

ธรรมะใกล้ตัว Lite

ธรรมะใกล้ตัว...ใกล้ตัวคุณ

ฉบับที่ ๗ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๕๒

Dharma@Hand Lite
www.DharmaMag.com

...เงินสงฆ์เงินกาจในไพรพทุม
เงินล้าลึกชั้นฉ่ำน้กกักเพ็ญโนน
มีอาจกั้มเงินดักขธรรมดาดวงใจ
เงินจึงไชร้สุสานตึนนานนัรันด์

ภาพโดย : coolbiere <http://coolbiere.multiply.com>
จัดพิมพ์โดย พณธรรมา

สารบัญ

<u>จากใจบ.ก.ใกล้ตัว ฉบับที่ ๗ ดนตรีแห่งความสว่าง</u>	2
<u>สารส่องใจ ถัมมะในลิขิต ฉบับที่ ๒</u>	16
<u>โหรา (ไม่) คาใจ เรียนรู้จากรักร้าว</u>	18
<u>ดังตฤณวิสัชนา วิธีทำใจเมื่อถูกทอดทิ้ง</u>	21
<u>ห้องดับเพลิง นิทานโทสะ ตอน ธรรมทาน - อภัยทาน</u>	24
<u>กระป๋องอมสิน กลยุทธ์หลดหนี้ (ตอนที่ ๑)</u>	27
<u>เข้คร้าว ล้างผัก ปอกผลไม้</u>	30
<u>วรรณกรรมน่าใจ ม่านมนตรา ฉบับที่ ๒</u>	35
<u>ชวนคิดชวนรู้</u>	42

ฉบับที่ ๗ ดนตรีแห่งความสว่าง

จากใจ น.ก.ใกล้ตัว
Lite Talk

สำหรับท่านที่ติดตามบล็อกส่วนตัวของผม
ที่ทวิตเตอร์ (<http://twitter.com/dungtrin>)
คงทราบตั้งแต่วันอาทิตย์ที่ ๒๓ แล้ว
ว่ามีการนำเพลงพุทธคุณ ขับร้องโดย ปาน ธนพร
ขึ้นไปวางไว้ให้ดาวน์โหลดมาฟังได้ฟรี
จะเข้าไปที่หน้าแรกของเว็บดังตฤณ (<http://dungtrin.com>)
หรือ GoodFamilyChannel (<http://goodfamilychannel.com>) ก็ได้

หากจะเผื่อแผ่ให้เพื่อนและญาติของคุณได้ร่วมชื่นบาน
ก็ส่งลิงก์ตรงได้เลยครับ ที่
<http://www.dungtrin.com/music/Poottakhun.mp3>
(ไวรัสของ dungtrin.com ไม่มีแล้วนะครับ สบายใจได้
เพราะย้ายเซิร์ฟเวอร์ และพยายามป้องกันไว้นานหนาสุดฤทธิ์แล้ว)

เรี๊วๆนี้ แพนเพลงของปาน ธนพร
อาจฟังเพลงธรรมะของปาน
ได้จากเว็บของ RS ซึ่งเป็นต้นสังกัดของเธอ
ทั้งเพลงพุทธคุณ และเพลงอื่นๆที่จะตามมาครับ
นับเป็นนิมิตหมายที่ดีของวงการบันเทิง
ที่จะมีเพลงแห่งความสว่างผุดใหม่ขึ้นมา

ความหมายของดนตรีแห่งความสว่าง
มีจุดมุ่งหมายจะทำดนตรีให้มีอิทธิพลกับคนฟังดังนี้

- ๑) เหนื่อยนาให้เกิดความสงบ
ความหมายคือแม้ฟังเสียงอย่างเดียวโดยไม่คิดอะไร
ก็อาจช่วยให้รู้สึกสงบใจ
อันเกิดจากการที่คลื่นสมองผลิตคลื่นอัลฟา (alpha brainwave)
คล้ายกับตอนหลับตา เข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย ไม่ฟังชาน
กับทั้งมีความตื่นตัวรู้สึกถึงภาวะนั้นจนวลสบายนั่น ไม่ใช่หลับหลง

จัดเป็นสมาธิอ่อนๆประเภทหนึ่ง

สำหรับเพลงพุทธคุณได้คุณ ณาถนา หลงบางพลี
ซึ่งมีความสามารถในการทำดนตรีทั้งไทยและเทศ
กับทั้งสนใจประพันธ์แนว relaxing music อยู่ด้วย
จึงมีความเข้าใจในเรื่องการสร้างเสียง
ที่เหนียวน่าสู่ความสงบสบาย แต่ไม่ชวนเคลิ้มหลับ
โดยอาศัยทั้งเสียงขอและเสียงแฟนตาซีของซินเธไซเซอร์มาช่วย
ผลคือคนฟังจะถูกชักนำเข้าสู่เขตความสงบทางใจอย่างรวดเร็ว
นับตั้งแต่ช่วงอินโทรใน ๑๐ วินาทีแรก

๒) จุดประกายปิติโสมนัส

ความหมายคือเมื่อสดับฟังเสียงร้องแห่งความปิติ
ย่อมเกิดปิติตาม
ธรรมชาติเสียงที่เปล่งออกมาจากจิตอันสงบสุข
และประกอบด้วยศรัทธาปสาทะที่แรงกล้า
ย่อมก่อคลื่นเสียงกระทบโสต
ในแบบที่ช่วยให้พลอยปิติปรีดาตามไปเอง
เป็นการเปิดใจคนฟังให้พร้อมรับกระแสความสว่างและความดีงาม
สะท้อนจากความเอิบอาบชุ่มเย็นที่เกิดขึ้นกับกายใจ

สำหรับปาน ธนพร

จะมีความสามารถในการเปล่งเสียงแบบนักร้องอาชีพ
ที่มีคะแนนนิยมเป็นอันดับหนึ่งของไทยหลายปีติดกัน
แล้วปัจจุบันก็ไม่เคยหลุดจากท็อปलिस्टสักปีเดียว
เมื่อแก้วเสียงระดับเจียรไนมาผนึกรวมกับมหากุศลจิต
เยี่ยงผู้หันหน้าเข้าหาความสว่างเต็มตัวแล้ว
ย่อมสามารถช่วยแหวกม่านให้คนฟังเข้าเขตสว่างกระจ่างชัด
บันดาลปิติให้ชนลูกได้ไม่ยาก
ความรู้สึกของคนฟัง
น่าจะไม่ต่างกันนักกับอาการทางใจของคนมีวาสนา
ได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าองค์จริงฉะนั้น

๓) ก่อให้เกิดความเข้าใจว่ากำลังศรัทธาอะไร

ความหมายคือไม่ใช่ศรัทธาอย่างไม่รู้

แต่เป็นศรัทธาอย่างเข้าใจ อาศัยถ้อยคำในเพลง

ดังเช่นในเพลงพุทธคุณ

จะมุ่งให้ชาวซึ่งว่าพระพุทธเจ้ามีคุณวิเศษ ๓ ประการที่สำคัญ

หนึ่งคือพระบริสุทธิคุณ คือเป็นผู้บริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสแล้ว

สองคือพระปัญญาธิคุณ คือเป็นผู้แจ่มแจ้งแทงตลอดในเหตุผลทั้งปวงแล้ว

สามคือพระกรุณาธิคุณ คือเป็นผู้มีน้ำพระทัยใหญ่ช่วยบอกทางดับทุกข์แก่สัตว์โลก

ไม่ว่าจะเจียหุฟังในระดับของดนตรีอันก่อความสงบ

หรือระดับของเสียงร้องอันก่อปิติ

หรือระดับของคำร้องอันก่อความเข้าใจ

ก็นับว่าเป็นดนตรีแห่งความสว่างได้

แค่ช่วยกันเผยแพร่ ก็เท่ากับแจกจ่ายความสว่างให้ผู้รับแล้วครับ

ฉบับนี้มาดูลักษณะป่าน ธนพร

กับเรื่องราวการเปลี่ยนแปลงชีวิตของเธอกันดู

แฟนคลับของเธออ่านแล้วอาจคาดไม่ถึงกับความในใจหลายๆประการก็ได้

โดยเฉพาะการร้องตามหน้าที่ในอาชีพ

กับการร้องด้วยความเต็มใจเป็นที่สุด

ดังตฤณ

สิงหาคม ๕๒

ทิมงาน - คำว่า "ชอบ" คำเดียวน่าจะเพียงพอแล้วสำหรับวงการบันเทิง เพราะวงการนี้ไม่ว่าจะเป็นหนังละคร หรือเพลง ก็เล่นกับความรู้สึกสองอย่างนี้เอง คือ ชอบแปลว่าสำเร็จ ไม่ชอบแปลว่าล้มเหลว จึงกล่าวได้ว่าคุณปานเริ่มต้นจากความสำเร็จ เพราะแค่อัลบั้มแรกก็มีคำว่า "ชอบ" เป็นรางวัลเป็นของขวัญให้เลย

ทีนี้ความชอบของแฟนๆในช่วงแรกที่คุณปานเจาะรายละเอียดได้ใหม่ว่าชอบอย่างไร?

ปาน - เป็นภาพรวม บอกลำบาก ดนตรีสนับสนุนดีก็ทำให้เพลงแข็งแรงขึ้น ถ้อยคำที่ใช้ก็ฉลาด บางช่วงซ้ำแต่เปลี่ยนความหมาย ได้ความกินใจ เช่น ไม่ได้เจ็บที่ใครรักเธอ แต่เจ็บที่เธอรักใคร นอกจากนั้นก็มีเรื่องของตลาดที่แม่นยำ พอมารวมกับเสียงของเราที่คนฟังว่าแปลกสะดุดหู ก็กลายเป็นความลงตัว ฟังแล้วชอบ ฟังแล้วอยากเชื่อว่าเป็นประสบการณ์ตรงของคนร้องเอง

ทิมงาน - พอพูดถึงปาน ธนพร ใครๆก็รู้ ใครก็นึกถึงนักร้องหญิงที่ร้องเพลงด่าผู้ชาย อันนี้มีที่มาที่ไปอย่างไร?

ปาน - ปานว่ามาตั้งแต่อัลบั้มแรกก่อนเลย คือเพลงสุดท้ายนี้ผู้หญิงทุกคนเอาแต่ใจ เพลงนี้กลายเป็นทิศทางเพลงสโลว์ป๊อป เพราะผู้หญิงฟังแล้วอิน ถูกใจ และใช้ตัวเอง จากนั้นอัลบั้มสองก็เพลง ขวานผ่าซาก มาต่อยอด และมาถึงขีดสุดเอาอัลบั้มสาม ที่เริ่มใช้ถ้อยคำกร้าวขึ้น ดุดันมากขึ้น เช่น ใช้คำประมาณ "ขอเลวแค่นี้" หรือ "เรื่องง่ายๆที่ผู้ชายไม่รู้" เราก็แฉเกิดทำนองยายนักร้องคนนี้นั่นกล้ำพุดนะ ดุนะ กระแทกใจดิ้นะ อัลบั้มนี้ขายได้แต่ละล้านชุด สะท้อนได้ดีว่ามีการตอบรับเพียงใด พี่ที่ทำเพลงก็ลืมหิวเลยว่าเพลงแบบเราต้องอย่างนี้ นี่เลยเป็นที่มาของภาพนักร้องด่าผู้ชายคะ

ทิมงาน - สรุปคือจริงๆก็ด่าตัวเองด้วย แต่คนจำแค่ด่าผู้ชาย
เรายืนอยู่บนฝั่งของความถูกต้องในจังหวะที่เหมาะสมต่างหาก?

ปาน - ค่ะ! ถ้าฟังดีๆจะแสดงถึงความกล้ายอมรับในส่วนของตัวเองด้วย และภาพรวมก็เป็นเรื่องของทำให้ความยุติธรรมกับทั้งสองเพศด้วย แต่คนจะจำเท่าที่สะดุดหูหรือบาดใจเท่านั้น แล้วนั้นก็ชักนำให้อัลบั้มที่สี่ของปานยิ่งกร้าวหนักขึ้นไปใหญ่ คือ นรกในใจ อันนี้ปานรู้สึกว่ด่ามืดที่สุดตั้งแต่ทำเพลงมา แบบหญิงร้ายชายเลว ไม่รู้จักพอด้วยกันทั้งคู่ ประมาณนั้น ถ้อยคำจะแรง ใช้ศัพท์แบบ "สันดาน" แต่ขณะเดียวกันก็ซ่อนความหวานไว้ เช่น คำขอร้องของก้องนีน

ทิมงาน - อือม... แค่นี้ภาพก็เห็นความแข็งที่เคลือบหวานแล้ว
เอาตัวจริงๆในช่วงนั้นของคุณปานเลยดีกว่าว่าคิดด่าผู้ชาย หรือเป็นคนชอบด่าผู้ชายหรือเปล่า?

ปาน - ตัวปานเองยึดความถูกต้อง มนุษย์หญิงชายร้ายได้เท่ากัน เรามีหน้าที่ร้องเพลง
ซึ่งเราก็ก็นึกว่าตรงกับความรู้สึกพื้นฐานของเราอยู่แล้ว

ทีมงาน - ทราบว่าช่วงหนึ่งคุณปานมีผู้หญิงมารีดกันมาก แบบว่าเป็นตัวแทนของผู้หญิงแกร่ง
ซึ่งมักเป็นไอดอลของผู้หญิงด้วยกัน หรือให้ความรู้สึกเป็นที่พึ่งแบบเดียวกับผู้ชาย แต่เข้าถึงได้ง่ายกว่า
และไม่มีอะไรเสียหาย ทีนี้อยากทราบว่าสาว ๆ ที่ห้อมล้อมคุณปานมีคำพูดเป็นเสียงเดียวกันไหมว่า
มารีดเพราะอะไร?

ปาน - หลากหลายค่ะ บางคนก็บอกว่าเราพูดแทนเขา เราเข้าใจเขา ทั้งที่จริงเราเป็นแค่ร่างทรงนะ
มีหน้าที่ถ่ายทอดสารจากคนแต่งเพลงเฉยๆ แต่สารตรงนี้พอไปถึงคนฟัง ก็เข้าใจไปว่าเป็นตัวเรา
เราร้องออกมาจากตัวเอง เลยกลายเป็นถูกมองว่าเป็นฮีโร่ของผู้หญิง ปากจัด กล้าพูด
กล้าแสดงออกถึงความในใจ อันนี้ปานพูดเสมอว่ามันไม่ใช่ชีวิตเรา

ทีมงาน - จริงๆก่อนหน้าคุณปานหรือหลังปานก็มีนักร้องแนวด้าเยอะ เพียงแต่อาจจะไม่กินใจ
ไม่ใช่ตัวแทนความรู้สึกที่แท้จริงของสาว ๆ เลยไม่เป็นฮีโร่ แต่กลายเป็น "ไม่ผ่าน" เสียมากกว่า เช่น
ตายไปเถอะ อะไรทำนองนั้น อยู่ๆมาสาปแช่งกัน อันนี้ก็เป็นอย่างว่านักร้องไม่เกี่ยว ฉะนั้น
น่าจะถือว่าเราโชคที่ได้ร้องเพลงระบายความในใจ ไม่ใช่เอาแต่สาปแช่งหรือกันด้ากัน ถูกไหม?

