตัว ถ้ารู้สึกตัวได้บ่อย ๆ จะเห็นว่าความทุกข์เป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้ จิตเค้าวจะไม่ตื่นรนที่จะทำลายความทุกข์ แต่จะเกิดปัญญาเห็นว่าความทุกข์เกิดขึ้น แล้วก็ดับไป เมื่อหัดไปเรื่อย ๆ ก็จะเกิดมรรคผลนิพพานได้ครับ



แบบนี้ถ้ารู้สึกตัวได้บ่อยๆ คงจะมีความสุขขึ้น ความทุกข์ก็เข้ามากรำกรายได้น้อยลงๆ เมื่อเห็นประโยชน์แบบนี้แล้ว คงจะอยากเรียนรู้กันต่อไป เอาล่ะค่ะมาถึงวิธีการปฏิบัติ ที่อาจารย์ได้กรุณาสรุปให้ต้นหยงฟังค่ะ

ในขั้นต้นนั้น อาจารย์แนะนำว่า ถ้ารู้จักคำว่า “เปลอ” หรือสภาวะที่เหม่อใจลอยได้ เช่น เมื่อครูใจหลงไปคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่ง แล้วรู้สึก อ้อ เปลอไปนะ เห็นตรงนี้ เข้าใจตรงนี้ ก็จะเป็นความรู้สึกตัวขึ้น แต่จะเกิดเพียงแวบเดียว ขณะจิตเดียวเท่านั้น แล้วใจเฝ้าก็จะไปหลงปรุงแต่งต่อไป แต่ถ้าเราคอยหมั่นฝึกดูความเปลอได้

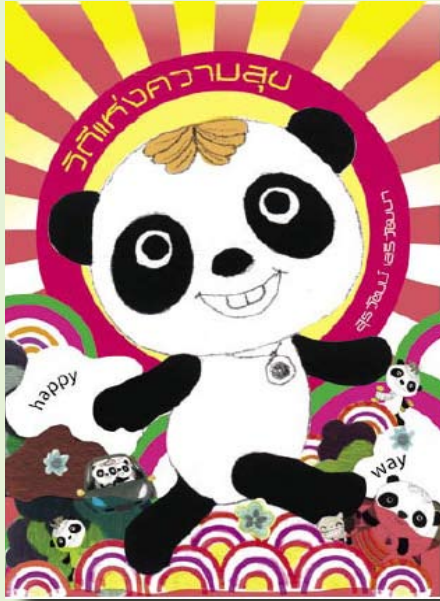
บ่อย ๆ เราก็จะสามารถรู้ตัวได้บ่อย ๆ เพราะทุกครั้งที่เราเห็นความเผลอ จิตก็จะตั้งมั่นเป็นสัมมาสติ สัมมาสมาธิ**ขึ้น แม้เพียงแค่ขณะจิตเดียว แต่ถ้าคอยหมั่นรู้ตัวได้บ่อย ๆ ก็จะตื่นมากขึ้นจนเป็นผู้รู้-ตื่น-เบิกบาน ในที่สุด

****หมายเหตุ: สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เป็นธรรมในหมวดมรรค ๘ (อัฐสังคิมรรค)**

๑. สัมมาทิฏฐิ คือความเข้าใจถูกต้อง
๒. สัมมาสังกัปปะ คือความใส่ใจถูกต้อง
๓. สัมมาวาจา คือการพูดจาถูกต้อง
๔. สัมมากัมมันตะ คือการกระทำถูกต้อง
๕. สัมมาอาชีวะ คือการดำรงชีพถูกต้อง
๖. สัมมาวายามะ คือความพากเพียรถูกต้อง
๗. สัมมาสติ คือการระลึกประจำใจถูกต้อง
๘. สัมมาสมาธิ คือการตั้งใจมั่นถูกต้อง

การปฏิบัติธรรมทุกขั้นตอน รวมลงในมรรคอันประกอบด้วยองค์แปดนี้ เมื่อย่นรวมกันแล้วเหลือเพียง ๓ คือ ศีล-สมาธิ-ปัญญา

อาจารย์สุรวุฒน์: ขอเสริมที่ต้นหยงได้สรุปจากที่ผมพูดไว้ครับ การจะรู้ตัวได้บ่อยนั้นก็ต้องเริ่มต้นจากการฝึกปฏิบัติกัน ซึ่งก็ต้องอาศัยฉันทะหรือความพอใจในการที่จะเรียนรู้ อย่างน้อยก็ต้องมีฉันทะ**ที่จะพ้นไปจากทุกข์ให้ได้ ไม่ใช่พึงพอใจที่อยู่อย่างมีความสุขแบบที่เรารู้จักกัน ความสุขจริง ๆ ไม่ใช่สุขแบบที่เรารู้จักกัน แต่เป็นความสุขเพราะจิตพ้นจากอำนาจของกิเลสตัณหาอย่างสิ้นเชิง



ค่ะแบบที่อาจารย์สุรวัดน์ได้พูด ไม่ปฏิบัติด้วยตนเอง แล้วใครเล่าจะปฏิบัติให้เรากัน ครูบาอาจารย์เป็นแต่เพียงผู้ชี้แนะเส้นทางสายเอกนี้ แต่การเริ่มต้นออกเดินทาง ความพากเพียร ความอดทน ความไม่ย่อท้อ ต่อสู้กับกิเลสในจิตใจ คอยหมั่นรู้ตัวให้ได้บ่อย ๆ นั้นก็มาจากตัวเรา ที่ต้องเริ่มกันตั้งแต่วันนี้