ปาน - เห็นด้วยค่ะ!

ทีมงาน - ผู้ชายล่ะ เจอกันส่วนใหญ่มีฟีดแบ็กยังไงกับเราบ้าง?

ปาน - ก็ชอบถามค่ะว่าทำไมตั้งหน้าตั้งตาด้าผู้ชาย เกลียดเธอ? ปานก็ต้องนั่งอธิบายว่าไม่ได้เกลียด
เราชอบผู้ชาย อยากได้ (หัวเราะ) ต้องเข้าใจว่าเราไม่ได้เป็นคนด้านะ เราเป็นคนถ่ายทอดต่างหาก
แต่บางคนใจกว้างก็ขอบคุณเรา มีเหมือนกัน
แบบแฟนเปิดกรอกหูให้เข้าใจนะว่าทำไมผู้หญิงถึงอย่างนั้นอย่างนี้

ทีมงาน - ใช้เป็นเครื่องมือในการทำความเข้าใจ?

ปาน - ค่ะ! ก็แบบว่าบางทีเปิดจนแฟนรำคาญเลย ออกอาการพาลมาเกลียดปานไปเลยก็มี

ทีมงาน - มีการสำรวจจริงจังไหมว่าผู้ชายชอบหรือไม่ชอบเราแค่ไหน?

ปาน - มีค่ะ ผู้ชายฟังปานกันเยอะนะ ชอบนะ ไม่ใช่เกลียด

ทีมงาน - ก็น่าจะจริง เพราะถ้าผู้หญิงชอบอย่างเดียวคงคะแนนนิยมขึ้นอันดับหนึ่งหลายครั้งไม่ได้
สรุปคือเราเป็นขวัญใจประชาชน ขวัญใจของทั้งสองเพศ เราติดอยู่ในใจของพวกเขา

ปาน - เพศที่สามก็ชอบมากนะ (หัวเราะ)

ทีมงาน - เอาความรู้สึกของคุณปานบ้าง มีเนื้อเพลงที่ร้องบ้างไหม?

ปาน - เวลาพูดหรือร้องอะไรที่ต่าๆ เทาๆทุกวันทุกคืน แม่นคนสะใจ ชื่นชอบ
หรือไปปลดปล่อยความรู้สึกให้คนฟัง มันก็อาจเป็นตรงข้ามกับสิ่งที่เรา คือเหมือนถูกกดดันให้ฝันพูด
ให้ฝันร้องอะไรที่มันไม่ได้ออกมาจากความรู้สึกแบบนั้นจริงๆ
ค่อยๆสั่งสมความเครียดกับเพลงหญิงร้ายชายเลว

ทีมงาน - เราไม่ได้เป็นทอมบอยด้วย?

ปาน - (หัวเราะ) ไม่ใช่เลย

ทีมงาน - แต่ดีเข้ามาหาเยอะ?

ปาน - อะไรอย่างนั้นแหละ (ยิ้มกริ่ม) พออัลบั้มที่ ๔ นรกในใจ ซึ่งยิ่งร้องยิ่งมิด มิดถึงที่สุด
ก็อุตสาหกรรมอดด้วยผู้หญิงต้องร้าย ผู้ชายต้องรู้ คราวนี้ดอกย้าจนหมดความอดทนเลย
ตอนร้องเพลงเสียทองเท่าหัว ปานถามตัวเองว่าทำไมชีวิตมันมิดขนาดนี้
เราทำกรรมอะไรถึงต้องมาร้องเพลงที่มันน่าอึดอัดทรมานถึงอย่างนี้ เพลงที่เป็นชีวิตใครก็ไม่รู้
คือรู้ว่ามีนะชีวิตแบบนี้ แต่ไม่ใช่เรา เราต้องมาช่วยเขาแบกรับ

ทีมงาน - เทาที่รู้มา มันช่วยระบายหรือยิ่งตอกย้ำ?

ปาน - ก็เอาที่ตัวเองแล้วกันนะคะ

คือมันเกิดความสงสัยขึ้นมาว่าเราช่วยให้เขามีความสุขกว่าเดิมหรือทุกข์หนัก กว่าเก่ากันแน่
เป็นคำถามในหัวตลอดเวลาว่าเรากำลังก่อบาปก่อกรรมอะไรหรือเปล่า
บางคนอาจปล่อยวางปัญหาได้บ้างแล้ว

มาฟังเพลงเราเลยเหมือนไปคุยเขี่ยชี้เป้าให้กลับฟังขึ้นมาใหม่ไหม

เคยเห็นค่ะที่คนมานั่งร้องไห้ตอนฟังเสียงเรา มันกลัวใจว่าเสียงเราไปยั่วให้เขาจิตใจเศร้าหมองไหมนะ

เครียดเลย และทำงานด้วยความไม่เข้าใจว่าเรามีหน้าที่สร้างสุขหรือสร้างทุกข์ให้ประชาชนกันแน่ ประกอบกับเกิดปัญหาส่วนตัววนเวียนประดังเข้ามาพร้อมกัน ช่วงนั้นเลยอยากหาทางออก อะไรก็ได้ ขอให้ดีขึ้นเถอะ ไม่จิ้นบ้าชัวร์

ทีมงาน - แล้วทำไง?

ปาน - มีคนเอาหนังสือ "เสียดาย... คนตายไม่ได้อ่าน" มาให้ ปานอ่านแล้วรู้สึกดีขึ้น มันเปิดประตูให้เราเดินเข้ามาบนทางสีขาว จากนั้นปานเจอหนังสือธรรมะที่ไหนจะซื้ออ่านหมด ใจมันดีขึ้น แม้ไม่เข้าใจทั้งหมด แต่ทุกวันนี้ก็ทำงานด้วยความสบายใจขึ้น เริ่มบอกตัวเองได้ว่าเจตนาของตัวเองนั้นแหละ ตัดสินว่าเราทำกรรมอะไรอยู่เป็นหลัก

ทีมงาน - ถ้าเลือกได้ คุณปานสมัครใจร้องเพลงแบบไหน?

ปาน - ร้องแล้วเกิดสุนทรียารมณ์นะค่ะ เพลงอะไรก็ได้ที่ฟังแล้วสบายใจ ฟังแล้วเกิดความรู้สึกสว่างขาวขึ้นมา เพราะเราร้องจะรู้เลยว่าเพลงไหนสร้างความเครียด เพลงไหนสร้างความสว่าง สว่างกับมิดนี่มันจะไปถึงหรือไม่ถึงคนฟังไม่รู้ แต่มันเกิดขึ้นที่ตัวเราก่อนเพื่อนเลย

ทีมงาน - ถึงแม้เขาชอบ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่านั่นเป็นของดี?

ปาน - ใช่เลยค่ะ! คนเสพยาก็เพลินเหมือนกัน แต่ไม่รู้หรือว่ามีพิษอยู่แค่ไหน ปานขอคนเขียนเสมอว่าให้ปานเดินอยู่บนทางนี้ด้วยเพลงแห่งความถูกต้องได้ไหม ด้วยการขอย่างนี้ ด้วยเจตนาอย่างนี้ เหมือนปลดปล่อยพันธนาการบาปออกจากใจเราได้ระดับหนึ่ง

ทีมงาน - เพลงล่าสุดที่ออนไลน์ คือเพลงพุทฺธคุณ แน่่อนว่าเป็นสิ่งที่ปานอยากร้อง ขอให้พูดถึงความรู้สึกที่ได้ร้องเพลงนี้

ปาน - (เสียงใสขึ้น) ความรู้สึกแรกคือปลื้มใจ ถึงแม้ว่าปานไม่เคยเห็นพระพุทธเจ้า แต่อย่างน้อยที่สุด เพลงนี้ก็ทำให้ปานรู้สึกถึงการได้พบท่าน ปานระลึกว่าถ้าจะร้องเพลงนี้ ใจเราต้องปรับให้สูงขึ้นพอจะรองรับกระแสความสูงส่งในพุทฺธคุณได้ด้วย ไม่ใช่การใช้เสียงหรือใช้ใจแบบเดิมแล้ว ไม่เช่นนั้นก็ไม่สมพระเกียรติของพระองค์ท่าน

ทีมงาน - คิดได้ขนาดนี้คือประเสริฐจริงๆ สมแล้วที่ได้ขับร้อง ต้องขออนุโมทนา

ปาน - วิทยายุทธทุกอย่างที่เราได้ เราเรียนมาตั้งแต่เด็ก ปานเอามาใช้หมด ปานจะรู้อย่างหนึ่ง
นี่ไม่ใช่การร้องเพลงแบบที่ปานเคยร้อง เป็นการใช้ท่อนเสียงหรือเส้นเสียงที่แตกต่างไป
เพลงโลกๆมันไม่ใช่อย่างนี้เลย

ทีมงาน - น้อยคนจะรู้ว่าปานร้องโอเปร่าด้วย ลองเทียบเพลงแบบโอเปร่ากับเพลงพุทธคุณให้ฟังหน่อย

ปาน - โกล้เคี้ยง โอเปร่าจะเปิดออกหมด ขณะที่เพลงพุทธคุณจะลากเสียงละเมียดละไม
ใช้อีกเส้นเสียงหนึ่งที่โกล้ แต่วิธีเปล่งเสียงต่างกัน โอเปร่าต้องใช้แรง ใช้พลังขับ
ขณะที่เพลงพุทธคุณใช้อำนาจศรัทธา และประกายความรู้สึกสว่างทางใจ ไม่ใช่พลังทางกาย
ใช้เทคนิคที่เรียนมาอย่างเดียวกันก็แข็ง ยังไม่อ่อนละไมขนาดนี้

ทีมงาน - เกิดจากการนี้มากกว่าที่ที่พระพุทธรูปเจ้าประทับอยู่เป็นอย่างไร?

ปาน - ค่ะ!

ทีมงาน - ฟีดแบ็กที่คนโกล้ตัวได้ฟังให้คำวิจารณ์อย่างไร?

ปาน - แปลกใจ ไม่เคยได้ยิน คิดไม่ถึง ว่าเราลงมุดนี้ได้ด้วยหรือ
ปานเลยรู้สึกเหมือนต้องสร้างความเชื่อมั่นต่อไปว่าเราก็ทำได้ เราเป็นนักร้อง นักร้องต้องทำหน้าที่ได้
และควรตามหัวใจตัวเองไปได้ทุกฝีก้าวด้วย

ทีมงาน - แล้วใจอีก?

ปาน - เขาก็บอกว่าชนลูก สว่าง และบางคนก็บอกว่าเหมือนถูกจุมมือชั้นสวรรค์ ปานดีใจที่ได้ยิน
เพราะตอนร้องปานก็รู้สึกแบบเดียวกัน มันแปลว่าเราไม่ได้รู้สึกไปคนเดียว

ทีมงาน - หลังจากร้องเพลงนี้ ลองพูดถึงปรากฏการณ์ทางใจที่เกิดขึ้น

ปาน - ตอนร้องจะชนลูกเป็นระยะ แต่พอร้องจบเสร็จสิ้น ก็กลายเป็นความสุขอย่างใหญ่ นึกถึงที่ไร
ความเบิกบานเป็นสุขก็ยังอยู่ตรงนั้นไม่หายไปไหน

ทีมงาน - จะดูว่าบุญใหญ่หรือบุญเล็ก ก็คงวัดกันที่โสมนัสอันเกิดขึ้นกับจิต ว่าอยู่ได้นานเพียงใด
ถือว่าปานทำให้คนร่วมสมัยเห็นภาพชัดเลยว่าการทำบุญใหญ่ยังมีอยู่ กรรมขาวขนาดมเหสียังมีอยู่
มีโอกาสทำได้อยู่ไม่ต่างจากสมัยพุทธกาลเลย

ปาน - ก็ภูมิใจมากที่ได้รับใช้พระศาสนา อยากอุทิศชีวิตและเสียงให้พระศาสนา
ใครที่คิดว่าเสียงของปานจะเป็นประโยชน์กับศาสนาในทางไหนได้ก็ยินดี ตัวเฮียฮ้อ (เจ้าของ RS)
ก็เต็มใจให้ปานทำงานกุศลได้โดยอิสระ ถ้าไม่มีเรื่องผลประโยชน์เข้ามาเกี่ยวข้องนะคะ

ทีมงาน - ฟังแล้วคงรู้ คงเข้าใจกันทั่ว ว่าทำบุญด้วยเสียงเป็นอย่างไร ปานเองเคยทำหนังสือเสียง
ลองเทียบให้คนเห็นความต่างได้ใหม่ว่าระหว่างทำหนังสือเสียงกับร้องเพลงพุทธคุณแตกต่างกันอย่างไร
?

ปาน - พูดเป็นภาพแล้วกัน เหมือนใจมีน้ำหล่อเลี้ยงที่ใหญ่กว่ากันมาก คืออย่างตอนอ่านหนังสือเสียง
"เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว" ปานก็ขุ่มขื่นนะ แต่เทียบแล้วคล้ายน้ำบ่อกับห้วงทะเลเลย
ปานเชื่อว่าเพราะเมโลดี้ที่เสริมเข้ามา มันเข้ามาถึงใจเราและคนฟังได้ง่ายขึ้น
ปลุกความสว่างของศรัทธาได้เร็วขึ้น นี่คือตัวตนของเรา
ที่สามารถทำอะไรถนัดยิ่งขึ้นกว่าการนั่งอ่านธรรมดา สัญชาตญาณของเราถูกปลุกให้ตื่นเต็มจริงๆ

ทีมงาน - อยากพูดถึงจุดที่ประทับใจเป็นพิเศษอีกไหม?

ปาน - ตอนร้องว่า "แบกรับกรรมเพียงพอกแด่ชาตินี้
สิ้นสุดที่เพราะมีเส้นทางไว้ให้ได้โผล่พลันสู่การรับรู้ใหม่" มันมีผลกระทบกับใจปานจริงๆ บอกไม่ถูกเลย
ปานอยากให้เป็นอย่างนั้นจริงๆ ร้องมาถึงตรงนี้ที่ไรขนลุกทุกครั้งเลยคะ!

เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

โลกเป็นของไม่เที่ยง ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง
ตราบใดที่ยังมีลมหายใจ ขออย่าละความเพียร
บุญที่สั่งสม จะช่วยให้พ้นทุกข์ได้ในที่สุด
คอลัมน์ "สารส่องใจ"
พบธรรมะจาก "ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสมปนโน"
ในตอน "ธัมมะในลิขิต (ฉบับ ๒)" ค่ะ (-/-)

ทั้งที่กำลังทำทานอยู่แท้ๆ
แต่เหตุใด "คุณชลนิล" จึงเปรียบตัวเองว่า
เป็นเหมือนทัพพีที่ไม่รู้สแกน

หาคำตอบกันได้ที่ "ห้องดับเพลิง"

กับนิทานโทสะตอน "ธรรมทาน – อภัยทาน" ค่ะ

ในทุกปัญหาและอุปสรรค

มักมีบทเรียนดีๆ ซ่อนอยู่เสมอ

ขึ้นอยู่กับเราว่าจะเลือกมองมุมไหน

และเรียนรู้กับมันอย่างไรนะคะ

คอลัมน์ "โหรา (ไม่) คาใจ"

พบเรื่องจริงจากผู้ที่เคยผิดหวังกับความรักมาก่อน

แต่กลับมีชีวิตที่ดีขึ้นราวกับคนละคนในวันนี้

เธอทำได้อย่างไร

มาฟังเรื่องของเธอจาก "คุณ Aims Astro"

ในตอน "เรียนรู้จากรักร้าย" ค่ะ

โรคนอนไม่หลับ กำลังเป็นโรคยอดฮิตของคนยุคนี้นะคะ

ถ้าสาเหตุของการนอนไม่หลับของคุณ

เป็นเพราะเรื่องหนี้สินแล้วละก็

พลาดไม่ได้กับคอลัมน์ "กระปุกออมสิน"

ในตอน "กลยุทธ์หลุดหนี้ (ตอนที่ ๑)"

โดยคุณ "North Star" ค่ะ

แค่อ่านตอนแรก ก็แทบจะรอตอนต่อไปในอีก ๒ สัปดาห์ข้างหน้าไม่ไหว

ใครมีอาการที่วุ่น รีบคลิกอ่าน "ม่านมนตรา" กันต่อได้

ที่คอลัมน์ "วรรณกรรมน่าใจ" เลยค่ะ ^_^



ร่วมส่งต่อน้ำใจเพื่อน้องๆ บ้านเด็กอ่อนปากเกร็ด

ด้วยการ 'คลิก' กับโครงการ "Pay it forward ส่งต่อความดีเพื่อสังคมเจริญสุข"

ขอเชิญชาวโซเชียล มาช่วยเหลือสังคมร่วมกัน ด้วยวิธีง่ายๆ ที่ปลายนิ้ว

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่นี้ค่ะ ^_^

<http://www.momypedia.com/activity/PayItForward/>

"โครงการทำดีด้วยใจ เพื่อความสุขและรอยยิ้มของเด็กไทย ปีที่ ๒"

โดยความร่วมมือระหว่างดีแทค, มูลนิธิ Operation Smile

และเครือข่ายวิทยุร่วมด้วยช่วยกัน ผ่าตัดฟรีให้กับเด็กปากแหว่งเพดานโหว่

มีความพิการบนใบหน้า นิ้วติดกัน หรือนิ้วเกิน จำนวน ๒๐ คน

ณ โรงพยาบาลชลบุรี ในวันที่ ๒๗ สิงหาคมนี้

เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ เนื่องในโอกาสวันแม่แห่งชาติ

ลูกค้ายดีแทคและสมาชิกร่วมด้วยช่วยกัน สามารถมีส่วนร่วมกับโครงการได้ด้วยวิธีการง่ายๆ

เพียงส่งข้อความให้กำลังใจแก่เด็กที่จะได้รับการผ่าตัดทาง SMS ที่หมายเลข ๑๖๗๗ ได้ฟรี

โดยดีแทคจะบริจาคให้ข้อความละ ๑๐ บาท เพื่อเป็นทุนในการผ่าตัด จนกว่าจะครบ ๓๐๐,๐๐๐ บาท

ส่งข้อความได้ถึงวันที่ ๒๗ สิงหาคมค่ะ ร่วมด้วยช่วยกันนะคะ ^_^

ทีมงานนิตยสารธรรมะใกล้ตัว ฉบับ Lite

ขอเชิญคุณผู้อ่านร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการจัดทำนิตยสาร โดยการส่งภาพสำหรับทำปก

ผู้สนใจสามารถโพสหมัลดิพลายด์หรือเว็บอื่นๆ ที่รวบรวมผลงานภาพถ่ายเอาไว้

ในกระทู้ <http://www.dlitemag.com/forum/index.php?topic=354.0>

เจ้าของภาพที่ได้รับคัดเลือก จะได้รับของที่ระลึก จัดส่งถึงบ้านค่ะ ^_^

ประกาศ! ตอนนี้เว็บบอร์ดธรรมะใกล้ตัวฉบับหลัก <http://www.howfarbooks.com/dharmamag/>

ไม่สามารถส่งบทความได้นะคะ

ท่านผู้อ่านสามารถส่งบทความมาที่อีเมลล์สำรองได้ที่ dh.at.hand@gmail.com

โดยคุณสามารถอ่านเกณฑ์ในการร่วมส่งบทความของแต่ละคอลัมน์ได้ที่นี้ค่ะ

<http://www.howfarbooks.com/dharmamag/sendarticle.php>



ประชาสัมพันธ์โครงการ "สองวัน...ฉันทำได้ กับธรรมะใกล้ตัว Lite"

ตอน สองวัน...เขาทำได้ แต่ด้วยเหตุใด...ฉันทำไม่ได้ซักที T_T

ผ่านมาแล้วเกือบสองเดือนนะคะ ที่เพื่อนผองชาว "สองวัน...ฉันทำได้ ^_^v"

ได้เข้ามาร่วมใจตั้งสัจจาธิฐานกันกับธรรมะใกล้ตัว Lite
และก็เป็นความจริงอย่างเลียงไม่ได้ว่า ในจำนวนผู้ที่เข้าร่วมนั้น
ก็มีทั้งที่ทำสำเร็จ และเกือบๆ จะสำเร็จ (ก็คือไม่สำเร็จนั่นแหละ ^^,)

วันนี้ธรรมะใกล้ตัว Lite จึงอยากขอยกเกร็ดเล็กเกร็ดน้อย ✨
เกี่ยวกับการตั้งสัจจาธิฐานมาแนะนำกัน
เพื่อให้คำอธิฐานที่ตั้งใจไว้นั้นเป็นจริงโดยง่ายยิ่งขึ้นค่ะ

๑. เริ่มต้นเล็กๆ

เพราะว่ากำลังใจเป็นสิ่งสำคัญในการผลักดันเราสู่ความสำเร็จ
หากเราเริ่มต้นอยากในสิ่งที่ใหญ่โตเกินตัวแล้ว แน่แน่นอนว่าเราก็จะท้อใจ
และพานทำให้ล้มเหลวโดยง่ายทั้งๆ ที่อาจจะยังไม่ได้เริ่มอะไรกันเลย
ดังนั้นเกร็ดข้อแรกก็คือ เริ่มต้นจากสิ่งเล็กๆ ที่เราพอทำได้
เมื่อทำสำเร็จได้แล้วจึงค่อยขยับขยายขึ้นไป
เหมือนกับเมื่อเราต้องการเดินทางไกล ก็ควรตั้งเป้าหมายเป็นหลักกิโลแรกไว้ก่อน
แล้วค่อยๆ เดินทีละกิโลสองกิโลอย่างค่อยเป็นค่อยไปค่ะ 🍷

๒. ตั้งต้นน้อยๆ

ในชีวิตจริง เราก็อาจจะมีความต้องการเปลี่ยนแปลงตนเองหลายต่อหลายอย่าง
แต่ก็อีกนั่นแหละ ถ้าเราเริ่มต้นอยากในสิ่งที่มากมายแล้ว เราก็จะทำสำเร็จได้ยาก
สิ่งที่ควรทำก็คือ เริ่มต้นจากสิ่งใดสิ่งหนึ่งสิ่งเดียวก่อน
เมื่อทำสำเร็จก็ค่อยเพิ่มเติมความฝันของเราต่อไปค่ะ 🍷

๓. อยากได้จริงๆ

อีกหนึ่งปัจจัยที่สามารถพลิกความล้มเหลวสู่ความสำเร็จได้ นั่นคือแรงจูงใจ 🍷
แรงจูงใจจะมีมากหรือน้อยนั้น ก็มักขึ้นกับว่าเราต้องการสิ่งนั้นๆ มากแค่ไหนจริงไหมคะ
ดังนั้น เกร็ดข้อที่สามก็คือ ให้เราเลือกในสิ่งที่เราต้องการเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเองจริงๆ
เห็นประโยชน์เมื่อสำเร็จแล้วจริงๆ มีความหมายและความสำคัญต่อชีวิตของเราจริงๆ ค่ะ

๔. ตั้งเป้าชัดๆ

มีหลายครั้งที่เรามักต้องการสิ่งใดสิ่งหนึ่งพอออกปากพูดไปแล้ว
ก็ยังไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นจากตรงไหนดี เช่น ฉันอยากพอม ฉันอยากเรียนเก่ง ฯลฯ
และบางครั้งเมื่อเราทำอะไรไปแล้ว เราก็ไม่รู้ว่าเราทำสำเร็จไปแล้วหรือไม่
เกร็ดอีกข้อหนึ่งก็คือ ตั้งเป้าหมายที่เป็นรูปธรรมจับต้องได้

หนึ่งก็เพื่อให้เรารู้ว่าเราต้องทำอะไรบ้าง

และสองก็เพื่อตรวจสอบว่าเราทำสำเร็จหรือไม่ค่ะ ยกตัวอย่างเช่น 😊

แทนที่จะตั้งว่า ฉันอยากผอม ก็ลองเปลี่ยนเป็น ฉันขอลดข้าวเย็นสองวัน

แทนที่จะตั้งว่า ฉันอยากเรียนเก่ง ก็ลองเปลี่ยนเป็น ฉันขออ่านหนังสือชั่วโมงหนึ่งสองวัน เป็นต้นค่ะ

๕. นึกถึงบ่อยๆ

การเปลี่ยนนิสัยของตัวเองนั้นแม้ว่าจะไม่ยากนัก แต่บางทีก็ไม่ง่าย

บ่อยครั้งที่เรามักจะล้มตัว เผลอไปทำในสิ่งเก่าๆ ที่เราไม่ได้ต้องการเลย

สิ่งที่จะช่วยเราได้ก็คือ การหมั่นระลึกนึกถึงสิ่งนั้นๆ บ่อยๆ

ว่าเราต้องการทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ ถ้าจะให้ดีก็ควรระลึกได้เองเป็นประจำ

แต่ถ้ายังทำไม่ได้ การเขียนลงกระดาษติดไว้ตามสถานที่ที่มองเห็นได้ชัด

เช่น บนจอคอมพิวเตอร์ ขอบประตู หน้ากระจก ฯลฯ 🖥️

ก็สามารถพอช่วยเหลือเตือนความจำเราได้ค่ะ

๖. คบหาเพื่อนๆ

เกร็ดข้อสุดท้ายนี้ เป็นอีกข้อหนึ่งที่สำคัญและมีพลังช่วยขับเคลื่อนต่อเราอย่างมาก

แต่ส่วนใหญ่่มักจะละเลยและประมาทกับข้อสำคัญนี้

นั่นก็คือการคบหาเพื่อนกัลยาณมิตร แล้วป่าวประกาศให้เขาเหล่านั้นได้รับรู้ถึงความตั้งใจเรา

ก่อนที่จะประกาศอะไรลงไป เราก็มักจะคิดให้ดีกว่าที่เราทำได้ไหม

ขณะที่ประกาศเราก็มักจะมีความมั่นใจว่าเราทำได้แน่นอน

และเมื่อประกาศไปแล้ว เราก็มักจะรู้สึกต้องการรักษาคำพูดของตนเอง

อีกทั้งถ้ามีเพื่อนคอยคอยซักถามความคืบหน้า ให้กำลังใจเรายามท้อแท้ 😊 🙏

ก็สามารถเป็นแรงกระตุ้นให้เราได้

ดังนั้น การประกาศต่อเพื่อนฝูง ก็เป็นพลังเพื่อให้เราทำสิ่งอธิษฐานให้สำเร็จได้อีกประการหนึ่งค่ะ



พออ่านมาถึงตรงนี้แล้ว หลายๆท่านคงอาจจะมีไอเดียอยากทำโน่นทำนี่อย่างเป็นรูปธรรมขึ้นมาบ้าง

เมื่อกำหนดความตั้งใจอธิษฐานของตัวเองแล้ว อย่าลืมแวะเข้าไป "คบหาเพื่อนๆ :)" กันได้ที่

เว็บบอร์ด "[สองวัน...ฉันทำได้กับธรรมะใกล้ตัว Lite](#)" นะคะ มีเพื่อนๆมากมายกำลังรอท่านอยู่ค่ะ ^^/

อย่าลืม!! ผู้ที่ร่วมกิจกรรมโครงการ "สองวัน...ฉันทำได้" ทุกท่าน 🖤

กรุณาส่งชื่อที่อยู่ของท่านมายังทีมงานผ่านระบบข้อความในเว็บบอร์ด

หรืออีเมล contact@dlitemag.com

ทางทีมงานจะขอมอบของที่ระลึกให้แก่ทุกท่านเมื่อจบระยะเวลาโครงการค่ะ 🎁👉

ธัมมะในลิขิต ฉบับที่ ๒



สารส่องใจ

โดยท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน
วัดป่าบ้านดาด อุดรธานี

(รวบรวมโดย คุณเอียน ธัมมัญญ จ.จันทบุรี)

ฉบับที่ ๒

วัดป่าบ้านดาด อุดรฯ

๒๕ เมษายน ๒๕๓๙

การภาวนาโปรดได้พากันบำเพ็ญประจำวัน
การจะพยายามแก้ทุกข์ออกจากใจเป็นสิ่งสำคัญมาก
และพึงทราบสมุฏฐานที่เกิดของทุกข์เสียก่อน