****หมายเหตุ:** ฉันทะคือความพอใจ เป็นข้อธรรมที่อยู่ในหมวด อิทธิบาท ๔ คือ

๑. ฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น
๒. วิริยะ ความพากเพียรในสิ่งนั้น
๓. จิตตะ ความเอาใจใส่ฝึกฝนในสิ่งนั้น
๔. วิมังสา ความหมั่นสอดส่องในเหตุผลของสิ่งนั้น

สำหรับท่านที่สนใจจะไปปฏิบัติเพิ่มเติม สามารถอ่านหนังสือของอาจารย์สุรวัดน์เพียงเล่มใดเล่มหนึ่ง จากทั้งหมด ๖ เล่ม (หรือทั้งหมดก็ดีค่ะ เพราะเป็นหนังสือที่อ่านง่าย และมีรูปภาพสดใส สีสวย)

๑. บันทึกคู่มือจิตตอน ระลึกรู้ระลึกชอบ
๒. วิธีแห่งความสุข
๓. บันทึกคู่มือจิตตอน หัดรู้หัดดู
๔. แค่ว่ารู้แจ้ง
๕. นับหนึ่ง
๖. รู้ตื่น-เบิกบาน ระหว่างวัน

ได้ที่เว็บไซต์วิมุตติ <http://www.wimutti.net/surawat/> ค่ะ

หรือสามารถไปเรียนกับอาจารย์สุรวัฒน์ในทุกวันเสาร์ ที่บ้านอารีย์ สถานีรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล (Exim Bank) รายละเอียดเพิ่มเติมดูได้ที่เว็บไซต์ค่ะ <http://www.baanaree.net/>

ก็ต้องขอกราบขอบพระคุณอาจารย์สุรวัฒน์มากนะคะ ก่อนจากกันวันนี้อาจารย์ก็ได้ฝากบอกค่ะว่า “เมื่อฟังกันมาถึงตรงนี้แล้ว ลำดับขั้นต่อไป ก็ต้องไปฝึกเอา!”

ท้ายคอลัมน์

สำหรับใครที่สงสัยว่าเอ แล้วจะทำได้มัยเนี่ย รู้ตัวให้ได้บ่อยๆ?? (ท่านผู้อ่านอาจจะคิดแบบที่ดิฉันเองก็เคยสงสัย) ค่ะหลวงพ่อบอกท่านเทศน์ว่า “ขยันก็ปฏิบัติ ขี้เกียจก็ปฏิบัติ” รู้ว่าขี้เกียจก็ให้รู้ลงไปด้วยขี้เกียจ แล้วก็มาปฏิบัติกันต่อ โดยคอยสังเกตใจตัวเอง รู้ใจตัวเองแบบที่เค้าเป็น ที่สำคัญไม่หยุดล้มเลิกในการเจริญสติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้

ครูบาอาจารย์เคยเทศน์ว่า เส้นทางพระนิพพานนี้เปรียบดังการเดินทางไกล ถ้าเริ่มออกเดินทางตั้งแต่วันนี้ วันหนึ่งก็ต้องถึงเส้นชัย แม้จะเหนื่อยบ้าง หุดพักไปบ้าง แต่ก็ไม่เลิกที่จะหยุดเดิน! แต่ถ้าเราไม่เริ่มออกเดินทางมัวแต่ผลัดวัน โดยไม่รู้ว่าเป็นการสะสมหนี้แห่งความประมาทไปที่ละนิด ๆ เมื่ออนาคตเองก็ไม่เที่ยง แล้วใยเล่าจึงประมาทในปัจจุบัน แบบที่คุณดังตฤณได้เขียนไว้ในหนังสือมหาสติปัฏฐานสูตรว่า



“พวกเราเป็นมนุษย์ผู้ประกอบด้วยกายใจ
มีศักยภาพในการเจริญสติอย่างถูกต้อง
จึงไม่ควรรื้ออ้อมแต่หน้าที่เดียวในอันที่จะพิสูจน์”

สารบัญ ↩

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

ได้ฝึกใจเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโดยดีเหมือนน้ำฟูไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม

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

คอลัมน์: กวีธรรมะ

เนื้อหา: พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่นาประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ดี กลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

คอลัมน์: เกี่ยวกับวัด

เนื้อหา: รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

กติกา: นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยากาศ ปฏิบัติ ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรบกวนส่งภาพสวย ๆ มาประกอบบทความด้วยนะคะ

คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ

เนื้อหา: ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และเป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่

บนเส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

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

คอลัมน์: ของฝากจากหมอ

เนื้อหา: นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือสาระนำร้อนเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คนทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับผู้อ่าน จากแง่มุมต่างๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้ความเชี่ยวชาญต่างๆ กัน

กติกา:

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



๒. อ่านสัณนิท ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็นจำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลดเวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามาช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของทุกบทความ ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตามแนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

๒.๑ ตรวจทานคำถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทานให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้องผ่านสายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย

เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่สอดคล้องกัน ขอให้ใช้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้คะ

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

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมชอกาเมนนั่นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมชอกาเมนนั่นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ) หรือดูหลักเกณฑ์อื่นๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่างๆ

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

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้นงานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์กวีธรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสัณนิทนะคะว่า บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่นกันคะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

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

๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า

ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจด้วยค่ะว่า ความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่นๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่งๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติดๆ กันลงมาเรื่อยๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยากๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะๆ 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) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย satima
(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่าทน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

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

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

๔. ส่งแล้วจะได้ลงหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้อรรถาธิบายที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้รู้จักในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับพิจารณาแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่างๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดีๆ และเขียนอะไรดีๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ :)

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดั่งตถถ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขออนุโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของท่านนะคะ

ธรรมะใกล้ตัว
dharma at hand

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