สมุฏฐานของทุกข์ท่านก็กล่าววาก็เลส
สมุฏฐานของกิเลสก็คือจิตอีกเหมือนกัน (เป็นวิภูวน)
ดังนั้นทุกข์จึงต้องมีที่จิตเป็นสำคัญ
เมื่อฝึกฝนอบรมให้กิเลสหมดไปจากจิตแล้ว จิตจึงหาทุกข์บีบคั้นไม่ได้

แม้จะทุกข์ทางกาย
ก็เป็นแต่สักว่ากิริยาของชั้นซึ่งยังอยู่จะต้องแสดงอาการตามหน้าที่ของเขา
ความรู้ตามเป็นจริงของจิตที่ได้รู้รอบแล้วในชั้นทั้งหลาย
ก็เป็นเพียงรู้ความจริงของชั้นที่อยู่เท่านั้น
หาได้ไปปรับโทษยกคุณชั้นแต่ประการใดไม่

เมื่อจิตไม่ไปคว้าเอาทุกข์ที่เกิดขึ้นในชั้นซึ่งเรียกว่าทุกขเวทนาแล้ว
ทุกข์ที่ปรากฏในชั้นก็ไม่ซึมซาบถึงจิต
จิตก็ไม่เป็นทุกข์เดือดร้อนไปตาม
ต่างก็ทำงานแลอยู่ตามความเป็นจริงของตน ไม่ระคนซึ่งกันและกัน
เรียกว่าหมดทางนำไหลเข้าไหลออก ก็เลยกลายเป็นน้ำนิ่งน้ำใสบริสุทธิ์ไป

จิตที่หมดทางไหลเข้าไหลออกของกิเลส ก็กลายเป็นจิตบริสุทธิ์
หมดความหวั่นไหวเช่นเดียวกับน้ำนิ่ง ขอได้พากันบำเพ็ญตามกำลัง
ชีวิตของเราทุกๆ คนในโลกจะอยู่ก็ไม่กี่วันเที่ยงแท้จะแตกดับอยู่แล้ว

รับชนขวายหาคุณงามความดีในเมื่อมีชีวิตอยู่
หาได้มากน้อยเป็นของเรา

เมื่อมีคุณงามความดีซึ่งเราได้สั่งสมไว้มากแล้ว
หากว่าเราไม่สิ้นกิเลส ยังจะกลับมาเกิดในโลกอีก
ก็จะเป็นผู้ไม่ผิดหวังในสถานที่เกิดและสิ่งที่เราต้องประสงค์
บุญเป็นเครื่องแก้ความขาดเขินบกพร่อง
ความทุกข์ทรมานท่านต้องแก้เราได้แน่ๆ

สิ่งที่จะให้สมหวังคือบุญนี้เอง
ท่านผู้สมหวังได้ผ่านทุกข์พ้นไปแล้วคือพระพุทธเจ้าของเรา
ท่านก็อาศัยบุญนี้เองเป็นคุณช่วยท่าน

ผู้ที่จะให้สมหวังในกาลข้างหน้าก็บุญนี้เอง
โปรดจำให้แม่น เพียรอย่าถอย
ยังมีชีวิตอยู่ก็ไม่เสียท่า
ตายไปแล้วก็ไม่เสีย จงทำดีให้มาก เอวัง.

บัว



**ถาม – ดิฉันกับสามีมีปัญหาขัดแย้งกันตลอดเวลาที่ใช้ชีวิตคู่ จนในที่สุดก็ต้องแยกทาง
ทุกวันนี้เราทั้งสองคนก็ยังตัดกันไม่ขาด บางครั้งก็คิดอยากจะกลับไปคืนดี
แต่ก็ยอมรับว่ากลัวจะมีปัญหาอีก
พอจะมีทางที่จะทำให้สามารถประคับประคองจนอยู่กันต่อไปได้ไหมคะ**

ชีวิตการแต่งงานเกิดขึ้นจากคนสองคนที่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงยากกว่าการอยู่คนเดียววนะคะ
ซึ่งการประคับประคองนาวาชีวิตคู่ ให้สามารถเล่นฝ่าคลื่นลมได้ตลอดรอดฝั่งไม่ใช่เรื่องง่าย
เพียงแค่ความรักอย่างเดียวก็ไม่เพียงพอ ต้องอาศัยปัจจัยอื่นๆ อีกด้วย
หลายคู่จึงประสบปัญหาชีวิตสมรสอับปาง ซึ่งหลังจากแยกทางแล้วยังมีหลายคู่ที่ตัดกันไม่ขาด
สุดท้ายก็ตัดสินใจกลับมาอยู่ร่วมกันอีกหน บางคู่ก็อยู่รอด แต่บางคู่ก็ต้องเลิกกันอีกครั้งราว
ทั้งความปวดร้าวเอาไว้ให้กับหัวใจคะ

มีลูกคำหลายท่านที่เลิกกับคนรักหรือคู่ครองไปแล้ว แต่ยังตัดใจไม่ได้ เมื่อได้ตรวจดวงกันก็มักจะถามว่า
“จะมีโอกาสคืนดีไหม” คือยังมีความหวังหาอาลัยอยู่ ซึ่งก็เป็นธรรมชาติของปฏิกษณะคะ
ในทางโหราศาสตร์คู่รักที่จะมีโอกาสคืนดีกัน
จะต้องมีดวงความรักในลักษณะตัดกันไม่ขาดนั้นเป็นได้หลายลักษณะคะ ที่เจอบ่อยๆ
คือมีดาวที่สัมพันธ์กับดาวคู่ครองแลกเปลี่ยนกัน ๒ ดวง (อนุเกษตร) หรือเกิน ๒ ดวง (ปรีวรรตเกษตร)
แสดงถึงสภาพการมีปัญหาเกิดขึ้น แก่ไขแล้วก็กลับมาดีกันใหม่ แล้วก็กลับมีปัญหาอีก แล้วก็ดีกันอีก
ซึ่งถ้าทั้งสองฝ่ายหรืออย่างน้อยฝ่ายหนึ่งไม่พยายามปรับพฤติกรรม พัฒนาตนเองขึ้นมา
ในท้ายที่สุดอาจจะได้เลิกกันไปเลยจริงๆ หรืออาจจะลงเอยด้วยโศกนาฏกรรมแบบอื่นๆ ก็เป็นไปได้คะ

เขียนถึงเรื่องนี้แล้วก็นึกถึงเมื่อประมาณปีครึ่งที่ผ่านมา
ที่มีลูกคำหญิงท่านหนึ่งเพิ่งหย่าขาดจากสามีไม่นานนัก จึงอยากทราบว่าชีวิตเป็นอย่างไรต่อไป
ซึ่งเมื่อตรวจดวงแล้วเห็นว่าดาวเรื่องคู่ได้แลกเปลี่ยนกับดาวอื่นๆ รวม ๓ ดวง ๖ เรือน
อ่านทุกอย่างประกอบกันได้ความว่า สภาพชีวิตคู่ต้องมีการจากไกลแล้วกลับมาอยู่กันใหม่
แล้วก็ต้องจากกันไปอีก เธอเล่าว่ามีเหตุให้ต้องแต่งงานในขณะที่ยังไม่พร้อมจะใช้ชีวิตคู่ มีมุมมองต่างๆ
ที่ไม่สอดคล้องกับสามี ตลอดจนการเป็นแม่ที่ต้องเลี้ยงดูลูกวัยอนุบาลและทำงานนอกบ้านไปด้วย
และยังปัญหาเล็กๆ น้อยๆ มากมาย ทำให้มีความขัดแย้งกันมาตลอด

เธอยอมรับว่าที่ผ่านมาก็เอาแต่ใจตัวเอง ไม่ค่อยใส่ใจความรู้สึกของอีกฝ่าย โชคดีที่ตั้งแต่แต่งงาน
สามีทำงานที่ต่างประเทศเป็นเวลาหลายเดือนจึงจะกลับมาครั้งหนึ่ง ทำให้ไม่ต้องเผชิญหน้ากันบ่อย

(ซึ่งก็เป็นไปตามความหมายที่อ่านในดวง คือจากไกลแล้วกลับมาอยู่ด้วยกันอีก)

จึงพอจะยังอดทนได้ แต่ช่วงก่อนที่จะหย่ากันนั้น ลักษณะงานของสามีเปลี่ยนแปลงไป ทำให้ต้องอยู่ร่วมกันนานขึ้น ความตึงเครียดจึงมีมากขึ้น จนในที่สุดก็ลงเอยด้วยการแยกทางกัน ในตอนแรกยังอยู่รวมบ้านกับอดีตสามี แต่ต่อมาก็แยกออกมาอยู่กันสองคนแม่ลูก

ในการดูดวงครั้งนั้น ดิฉันบอกไปว่าน่าจะตัดกันไม่ขาด เดียวก็มีโอกาสคืนดี

ช่วงนี้ขอให้พลิกวิกฤตเป็นโอกาสที่จะได้ปรับปรุงตนเอง

ในอนาคตถ้ากลับมาอยู่ด้วยกันแล้วจะได้ไม่ต้องขัดแย้งอีก

ซึ่งหลังจากที่มีปัญหาเธอก็สนใจการปฏิบัติธรรม เริ่มหมั่นตามรู้กายใจ รักษาศีล ส่วนการทำทานนั้น ทำอย่างสม่ำเสมออยู่แล้ว ช่วงท้ายๆ ของการสนทนาครั้งแรกได้ขอเธอไปว่า “ห้วงลูกบ้างนะ” ลูกคำนึงไปอีดีใจหนึ่งก่อนจะตอบว่า “อืม จริงนะ ไปปฏิบัติธรรมหกเจ็ดวัน ไม่ค่อยคิดถึงเลยนะ เชื้อใหม่”

หลังจากการดูดวงครั้งแรก ลูกคำทานนี้ก็กลับมาดูดวงอีก ๒-๓ ครั้ง

แต่ละครั้งก็จะได้รับการบอกเล่าเรื่องราวที่เธอต้องเผชิญทั้งด้านการงานและ

ปัญหากับอดีตสามีที่ตอนนี้เป็นชายโสด และเริ่มมีหญิงอื่นมาพัวพัน

ซึ่งทั้งคู่ยังมีปฏิสัมพันธ์ในฐานะพ่อแม่ของลูก โดยเป็นไปแบบสุขบ้างทุกข์บ้าง

ในความรู้สึกของดิฉันก็คือเธอก็ยังรักพ่อของลูกอยู่ไม่น้อยเลยล่ะ

เวลาผ่านไปจนถึงเมื่อประมาณสองเดือนก่อน เธอกลับมาดูดวงอีกครั้ง

พร้อมกับเล่าว่าตกลงว่าคงจะได้คืนดีกันแล้วละ เพราะอยู่ดีๆ เขาก็มาบอกว่าพอแล้วกับชีวิตชายโสด

อยากกลับมาอยู่ด้วยกันแล้วนะ เธอยอมรับว่าส่วนหนึ่งยังรักเขา และส่วนสำคัญคือสงสารลูก

เพราะลูกดูจะดีใจมากที่ได้อยู่ใกล้และทำกิจกรรมต่างๆ พร้อมกับพ่อ

แต่ทั้งเธอและสามีต่างคนต่างก็กลัวที่จะมีปัญหาเดิมๆ

อีก ซึ่งดิฉันให้กำลังใจไปว่าธรรมะและประสบการณ์ชีวิต ทำให้เธอเปลี่ยนไปแล้วนะ

ลูกคำบอกเล่าเปลี่ยนไปมาก จากเดิมที่กลับมาถึงบ้านกันนอน ไม่สนใจลูก ไม่เคยดูแลบ้าน

ก็กลายมาเป็นแม่ที่ดูแลทำอาหารไว้ให้ลูก จัดบ้าน ปลูกต้นไม้ จากที่เคยเอาแต่ใจตัวเองมาก

ก็กลายเป็นคนใหม่ที่ใจเย็นและประนีประนอมมากขึ้น การเป็นแม่ที่เลี้ยงลูกคนเดียวแบบนี้ก็มีความสุขดี

ที่สำคัญคือเธอจะไม่ทิ้งการปฏิบัติธรรมแน่นอน ฟังแล้วก็ดีใจไปด้วยค่ะ

มรสุมชีวิตคราวนี้ได้เปลี่ยนแปลงชีวิตของเธอ ไปในทางที่ดีขึ้นชนิดเป็นคนละคนเลยทีเดียว

น่าชื่นชมนะค่ะ : D

ปัญหาความแตกแยกและการหย่าร้างเกิดขึ้นได้กับทุกคู่ค่ะ การป้องกันเป็นเรื่องที่ดี

เริ่มตั้งแต่การเลือกคนดีมีศีลธรรมมาเป็นคู่

**เมื่ออยู่ร่วมกันแล้วก็ควรหล่อเลี้ยงชีวิตสมรสให้ร่มเย็น ด้วยน้ำใจและการรู้จักถ้อยทีถ้อยอาศัย
ดูแลซึ่งกันและกัน ให้อภัยในสิ่งที่คู่ของเราอาจจะบกพร่องไปบ้าง
คิดถึงความสุขของอีกฝ่ายเป็นสำคัญ รวมถึงการสำรวจข้อบกพร่องต่างๆ
ของตนเองและปรับปรุง ถ้าทำได้ก็มีความสุขมากเลยคะ ^^**

แต่หากว่าเราใช้ชีวิตคู่มาจนถึงจุดที่รักร้างรานแล้ว ต้องลงเอยด้วยการแยกทางกัน
ซึ่งเป็นเรื่องเจ็บช้ำน้ำใจมากก็จริงอยู่ แต่ก็ควรจะใช้ความทุกข์นั้นเป็นเครื่องเตือนใจ
และใช้เป็นโอกาสในการพัฒนาตน แทนการจมแช่อยู่กับความเศร้าโศกและอาลัยอาวรณ์
หรือคิดถึงแต่โอกาสที่จะได้กลับมาอยู่ร่วมกันอีกครั้ง **ไม่ว่าจะได้คืนดีกันหรือไม่
ก็ไม่สำคัญเท่าการได้เรียนรู้ว่าความทุกข์และความสุขนั้นล้วนเป็นของชั่วคราวทั้งสิ้น
วันนี้มีสุขเพราะรัก แต่วันหน้าอาจจะต้องทุกข์เจียนตายก็ได้
ทุกข์สุขล้วนเป็นของชั่วคราวเหมือนกับชีวิตของเราเอง
มองในแง่บวกก็ดีเหมือนกันที่มีปัญหาเข้ามาบ้าง ไม่อย่างนั้นเราอาจจะหลงโลก
แล้วก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดไม่จบสิ้น** จึงขอให้กำลังใจท่านที่กำลังประสบปัญหา
ว่าบางทีรักร้างรานนี้อาจให้ประโยชน์เกินกว่าที่จะคาดถึงได้ ก็ได้เนอะคะ

:)

-----ส
สำหรับท่านที่สนใจดูดวงกับคุณ Aims Astro สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ ตามลิงค์ด้านล่างค่ะ
<http://sites.google.com/site/aimsastro/>

วิธีทำใจเมื่อถูกทอดทิ้ง



Dungtrin's Answer

ดังตฤณวิภังษา

โดย ดังตฤณ

ถาม - มีปัญหาของเพื่อน แต่งงานมา ๑๐ ปีแล้ว พอผู้ชายไปทำงานไกลกัน เขาก็พบคนใหม่
เขาบอกว่าสิ่งที่เพื่อนไม่เคยให้เขาได้เลยก็คือ ไม่ยอมจดทะเบียน ไม่ยอมมีลูก
ไม่ยอมไปหางานทำ ตอนนี้เขาก็เจอผู้หญิงคนใหม่ ไปเปิดบัญชีเงินฝากประจำร่วมกัน
ทำให้เขาอยากมีอนาคต อยากทำโน่นนี่ให้ ขณะที่เพื่อนไม่เคยทำอะไรให้เขาเลย
เพื่อนก็คร่ำครวญว่า ๑๐ ปี ไม่มีความหมายเลยหรือ แต่กับผู้หญิงคนใหม่เจอกันไม่กี่เดือน
เหมือนใจผู้ชายไม่อยู่ด้วยแล้ว ดิฉันไม่อยากให้ความหวังเพื่อน
แต่ก็ไม่รู้จะพูดยังไงให้เพื่อนได้สติขึ้นมาสักที

ตอบ - คือ ต้องการหลักที่จะให้เพื่อนได้สติขึ้นมาสักที ได้ทำใจได้ดีขึ้น

ถาม - ใช่ เพราะว่าเพื่อนหลอกตัวเองว่าผู้ชายจะกลับมาหา
เพื่อนควรจะยอมรับว่ามันไม่เหมือนเดิมอีกต่อไปแล้ว ดิฉันบอกเพื่อนว่าทุกอย่างเปลี่ยนแปลงได้
เพื่อนก็อ่านหนังสือธรรมะแต่เพื่อนบอกว่าทำไม่ได้

ตอบ - อันนี้ผมเข้าใจครับ คือเรื่องของความรู้สึกมันเป็นเรื่องที่แก้กันด้วยเหตุผลไม่ได้
หรือว่าแก้กันด้วยคำพูดอย่างเดียวมันไม่เวิร์คหรอก
ถ้าจะเอาวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้เขาทำใจได้หรือว่าทำให้รู้สึกดีขึ้น
ต้องเปลี่ยนความรู้สึกด้วยความรู้สึกอย่างอื่น
เอาความรู้สึกอย่างอื่นมาแทนที่ซึ่งถ้าเขาไม่เต็มใจให้ความร่วมมือด้วยมันก็ ยากนะครับ
ที่เราจะไปพยายามยื้อความรู้สึกในที่นี้ก็อย่างเช่น ถ้าหากว่ามีความรู้สึกยึดติดมาก
ทำยังไงล่ะที่มันจะคลายลง ก็ต้องด้วยการเจริญสติ

แทนที่จะเอาใจไปใส่ เอาใจไปคิดถึงแฟนหรือสามี
เราก็เอาใจมาใส่ไว้กับสิ่งรอบตัวหรือสิ่งที่จะทำให้รู้สึกดีขึ้น
จะเป็นอะไรก็ได้ที่ตัวเองชอบหรือตัวเองตั้งใจหรือสามารถที่จะเพลิดเพลินไปกับ มัน
ยกตัวอย่างเช่นสำหรับคนทั่วไป เวลาออกหักก็มักจะไปเที่ยวไกลๆ
หรือไม่ก็ไปดูหนังไปฟังเพลงอะไรอย่างนี้ ทีนี้การดูหนังฟังเพลงหรือการไปเที่ยวไกลๆ
ตามความเป็นจริงจะเห็นว่า บางทีมันยิ่งทำให้คิดถึงแฟนเข้าไปใหญ่ เพราะว่าโดยปกติที่เคยขึ้นมา
พอใช้ชีวิตคู่ก็ไปกับคู่เสมอ ยิ่งไปในที่ๆ ทำให้นึกถึงเขามากขึ้น
แทนที่จะช่วยให้รู้สึกสบายใจหรือรู้สึกดีขึ้น มันกลับไปตอกย้ำทำให้คิดถึงหนักเข้าไปใหญ่

แม้แต่อยู่คนเดียวหรือไปเที่ยวไหนๆ บางทีมันไม่ใช่ทางออก
แต่มันก็เป็นสิ่งที่คนทั่วไปนึกว่าควรจะทำหรือว่าทำกันได้ ที่ถูกนะครับ
คำแนะนำแบบเป็นขั้นเป็นตอนก็คือทำอย่างไรก็ได้ที่จะเปลี่ยนความรู้สึกแบบ เก๋าๆ
ให้ไปเป็นความรู้สึกแบบใหม่อย่างสิ้นเชิง อย่างเช่นถ้าหากว่าไม่เคยไปทำบุญคนเดียว ขอให้ทดลองดู
ทำบุญคนเดียวไม่ใช่เอาเพื่อนไปด้วย เอาเพื่อนไปแล้วบางทีมันเหมือนกับรู้สึกมีใครคนหนึ่งเห็นใจเราอยู่
ต้องประทับประคองเราอยู่

ถ้าไปคนเดียวมันได้ความรู้สึกว่า เออ...เราต้องยืนให้ได้นะ เราต้องเดินให้ได้นะ
แล้วก็ต้องสู้หน้าสู่โลกให้ได้นะ แล้วถ้าหากว่าตั้งจุดเริ่มต้นตรงนี้ได้ ทำความเข้าใจตรงนี้ได้ว่า
เราไปคนเดียวเพื่อที่จะเอาความรู้สึกดีๆ แบบเดี่ยวๆ มาใหม่ มาแทนที่ของเก่าที่มันเป็นคู่
เพื่อนคุณก็จะพบว่า การที่ไปทำบุญคนเดียวแล้วอธิษฐานว่า
ขอให้ความรู้สึกที่เป็นความสุขความสบายใจ ต่อให้มีขึ้นสักวันหรือสัก ๕ นาที
ก็ขอให้มันเป็นจุดเริ่มต้นของการที่จะได้สบายใจกับการได้อยู่คนเดียว หรือทำความรู้สึกดีๆ ให้ตัวเองได้
ถ้าหากว่าอธิษฐานอย่างนี้ในทุกครั้งที่ไปทำบุญคนเดียว ไม่ว่าจะไปที่วัดหรือไปปล่อยสัตว์
หรือว่าไปช่วยคนอนาถา หรือไปสงเคราะห์คนชราอะไรต่างๆ แล้วคิดอย่างนี้ไปเรื่อยๆ

เพื่อนคุณจะพบด้วยความอัศจรรย์ใจเลยว่า ภายในไม่กี่วันหรือภายในอาทิตย์เดียว
ความรู้สึกมันจะต่างไปเลย ต่างมาจากข้างใน
พบว่าตัวเองสามารถที่จะมีความสุขได้อยู่กับตัวเองเพียงลำพัง
ไม่จำเป็นต้องเอาความรู้สึกไปโยนไปผูกกับคนอื่น ลองดูนะ
ตรงนี้ถ้าเพื่อนไม่ให้ความร่วมมือมันก็ยาก แต่ถ้าหากเขาให้ความร่วมมือ
คุณพบว่าเขาเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว อันนี้ผมเห็นผลมาหลายต่อหลายคนเลยนะครับ
แล้วมันเวิร์คเสมอ

ขนาดคนที่คิดจะฆ่าตัวตายอยู่แล้ว ขนาดคนที่รู้สึกว่าตัวเองทรมานเหลือเกิน
มันไม่สามารถที่จะลืมเขาได้ หลับก็ฝัน ตื่นก็ยังนึกถึงฟุ้งซ่านไม่หยุด
แค่ไปทำบุญคนเดียวไม่กี่ทีด้วยการตั้งใจอย่างนี้ ไม่ใช่ด้วยการที่ไปหวังว่า
บุญคุณทำให้เขากลับใจแล้วก็กลับมาหาเรานะ ไม่ใช่ะ ต้องไปด้วยการตั้งใจว่า เราอยู่คนเดียวได้
เราทำบุญคนเดียวได้ แล้วก็มีความสุขอยู่ตามลำพังได้ ด้วยความรู้สึกอย่างนี้เท่านั้น
มันถึงจะแทนที่ความรู้สึกเดิม

แล้วถ้าหากว่าเขาสามารถเข้าใจได้จริง มีความสุขอยู่กับตัวเอง มันก็ประหลาดนะ
คือมันจะมีเรื่องมหัศจรรย์อยู่เสมอเกิดขึ้นได้ คือว่าไอ้ความสุขความสบายใจนั้น ที่ลืมเขาได้แล้ว

มันอาจจะกลายเป็นดึงดูดเขากลับมาก็ได้ เพราะว่าคนที่มีความสุขมากกว่าเดิม มันเหมือนคนที่เปลี่ยนไป
การที่เราเปลี่ยนไป การที่เราแปลกไป ไม่ใช่คนอมทุกข์
ไม่ใช่คนเดิมที่จะมีกระแสผลึกหรืออะไรก็แล้วแต่ที่จะทำให้เขาเบื่อหน่าย มันอาจจะกลายเป็นแรงดึงดูด
มันอาจจะกลายเป็นพลังที่ทำให้เขาเกิดความสำนึกผิด แต่ถ้าเขาไม่สำนึกผิด
อย่างน้อยที่สุดเราก็ได้หลักประกันคือใจของตัวเอง ใจใหม่ที่มีความสุขกว่าเดิม
มีความรู้สึกที่นับถือตัวเอง อยู่กับตัวเองได้ แล้วก็มีความสุขกับตัวเองได้นะครับ

นิทานโทสะ ตอน ธรรมทาน - อภัยทาน



Calm Down

น้องดัมพ์สิง

โดย ชลนิล



รูปภาพประกอบโดย เชมเบ้

...การให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง...

ขวณักเผยแพรธรรมะจะมีความยินดีที่ได้มีโอกาสมพิมพ์หนังสือธรรมะ
ไรท์ซีดีธรรมะแจกแก่คนทั่วไปเป็นธรรมทานเสมอ

การได้แจกหนังสือธรรมะ แจกซีดี เอ็มพี ๓ รวมพระธรรมเทศนาของครูบาอาจารย์ออกไปในวงกว้าง
ก็เป็นเสมือนการส่งต่อดวงไฟแห่งธรรมให้กระจายเจิดจาย ชับไล่ความมืดมัวของความไม่รู้
ให้แก่เพื่อนร่วมโลก

ธรรมะเป็นสิ่งที่ดี...ประเสริฐ...แต่คนรับหน้าที่แจกหนังสือธรรมะอย่างผม กลับมีความมิดมิดของโทสะจนน่าละอายใจ แต่ผมไม่อายนะ ถ้าจะนำมาเล่าสู่กันฟัง

ในงานแจกหนังสือ ซีดีธรรมะครั้งหนึ่ง มีผู้คนแหวะเวียนมาขอรับกันไม่ขาดสาย โดยที่ขุมแจกจะมีซีดีตัวอย่าง และหน้าปกหนังสือติดโชว์ไว้ด้านหน้า ให้คนที่มาได้ดูเพื่อตัดสินใจเลือกสรร

ความที่จำกัดจำนวนหนังสือ และซีดีแก่ผู้มารับ ทำให้หลายคนต้องเลือกซีดี หนังสือที่ตนเองชอบมากที่สุดได้ไม่ก็ขึ้น ผลคือหนังสือบางเล่ม ซีดีบางแผ่นหมดไปอย่างรวดเร็ว

ถึงของจะหมด แต่ยังมีซีดีตัวอย่างแขวนโชว์อยู่ จึงต้องนำกระดาษไปแปะที่แผ่นบอกว่าหมดแล้ว ขนาดนั้นก็ยังมีคนมาเที่ยวถามหาซีดีแผ่นนั้นอยู่บ่อย ๆ

พอรู้ว่าหมด ก็ถามว่าจะมาเมื่อไหร่?

ส่วนใหญ่พอได้คำตอบก็ไม่มีปัญหาอะไร บอกแค่จะมาขอรับวันหลัง...

แต่ใช้ว่าทุกคนจะพุดรู้เรื่องไปเสียทั้งหมด คนที่มีปัญหาก็กยังมี...แถมเป็นเด็กเสียด้วย

เด็กผู้ชายตัวอ้วน สูง อายุราวสิบสอง สิบสามปี สวมแว่น แต่งตัวดี มากับครอบครัวที่ดูมีฐานะ เขาถามหาซีดีแผ่นที่หมดไปแล้ว...

"หมดครับน้อง...วันหลังค่อยมาใหม่นะ" ผมตอบ

"แล้วจะมาเมื่อไหร่?" เขาถามด้วยอาการมีฟอร์มหน่อย ๆ

"น่าจะพรุ่งนี้นะ..." ผมตอบอย่างใจเย็น ทั้งที่เริ่มขัดตากับกิริยาของเด็กคนนี้แล้ว

"จ้ะขอแผ่นนี้ได้มั๊ย ชี้เกียจมาอีก" เขาชี้แผ่นโชว์ ที่แปะกระดาษบอกว่าหมด

ผมหันไปมองน้องผู้ชายที่ช่วยแจกซีดีธรรมะด้วยกัน เขามีหน้าที่ดูแลสต็อกของ

ในขณะที่ผมเป็นแค่คนช่วยแจกเฉย ๆ

"ไม่ได้ครับน้อง...นี่เป็นแผ่นที่เอาไว้โชว์นะ" น้องผู้ชายตอบเด็กคนนั้นด้วยน้ำเสียงอบอุ่น เป็นกันเอง

"ทำไมถึงให้แผ่นนี้ไม่ได้ล่ะ...จะได้ไม่ต้องเสียเวลากลับมาเอาใหม่" น้ำเสียงเด็กพูดแบบขัดใจ

วางอำนาจนิด ๆ แบบคนที่อยากได้อะไรแล้วต้องได้ทุกอย่าง

ผมโมโหจนจุกอก พูดอะไรไม่ออก แม้มปากแน่น ไม่กล้าหลุดวาจาร้าย ๆ
ออกมาตามอารมณ์โกรธในขณะนั้น ไม่จั่นคงได้คำพูดประมาณนี้

...เด็กบ๊ออะไระ วางท่าอย่างกับเป็นเจ้านาย ทำท่าดูถูกคนอื่น ทั้งที่ตัวแกมันก็แค่รุ่นลูก!...

อึดตาในใจพองโต ขุ่นโกรธ...เรื่องอะไรจะให้เด็กรุ่นลูกมาวางท่าใส่
มองเราอย่างกับเป็นข้า...หนอย...ไอ้เด็กเวอร์...

โทสะพุ่งขึ้นหน้า ปิดปากตัวเอง ไม่อยากพูดอะไร...
คนที่ตอบคือน้องผู้ชายคนเดิม

“ไม่ได้จริง ๆ ครับ...พุงนี้ค่อยมาใหม่นะ เดี่ยวพี่จะเตรียมไว้ให้”
น้ำเสียงของน้องผู้ชายที่แจกหนังสือธรรมะด้วยกันไม่มีกระแสร้อนของโทสะสักนิด มีแต่ความใสเย็น
ตั้งมั่น ราวกับไม่รู้สึกรวันไหวกับกิริยาของเด็กตรงหน้า

**ผมเกิดความละอายใจอย่างแรง โทสะในใจลดฮวบฮาบ วกกลับมาดูจิตตนเอง
เห็นความน่าละอาย ขยะแขยง เมื่อเปรียบเทียบกับน้องผู้ชายคนนี้**

เด็กผู้ชายคนนั้นยังแสดงท่าทาง พูดจาดีดั่งต่ออีกสองสามคำ แต่ก็ได้รับคำตอบอย่างใจเย็น
ไม่ถือสาจากน้องผู้ชายที่แจกหนังสือธรรมะ จนยอมจากไปในที่สุด

มองดูหนังสือ ซีดีธรรมะที่เรียงรายบนชั้น
รู้สึกเหมือนตนเองเป็นทัพพีที่ไม่รู้สแกลง...ยื่นแจกหนังสือธรรมะแท้ ๆ ใจกลับมีโทสะ
อึดตนาหนาแน่น

เฮ้อ...ก่อนที่ผมจะมาแจกหนังสือธรรมะเป็นธรรมทาน ก็น่าที่จะฝึกฝนจิตใจตนเอง ให้รู้จักมี “อภัยทาน”
เสียก่อนเนอะ...

-----ooo-----

กลยุทธ์หลุดหนี (ตอนที่ ๑)



กรมกอสมกน

โดย North Star

"หนี้" คำเล็กๆ สั้นๆ แต่ออกฤทธิ์เขย่าขวัญชั้นรุนแรง
จนกลายเป็นสาเหตุอันดับต้นๆ ของโรคนอนไม่หลับ
ตลอดจนเป็นสาเหตุหลักของการฆ่าตัวตายในปัจจุบัน
สำนวน "การไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ" ออกจะเขยไปแล้วนะคะสำหรับคนยุคนี้
หลายคนคงเห็นด้วยว่า พ.ศ. นี้ "การไม่มีหนี้ต่างหาก เป็นลาภอันประเสริฐ"

สำหรับคนที่หลวมตัวสร้างหนี้ไปแล้ว
อยากสะสาง แต่ยังมึนๆ ไม่รู้จะเริ่มตันยังงัย แนะนำให้ลองทำตามขั้นตอนต่อไปนี้ค่ะ

๑. รวบรวมหนี้

ต้องรู้ก่อนว่าเรามีหนี้อยู่บ้าง ยอดเท่าไร โดยการทำลิสต์รายการหนี้สินทั้งหมดที่มี
ไม่ว่าจะเป็นหนี้ในระบบ หรือนอกระบบ ยอดมาก ยอดน้อย รวบรวมให้หมดนะคะ

๒. จัดระเบียบหนี้

โดยแบ่งหนี้ออกเป็น ๒ กลุ่มดังนี้คือ

(๑) หนี้ชั้นดี ได้แก่ หนี้ที่มีไว้เพื่อคุณภาพชีวิต หรือเพื่ออนาคต เช่น เงินกู้เพื่อการศึกษา
หนี้ผ่อนบ้าน เบี้ยประกันชีวิต

(๒) หนี้ชั้นเลว (ต้องตั้งชื่อให้ฟังดูแย่อะไวก่อน เพื่อเป็นการเตือนสติว่ากลุ่มนี้ต้องรีบกำจัดค่ะ
^^')

ได้แก่ หนี้ที่ไม่มีความจำเป็น ดอกเบี้ยสูง ค่าปรับสูง

มักเป็นหนี้ที่สร้างปัญหาและความเครียดให้มากเมื่อถึงเวลาที่ต้องชำระ เช่น หนี้บัตรเครดิต

หนี้นอกระบบ

แยกเป็น ๒ กลุ่มแบบนี้ จะเห็นภาพชัดค่ะ ว่าควรต้องจัดการกับหนี้กลุ่มไหนก่อน

๓. ลำดับการชำระหนี้

นำหนี้ในข้อ ๒ มาจัดลำดับอีกครั้ง โดยเรียงลำดับตามอัตราดอกเบี้ยจากสูงสุดไปหาต่ำสุด
ทยอยกำจัดหนี้ก่อนที่อัตราดอกเบี้ยสูงสุดก่อน เพื่อเป็นการตัดภาระออกไปให้ได้มากที่สุดค่ะ

๔. ไม่เพิ่มหนี้

ในระหว่างที่ทยอยกำจัดหนี้เก่า ท่องให้ขึ้นใจว่า จะต้องไม่สร้างหนี้ใหม่ด้วยนะคะ

และจะยิ่งดีกว่านั้น ถ้าสามารถตรงรายจ่ายฟุ่มเฟือยทั้งหมด
แล้วนำเงินที่เคยใช้ในส่วนนี้ไปจ่ายชำระหนี้ ก็จะทำให้หนี้หมดเร็วขึ้นค่ะ
ในขั้นตอนนี้อาจต้องทำใจแข็งหน่อย อาจใช้การอธิษฐาน หรือการตั้งสัจจะเป็นตัวช่วย
เช่น จะไม่ซื้อเสื้อผ้าใหม่ จะไม่ใช้น้ำหอม จะไม่ทานฟาสต์ฟู้ด ฯลฯ
(แนะนำกิจกรรมพิเศษ "สองวัน...ฉันทำได้ กับธรรมะใกล้ตัว Lite"
อ่านรายละเอียดได้ที่นี้ค่ะ ^^*

[http://www.dlitemag.com/forum/index.php?topic=155.0\)](http://www.dlitemag.com/forum/index.php?topic=155.0)

เมื่อไม่นานมานี้ บังเอิญได้เจอกับเพื่อนเก่าสมัยเรียนมัธยมคนหนึ่ง
ได้คุยกันหลายเรื่องตามประสานักไม่ได้พบกันนานๆ
ในบรรดาหลายหัวข้อสนทนาในวันนั้น มีเรื่องหนึ่งที่ประทับใจ จนอยากรนำมาเล่าสู่กันฟังค่ะ

เพื่อนคนนี้เรียนหนังสือเก่งตั้งแต่เด็ก เมื่อจบมัธยม ก็สอบเอ็นทรานส์ติดคณะวิศวกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยชื่อดัง
เรียนจบก็ได้เข้าทำงานเป็นวิศวกรในองค์กรใหญ่ รายได้สูง ใช้ชีวิตหรูหราฟุ้งเฟ้อตามกระแสโลก
จนวันหนึ่ง ชีวิตผกผันให้ต้องออกจากงานที่ทำอยู่ เปลี่ยนมาเป็นงานใหม่ที่รายได้ลดลงกว่าครึ่ง
แน่นอนว่า ใครๆ ต่างเห็นว่าเขาจนลง แต่เขากลับบอกว่า **วันนี้เขารวยกว่าเมื่อก่อน**

เขามีรายได้ลดลงก็จริง
แต่วันนี้ ...
เขาไม่ต้องเอาเงินทุกเดือนไปจ่ายค่าบัตรเครดิต
ไม่ต้องจ่ายค่าที่พักแสนแพง
ไม่ต้องจ่ายค่าพาหนะสุดโก้แต่ค่าน้ำมันก็สุดโหด
ไม่ต้องจ่ายค่าภาษีสังคมสารพัดรูปแบบ
และที่สำคัญ วันนี้เขามีเงินเก็บ ทั้งที่เมื่อก่อน ตอนรายได้มากกว่านี้ ๒ เท่า เขาไม่เคยมี

เหตุการณ์พลิกผันที่ทำให้ต้องใช้ชีวิตสมถะโดยไม่ได้ตั้งใจ
ทำให้เขาได้เรียนรู้ว่า **แท้จริงแล้ว ชีวิตไม่ได้ต้องการอะไรมากมายอย่างที่เคยคิด**
พร้อมกับสรุปได้น่าฟังว่า **"วันนี้เขาไม่ได้มีมากมาย แต่เขามีมากพอ"**

"พอ" คำเล็กๆ สั้นๆ ที่ช่วยให้ใครหลายคนหลุดพ้นกับดักชีวิตมานักต่อนักแล้ว
วันนี้คุณรู้จักคำนี้ดีแล้วหรือยังคะ?

สุขสันต์วันหมดหนี้ค่ะ ^_^

ล้างผัก ปอกผลไม้



คัดรัก

โดย พิมพการัง

ฟ้ออ ผักแก้วมังกรแดงโตมารวมทำบุญที่วัดด้วย

หลังเลิกสาลาเข้าราวๆ หกโมง ที่ร่วมกันสวดมนต์ทำวัตร นั่งสมาธิ ฟังเทศน์สั้นๆ แล้ว
ฉันก็อุ้มถุงแก้วมังกรไปปอกที่โรงครัว ซึ่งมีชาววัดท่านอื่นๆ ทำงานง่วนกันอยู่เช่นกัน

พ่อแม่ครูบาอาจารย์ของเราส่วนใหญ่สูงอายุแล้ว จัดหาอาหารเองก็ไม่ได้
ญาติโยมช่วยกันถนอมธาตุชั้นดีของท่าน ช่วยคัดสรรอาหารให้เหมาะสมด้วยเถิดนะคะ
พวกเราล้วนอยากให้คุณแข็งแรง สุขภาพดี อายุยืนยาวเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้เราได้นานๆ ทั้งนั้น

ในสมัยพุทธกาล พระพุทธองค์ได้ประทานโอวาทแก่พระเจ้าปเสนทิโกศล
ในเรื่องธรรมะที่ทำให้อายุยืนว่า

**"คนที่มีสติอยู่ตลอดเวลา รู้จักประมาณในการบริโภค
ย่อมมีเวทนาเบาบาง แก่ช้า ครองอายุอยู่ได้นาน"**

และยังเคยตรัสถึงเหตุ ๕ ประการที่เป็นปัจจัยให้อายุสั้น ดังต่อไปนี้ค่ะ

๑. ขอบทำในสิ่งแสลงแก่ตน
๒. ไม่รู้จักประมาณในสิ่งอันไม่แสลง
๓. ขอบบริโภคอาหารที่ย่อยยาก (อปริณตโภช)
๔. เทียวไม่รู้จักกาล (อกาลจารี)
๕. ไม่ประพฤติพรหมจรรย์ (อพรหมจารี)

สิ่งที่เราระวังและช่วยกันดูแลได้ คือช่วยกันถวายเป็นอาหารที่ย่อยง่าย มีประโยชน์

ไม่มีสารพิษเจือปน ระวังสารเคมีปนเปื้อน ไม่หวานจัด ไม่เค็มจัด หลีกเลี่ยงอาหารมันคะ

แก้วมังกร เป็นผลไม้ที่มีรสชาติไม่หวานจัด เก็บรักษาง่าย มีธาตุเหล็ก วิตามินซี และไฟเบอร์สูง
แถมยังมี Mucilage คือเจ้าส่วนที่มีลักษณะคล้ายวุ้น หรือเยลลี่ สามารถดูดน้ำทำให้ระบายดี
ร่วมกับมีกลไกหลายอย่างช่วยเรื่องการลดไตรกลีเซอไรด์ และคอเรสเตอรอลได้ด้วยนะคะ

มาช่วยกันปอกแก้วมังกรนะคะ

วิธีการย่นิดเดียวคะ เดี่ยวเดียวก็เสร็จ

เริ่มจากล่างเปลือกให้สะอาด ควรล้างล่องหนานะคะ แล้วรอให้เปลือกแห้งก่อน
หั่นจุกหัวท้ายออก ผ่าครึ่งตามขวางเป็นสี่ชิ้น



แล้วกรีดเป็นชั้นพอคำ แต่อย่าให้หลุดออกจากเปลือกนะคะ



เสร็จแล้วก็เรียงใส่ถาดค่ะ จะเห็นว่าเปลือกของชั้นข้างบนจะชนกับเนื้อของชั้นล่าง
จึงต้องล้างให้สะอาด และแห้งก่อนปอกค่ะ หรือถ้าไม่สบายใจจะจัดให้เนื้อประกบกันก็ได้ค่ะ



เวลาพระจะฉัน หรือโยมจะกิน ก็หยิบจากถาดมาหึ่งเสี้ยว แล้วเอาส้อมจิ้มได้เป็นคำๆ ค่ะ
การปอกแก้วมังกรจำนวนมากแล้วเทใส่รวมกันไว้ในภาชนะ ชั้นล่างๆ จะถูกกดจนซ้ำและ
ดูไม่น่ารับประทาน ส่วนที่เหลือญาติโยมไม่ค่อยยอมนำกลับบ้านกันค่ะ น่าเสียดายของ

ส้ม ก็เป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ หาซื้อได้ง่าย มีขายตลอดทั้งปี
มีวิตามินซี และไฟเบอร์สูง ควรล้างเปลือกให้สะอาด ตากแห้งไว้ก่อน
เข้าชั้นมาต้องเตรียมใส่บาตรก็ใช้มีดควั่นเป็นจุกไว้หน่อย
หรือจะลากมีดกรีดเป็นเส้นกากบาทก็ได้ค่ะ



ส้ม เป็นผลไม้ที่มีเมล็ดข้างใน นำไปเพาะปลูกต่อได้ ดังนั้นถือเป็นภูตคาม
การถวายจะต้องทำ "กัปปิยะ" เสียก่อนนะคะ
ก็คือผู้ประเคนพระ ควรวางถาดส้มลง เอามือจับไว้หนึ่งผล
กัปปิยะหนึ่งผลก็พอ นะคะ ไม่ใช่ว่าต้องกัปปิยะทีละผลหมดถาด
พอพระท่านว่า "กัปปิยัง กะโรหิ" เราก็เอามือฉีกเปลือกส้มชนิดหนึ่งให้ขาดออก หรือจะใช้เล็บจิกก็ได้
(แต่ความเห็นส่วนตัว รู้สึกว่าดูไม่ค่อยสะอาดเลยคะ เราใช้วิธีฉีกเปลือกเอาดีกว่าไหมคะ)
พร้อมกับพูดว่า "กัปปิยะ ภันเต"

การล้างผักผลไม้ ควรล้างให้สะอาดก่อนใส่บาตรนะคะ
เก็บเอาวิธีล้างที่กำจัดสารพิษจาก นพ.วัลลภ พรเรืองวงศ์ มาฝากกันคะ

วิธีล้าง	กำจัดพิษได้ (%)
ปอกเปลือกแล้วแช่น้ำ ๕-๑๐ นาที	กำจัดพิษได้ ๒๒-๓๒%
แช่น้ำปูนใส ๑๐ นาที	กำจัดพิษได้ ๓๔-๕๒%
แช่น้ำด่างทับทิม (๒๐-๓๐ เกล็ดต่อน้ำ ๔ ลิตร) ๑๐ นาที	กำจัดพิษได้ ๓๕-๔๓%
ล้างน้ำก๊อก ให้น้ำไหลผ่าน ๒ นาที	กำจัดพิษได้ ๒๕-๓๙%
แช่น้ำขาวขาว ๑๐ นาที	กำจัดพิษได้ ๒๙-๓๘%
แช่น้ำส้มสายชู หรือน้ำเกลือ (๑ ช้อนโต๊ะต่อน้ำ ๔ ลิตร) ๑๐ นาที	กำจัดพิษได้ ๒๙-๓๘%
แช่น้ำยาล้างผัก ๑๐ นาที	กำจัดพิษได้ ๒๒-๓๖%
ต้ม ลวก	กำจัดพิษได้ ๔๘-๕๐%

เลือกใช้เอาแล้วแต่ความเหมาะสมนะคะ

อ้างอิง

- คำแนะนำการล้างผักผลไม้ โดย นพ. วัลลภ พรเรืองวงศ์
<http://gotoknow.org/blog/health2you/89561>
- เคล็ดลับอายุยืนจากพระไตรปิฎก
นพ.กฤษดา ศิรามพุช บทความจากนิตยสารชีเคร็ด

มานมนตรา ฉบับที่ ๒



วรรณกรรมหัวใจ

โดย ชลนิล

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

โองเซรามิคสีขาวนวลขนาดใหญ่กว่าขามแกงเล็กน้อยวางอยู่บนโต๊ะที่ปูผ้าสีดำนิต
ในโองบรรจุน้ำไว้เกือบค่อน นิ้วเรียวยาวและขอบโองเบาๆ ชั่วครู่น้ำใสเริ่มหมุนเป็นวง

“ใสเข้าไปสิ” น้ำเสียงราบเรียบไร้ความรู้สึกของสตรีผู้หนึ่ง

มืออีกข้างค่อนข้างอวบอวบสวมแหวนเพชรเม็ดโต ยื่นมาหย่อนสิ่งบางอย่างลงในโอง
ขณะชักมือกลับเพชรบนนิ้วยังส่องประกายวับ

สิ่งแปลกปลอมกลางน้ำใสเป็นด้ายเส้นเล็กๆ เส้นหนึ่ง เมื่อสัมผัสผิวหน้า กระแสวงยิ่งรุนแรงขึ้น
วงน้ำควะคว้างหมุนดังสู่กึ่งกลางโอง เส้นด้ายนิ่งสนิทกลางกระแสน้ำวน

ครู่หนึ่งเจ้าของเสียงเดิมจึงสั่งต่อ

“อยากเห็นอะไรก็มองลงไป”

ใบหน้าที่คล้ายขาลาเปาพอกเครื่องสำอางชะงักเข้ามา นัยน์ตาดำยิบหยาปเปลือกตาสีม่วงเข้ม
พยายามจ้องในโองเซรามิค กระแสน้ำยังหมุนวนเช่นเดิม ทว่าสิ่งที่ต้องการเห็นกลับไม่ปรากฏ

“ไม่เห็นมีอะไรเลยนี่คะอาจารย์” น้ำเสียงดัดสูงแหลม

มีเสียงถอนใจเบาๆ จากอีกฝ่าย

“หยุดความคิดเสียสิ ไม่ต้องอยากเห็น ให้มองน้ำ ก็มองแค่น้ำ”

คำพูดยาวขึ้นแต่ราบเรียบเสมอกันหมด

คราวนี้คนอยากเห็นชะงักหน้าเข้าไปใหม่ นัยน์ตาดำจับวงน้ำจนจิตสงบเย็น... ชั่วแวบ
ภาพบางภาพปรากฏรางๆ ได้พรายน้ำไหวระริก เจ้าตัวขลุ่ยในวินาทีแรกก่อนความรู้สึกอื่นตามมา

“ด้าย นี่กว่าใคร อีนั่งประชาสัมพันธ์คนใหม่นี้เอง...มิน่า...ไฉ่แก่มั่นถึงหลงนักหลงหนา
เงินทองที่ขาดบัญชีไปนั้นคงเอาไปปรนเปรอมันละสิ” ยิ่งพูดเจ้าตัวยิ่งแค้น

“รู้แล้วก็ไปได้แล้ว” น้ำเสียงเรียบๆ ออกปากไล่

“คะ...คะ...เจ้าแม่” ผู้พูดเปลี่ยนคำเรียกขานทันใด

“ไม่ใช่...” คำค้านสั้น แต่เข้ม “เรียกอาจารย์ดีแล้ว”

“คะ...แล้วค่าสมนาคุณ” เจ้าตัวรีบเปิดกระเป๋

“ไปจ่ายกับคุณยายข้างนอก”

“คะ...คะ หนู เอ๊ย...เดี๋ยวลานะคะ”

แขกกลับไปแล้ว ห้องโถงจมอยู่ในความเงียบสนิท

แสงสว่างจากหน้าต่างส่องจับร่างเพรียวสูงนั่งตัวตรงบนเก้าอี้ตัวใหญ่

ห้องสี่เหลี่ยมนี้ไม่มีเฟอร์นิเจอร์อื่นนอกจากโต๊ะขนาดย่อมปูผ้าสีดำ ฝาผนังทาสีเขียวอ่อน

อาศัยเพียงแสงสว่างจากหน้าต่างทำให้บางมุมตกในเงามืด ร่างที่นั่งดังรูปสลักยังไม่ขยับตัว
น้ำในโถงเซรามิคหยุดหมุนแล้ว แผ่นน้ำเรียบสนิทดังกระจก

นัยน์ตาโตลึกลงผ่านน้ำชั่วคราว จุดดำกลางดวงตาปรากฏแววไหวะริก เสียงถอนใจดังอีกครั้ง
ดวงตาทั้งคู่ปิดลงเห็นขนตายาวเรียงเป็นพริด ยามหลับใบหน้าหลอนยิ่งคล้ายรูปปั้น โครงหน้าคม สวย
คิ้วเรียวเข้ม จมูกโด่ง ริมฝีปากเรียวบางหุบสนิท เส้นผมยาวดำขลับราวกับความมืด
หล่อนสวมชุดคลุมสีเทาหม่นๆ ตัดกับผิวขาวจัดของเจ้าตัว
ร่างทั้งร่างจึงเด่นโพลนท่ามกลางความสลัวราง

หญิงชราท่าทางแข็งแรงผลึกประดุจเข้ามา ใบหน้าแฝงความอบอุ่น
สายตามองหญิงสาวด้วยความเคารพเจือเอ็นดู

“คุณพันเกลียว” เสียงเบาแต่ชัดเจน

พันเกลียวลืมหันตามองเจ้าของเสียง

“แขกหมดแล้ว” ไม่มีคำลงท้าย แต่ก็ฟังนุ่มนวล

หญิงสาวลุกขึ้นช้าๆ สายตาอยู่ที่โถงเซรามิค หญิงชราสังเกตเห็นสิ่งผิดปกติจึงมองตาม
ภาพที่ปรากฏทำให้หล่อนย่นนึ่ง ตัวชาตั้งแต่หัวจดเท้า

“เขาคือแล้ว” น้ำเสียงแหบโหย แต่หญิงสาวตรงหน้ากลับหุบปากสนิท

ใบหน้าที่ของชายคนหนึ่ง ลอยเด่นกลาง ‘อ่างน้ำมนต์’ หน้าตาเขาคมคาย คิ้วเข้ม ตาโตคมดุ
สีหน้าเรียบเฉย ริมฝีปากราวกับจะหุบสนิทอยู่เป็นนิจ

“เขาเป็นใคร คุณรู้หรือยัง” นัยน์ตาชรามองหญิงสาวด้วยความสงสัย

“ยัง” คำตอบสั้น

“คราวนี้ชัดกว่าทุกครั้ง” น้ำเสียงมีแววกังวล

“ไม่นาน คงได้พบ”

“แล้ว...เมื่อไหร่...แล้ว...จะเป็นเรื่อง ดีหรือร้าย...” คำถามค่อนข้างตะกุกตะกัก

หญิงสาวแลเลยผ่านบานหน้าต่าง และคล้าย...จะมีเสียงถอนใจอีกครั้ง

“ยายคิดว่าฉันเก่งนักหรือ” หญิงสาวตะแคงโถงเซรามิค ภาพชายหนุ่มหายไป

“ฉันเองก็ยังไม่รู้อะไรทั้งนั้น รู้แต่ว่าต้องได้พบเขาเร็วๆ นี่...เขาเป็นคนธรรมดาแน่แหละ

ฉันเชื่อเช่นนั้น...แต่สิ่งที่จะตามมา ฉันไม่รู้ และเพราะอะไร ฉันต้องไปเกี่ยวข้องกับเขา ฉันก็ไม่รู้...”

เงียบ...ราวกับไร้ผู้คน ลมแรงพัดเส้นผมหญิงสาวปลิวสะบัด ร่างทั้งร่างย่นนึ่งดุจขุนเขา
มีเพียงแววตาที่แฝงความกังวลอย่างปิดไม่มิด

มรรคาออกจากโรงงานค่อนข้างดี ที่จริงเขาควรกลับบ้านเร็วกว่านี้
ถ้าหากไม่ต้องสะสางงานบางอย่างหลังกลับจากไปดูที่ดินในต่างจังหวัด
ลูกน้องที่กลับมาพร้อมกันต่างทยอยไปจนหมดแล้ว

รถเขาจอดอยู่ด้านหลังโรงงาน เป็นที่จอดพิเศษสำหรับผู้บริหาร
ค่อนข้างไกลจากที่จอดรถรวมพอสมควร ความรู้สึกแปลกๆ ก่อตัวขึ้นระหว่างทางไปที่จอดรถ
หุคหล้ายแว่วเสียงผีเท้าตามหลังมาเป็นระยะ เมื่อเขาหยุด เสียงผีเท้านั้นก็หยุดด้วย พอเดินถึงที่โล่ง
เขาริบนหันกลับมามองหาเจ้าของเสียง...สิ่งที่พบคือความว่างเปล่า...

แสงสีส้มซีดๆ จากโคมไฟข้างทางส่องสว่างพอให้เห็นสถานที่กว้างขวางนี้ชัดเจน
ไม่มีใครสามารถหลบซ่อนจากสายตา แต่ให้มองอย่างไร ก็ไม่พบผู้คนแม้แต่คนเดียว

มรรคาเดินไปที่รถ เขาไม่ใช่คนกลัวอะไรง่าย ๆ ความเข้มแข็งถูกฝึกจนเป็นนิสัย
ทำให้มีสติตั้งรับกับเหตุการณ์ไม่คาดคิดมาหลายครั้ง และครั้งนี้...เขาแค่ประหลาดใจ

ขึ้นรถ สตาร์ทเครื่อง...‘บรีน’... เครื่องปรับอากาศทำงาน
แต่น่าแปลกในรถข้างเย็นเยียบทั้งที่เพิ่งเปิดแอร์

แม้รู้ว่าสิ่งผิดปกติเกิดขึ้น แต่เขาก็ยังขับรถออกมาอย่างปกติ
จากโรงงานสู่ถนนใหญ่ที่คับคั่งด้วยรถยนต์
แสงไฟหน้ารถแต่ละคันจุดให้ถนนทั้งสายสว่างโพล่งราวกับไม่มีวันหลับ
แผงอาหารโตรุ่งเรียงรายเต็มสองข้างทาง
หลอดไฟหลากสีและผู้คนที่นั่งตามร้านช่วยสร้างสีสันให้กับริมทางเป็นอย่างดี

แต่ในรถของมรรคามีบรรยากาศผิดจากด้านนอก ความเย็นเยียบไร้ที่มายังแผ่ซ่านอยู่ทุกอนุ
ชายหนุ่มเปิดเพลงเบาๆ กลิ่นบางอย่างเริ่มโชยชาย

*กลิ่นของมัน ไม่หอม ไม่เหม็น เป็นกลิ่นเฉพาะของอะไรบางอย่าง หากว่าหอมก็หอมเอียนๆ
ถ้าจะว่าเหม็นคงพูดไม่เต็มปากนัก ที่สำคัญมรรคาบอกตัวเองว่า เขาน่าจะเคย ‘รู้จัก’ กลิ่นนี้*

ยืงนาน ทั้งความเย็นประหลาดและกลิ่นแปลกๆ ยิ่งเข้มข้นขึ้น
เสียงเพลงเบาลงไปโดยเขาไม่ได้หรีเสียง
มรรคาตัดสินใจปิดแอร์และไขกระจกลงทันที...

เสียงรถยนต์และเสียงจ๊อกแจ๊กจ๊อบถนนยามดึกเข้ามาขับไล่บรรยากาศน่าขนลุกนั้นออกไป
ชายหนุ่มคลายหัวคิ้วลง จับพวง เขารู้สึกเหมือนมีใครบางคนกำลังนั่งอยู่ที่เบาะข้าง!

รู้ทั้งรู้ว่าไม่มีใคร แต่มรรคาก็ยังเหลือบดู เพื่อพบเบาะโล่งๆ ดังเดิม
ความรู้สึกแปลกๆ นี้ ไม่ใช่เพิ่งเกิด ชายหนุ่มรู้ตัวตั้งแต่นั่งรถกลับจากต่างจังหวัด
คนขับรถของเขายังเปรยๆ ว่ารถหนักกว่าปกติ มันเป็นเพียงความรู้สึกที่ไม่อาจอธิบายต่อใครได้

มรรคาขับรถมาถึงบ้านโดยสวัสดิภาพ
เจ้าชู้ลูกจ้างในบ้านยังรอเปิดประตูให้และทันทีที่รถแล่นผ่านบานประตู ชายหนุ่มก็รู้ว่า ‘อาคันตุกะ’
ได้ออกไปแล้ว

“กลับดึกจังเลยพี่มด...แก่วุตส่าห์คอยตั้งนาน” เสียงใสๆ ของสาวน้อยหน้าแอร้มดั่งต้อนรับเขา
ร่างโปร่งเข้ามาทอดอย่างสนิทสนม

“มีของฝากหรือเปล่าคะ” ใบหน้าใสๆ จอเลาะถามราวกับเด็กตัวน้อย

“พี่ไปไกลๆ แค่นี้เอง ไม่มีของฝากหรอกจ้ะ”
มีเพียงไม่กี่คนที่จะได้ยินมรรคาพูดอ่อนโยนได้เท่านี้
เด็กสาวยิ้มจมูก แกล้งแกล้งแวงเขาแรงๆ
“ดีละ จันแก้วจะบอกให้คุณนายแจ่มมั่งหน้า งดขนมของพี่ม๊อคด้วย”
“ตามใจสิจ๊ะ พี่ไปหากินเองในครัวก็ได้”
“ในครัวก็ไม่มีอะไรกิน” สาวน้อยรีบบอก
“ให้มันรู้ไปว่าน้องสาวคนนี้จะยอมให้พี่อดตาย” เขาเขียนแก้มใสเบาๆ
“โอ้ย กลัวแล้ว กลัวแล้ว เล่นใช้ไม้นี้ขู่”
น้องสาวที่น่ารักอย่างแก้วจะยอมให้พี่ชายท้องก๊วได้ยังงี้”
ว่าแล้วก็จูงมือมรรคาไปยังโต๊ะอาหาร ซึ่งเตรียมของว่างรอบดึกไว้พร้อมสรรพ

ชัยเป็นหลานชาย ‘คุณนายแจ่ม’ ตามคำเรียกของป้าแก้ว เขาเป็นเด็กต่างจังหวัด
พ่อแม่ฐานะยากจน จึงส่งให้มาอยู่กับป้าแจ่มที่กรุงเทพฯ
มรรคาเห็นท่าทางหน่วยก้านดีจึงให้อยู่ช่วยงานที่บ้าน พร้อมกับส่งเรียนต่อ
หน้าที่ประจำของชัยคือรอเปิดประตูให้มรรคา และดูแลทำงานหนักต่างๆ ในบ้าน
เวลากลางคืนก็ต้องตรวจตราความเรียบร้อยรอบบ้านก่อนเข้านอน
หลังจากเปิดประตูให้มรรคา ก็เดินตรวจรอบบ้านตามหน้าที่ บ้านหลังนี้ไม่กว้างนัก
มีเนื้อที่ราวร้อยละครึ่ง ตัวบ้านเป็นตึกสองชั้นหลังกะทัดรัด รอบบ้านมีสนามหญ้าสลับกับไม้ยืนต้น
ไม้ผลประเภทมะม่วง ชมพู ข้างบ้านทำเป็นโรงรถ ด้านในจัดเป็นห้องพักของชัย
เด็กหนุ่มเดินจนรอบกำแพง ไม่พบสิ่งผิดปกติ ก็เดินอ้อมหน้าบ้านเพื่อกลับห้องพักตัวเอง
แต่เขาต้องแปลกใจที่เห็นใครบางคนกำลังเดินวนเวียนอยู่หน้าประตูบ้าน
“มาหาใครครับคุณ” เขาร้องถามก่อนเดินเข้าไป
ใกล้ถึงหน้าประตู เขามองเห็นร่างบอบบางใส่ชุดสีคล้ำ ยืนหันหลัง
แสงจากโคมไฟส่องจับผิวขาวโพลนที่ไหลพันชายผ้า ชัยเดินเข้าไปอีก พยายามมองาค้นดูกะนิรนาม
“คุณเป็นใครนะ มีธุระอะไร” เขาถามอีกครั้ง แต่ไม่มีปฏิกิริยาโต้ตอบ
เด็กหนุ่มเห็นเส้นผมสีดำสนิทยาวระدنคอ และชายผ้าสีคล้ำ กำลังพลิ้วไหววนๆ ทั้งที่ไม่มีลม
กลิ่นบางอย่างกระทบจมูกเขาอย่างจัง ถ้าถามว่าหอมหรือเหม็น เขาคงตอบไม่ถูก
กลิ่นของมันหอมคล้ายฟางข้าวและเจือด้วยกลิ่นเหม็นๆ อับๆ
ของก้อนดินที่ถูกทับถมด้วยซากพืชซากสัตว์
เขาเคยอยู่บ้านนอกมาก่อน กลิ่นนี้เรียกความทรงจำอันเคยคุ้น
ครั้งหนึ่ง ที่หมู่บ้านมิ่งานศพ วัดยังไม่มีเมรุ ชาวบ้านต้องก่อเชิงตะกอนขึ้นเอง
ศพถูกเผากลางแจ้ง เขาเคยไปงานศพนี้ ยามเมื่อศพถูกเผา พวกดอกไม้จันทน์ไม้หอมต่างๆ
ก็ถูกเผาไปด้วย
กลิ่นที่เขาสัมผัสขณะนี้ คล้ายกลิ่นในวันนั้นไม่มีผิด

“คุณ” ชัยส่งเสียงอีกครั้ง ทั้งที่เริ่มสะบัดรอนสะบัดหนาว
เจ้าหล่อนทำท่าเหมือนจะหันมา แต่แล้วกลับเดินซ้ำๆ จากไป
“อ้าวคุณ...จะไปไหนนะ” เด็กหนุ่มเกาะประตู สอดสายตามองร่างหล่อน
ทว่า หญิงสาวนิรนามได้ละลายหาย ดังถูกกลืนกับความมืดเสียแล้ว
ชนบนต้นคอลูกชิ้น อาการเย็นยะเยือกแผ่ซ่านตั้งแต่เส้นผมถึงปลายเท้า ฟันกระทบกันดังกึกกัก
ความกลัวจู่โจมจนเขาต้องรีบโอบอ้าวเข้าห้องอย่างรวดเร็ว

“คืนนี้พี่มค์จะทำงานต่อมั๊ยคะ” ของว่างรอบดึกพร่องลงบ้างแล้วเมื่อปิกแก้วถามมรรคา
“ยังต้องทำอีกนิดหน่อย มีอะไรหรือจ๊ะ”
“จ้ะ แก้วจะชงกาแฟให้คะ”
“เอาใจพี่อย่างนี้มีแผนการอะไรหรือเปล่า”
“ไม่มี ไม่มีเลยคะ”
“ตอนอ่อนให้พี่ซื้อรถ แก้วก็พูดอย่างนี้”
ปิกแก้วหัวเราะแหะๆ รอยยิ้มประจบถูกนำมาใช้พร้อมดึงมือพี่ชายไปนวดเบาๆ
“คือว่า...” เจ้าตัวทำตาเจ้าเล่ห์ คนฟังนั่งนิ่งรู้ทัน
“แก้มึงงานต้องทำส่งอาจารย์เป็นงานกลุ่มนะคะ”

มรรคามองน้องสาวตรงๆ กับคนอื่นสายตาเช่นนี้ทำให้ใครๆ นึกขยาด แต่ปิกแก้วรู้
เวลานี้เขากำลังตั้งใจฟังทุกคำพูด
“งานสัมภาษณ์” ปิกแก้วหลุดคำนี้ออกมา ชายหนุ่มย่นหัวคิ้ว พอจะเดาคำพูดต่อไปได้
“แก๊วกับเพื่อนๆ ลงมติกันว่าจะมาขอสัมภาษณ์พี่มค์”
นัยน์ตาคมด จ้องปิกแก้วด้วยแววตาหนึ่งซึ่งเด็กสาวรู้ว่าเขาไม่พอใจ
“แก๊วรู้ว่าพี่มค์ไม่เคยให้ใครสัมภาษณ์เลย แต่วามันไม่ใช่เรื่องเสียหายอะไรนี่คะ”
“ทำไมต้องเป็นพี่” คำถามห้วนสั้น
“แหม...ก็นักธุรกิจหนุ่มหล่อ เจ้าของบริษัทใหญ่ มีโรงงานเป็นของตัวเอง
ผลิตสินค้าส่งออกต่างประเทศปีละตั้งหลายล้าน แถมยังเป็นโสดอีก อย่างนี้ยังไม่น่าสนใจหรือคะ”

“มีเหตุผลอื่นอีกมั๊ย” เขาถามเหมือนสอบสัมภาษณ์
ปิกแก้วยิ้มกว้าง
“ถ้างานสัมภาษณ์ของกลุ่มไหนทำได้น่าสนใจที่สุด อาจารย์จะส่งลงนิตยสารให้
และถ้าใครได้ลง รับรองว่าวิชานี้ได้เอแน่นอน”
พอเห็นพี่ชายยังเจี๊ยบ เจ้าตัวจึงยกเหตุผลอื่นเข้าอ้อน
“พี่มค์ไม่อยากเห็นแก๊วได้เกียรตินิยมหรือคะ”
มรรคาแยมริมฝีปากนิดๆ
“เท่าที่ดูผลการเรียนที่ผ่านมาของแก๊ว พี่ว่า ต่อให้แก๊วได้เอวิชานี้
แก๊วก็น่าไม่มีทางได้เกียรตินิยมอยู่ดีนั่นแหละ”

“คนใจร้าย” สาวน้อยกระพืดกระพืด

“เอาสิ เพื่อนญาติ” จู่ๆ เขาก็ตอบรับสั้นๆ ปีกแก้วยิ้มแก้มปริ ดึงมือเขาไปจูบแรงๆ

“ขอบคุณมากค่ะ พี่มค์น่ารักที่สุดเลย” เจ้าตัวเอามือพี่ชายแนบแก้มแล้วยิ้มตาใส

“แล้ว...แก้วขออะไรอีกอย่างได้มั้ยคะ” นัยน์ตาล่อ้นบอกความนัยบางอย่าง

“อะไรจ๊ะ”

“ถ้ามีใครอยากเข้ามาที่นี่ พี่มค์จะว่ายังไงคะ”

“ใคร” ชายหนุ่มถามอย่างแปลกใจ เป็นครั้งแรกที่ปีกแก้วก้มหน้า คำพูดขลุ่ยลั่นอยู่ในลำคอ

“พี่มค์จะอนุญาตมั้ยคะ” หล่อ้นสุดลมหายใจลึกลับๆ แล้วเงยหน้ามองเขา

มรรคานิ่งอึ้ง จ้องตาเด็กสาวเหมือนจะหาคำตอบ

“แล้วแต่แก้วสิ พี่จะไปว่าอะไร”

พูดแล้ว หัวใจคล้ายถูกกระตุก ขนบนแขนลุกชู นึกถึงเหตุการณ์ประหลาดที่พบบนรถ

แล้วเหลียวมองความมืดเบื้องนอก

เขาทำถูกหรือผิดที่หลุดปากรับคำออกไป และเหตุใดปีกแก้วจึงขอร้องเขาเช่นนั้น

เด็กสาวบีบมือเขาเบาๆ และยิ้มให้อย่างอ่อนหวานที่สุด

“ขอบคุณค่ะ พี่มค์”

มรรคาหยุดคำถามต่างๆ ไว้ที่ริมฝีปาก ไม่แน่ใจว่า อะไรกำลังจะเกิดกับเขา...

๒

ลมเย็นๆ ยามดึกพัดผ่านผิวแก้มใสของเด็กสาวที่ยืนอยู่บนระเบียงชั้นสอง

ปีกแก้วก้มลงมองความมืดซึ่งรายล้อมบ้าน จากระเบียงหน้าต่างนอน

หล่อนสามารถเห็นบริเวณรอบกำแพงบ้านได้เกือบครึ่ง และยิ่งกว่านั้นยังมองเห็น ‘ผู้มาเยือน’

กำลังเคลื่อนตัวตามแนวกำแพงอย่างงุ่มง่าน ‘มัน’ พยายามจะเข้ามาในบ้าน

แต่คล้ายมีบางสิ่งกีดขวางไว้

‘ผู้มาเยือน’ มีลักษณะเป็นเงาดำสองร่างเดินวนเวียนไปมา บางครั้งหยุดยืนนิ่งๆ

บางครั้งก็ยืดตัวยาวเหยียดเหมือนจะข้ามกำแพงมา และสุดท้าย

มันก็เงยหน้ามองหล่อน...ขนาดว่าเตรียมใจแล้ว ปีกแก้วยังขนลุกชู ตัวชา

“เห็นแล้วใช่ไหม” เสียงทุ้ม นุ่มกังวานในโสตประสาท ปีกแก้วค่อยยิ้มออก

“ค่ะ คุณอา” เสียงตอบจากหล่อน ดังก้องในใจเช่นกัน

“ยังไม่ให้พวกเขาเข้ามาอีกหรือ” คำพูดเรียบเรื้อย คล้ายคำถาม คล้ายคำสั่ง

“พวกเขาไม่ทำอันตรายเราแน่หรือคะ” เด็กสาวไม่แน่ใจ

“ไม่ต้องห่วงหรอก” คำตอบกลางใจเสมือนการปลอบโยน

“แต่หนูยังกลัว”

“ความดี คือเกราะคุ้มกันภัยอันตรายทั้งปวง ยังจะกลัวอะไร”

“แต่...”

“ให้พวกเขาเข้ามาเถอะ มิเช่นนั้น มรรคาก็ไม่อาจทำตามสัญญาได้”

“พี่มัคเคยเป็นใคร เคยสัญญาอะไรคะ”

คำตอบคือเสียงหัวเราะเบาๆ คล้ายเสียงระฆังใบระกา

“เคยถามแล้วไม่ใช่หรือ จำไว้เถอะ เมื่อถึงเวลาย่อมรู้เอง”

น้ำเสียงเจียบหาย จิตใจปึกแกวเบาโหวงเหมือนหญ้าปล้องถูกถอดไส้ สาวน้อยมองเงาดำทั้งคู่
ลังเลใจอยู่ชั่วขณะก่อนตัดสินใจพูดเบาๆ

“เอาเถอะ ถ้ามี ‘หน้าที่’ อะไรต้องทำ ก็เข้ามาได้” พูดแล้วเหมือนความหนักใจยิ่งเพิ่มพูน
‘ผู้มาเยือน’ ชะงัก เงยหน้ามองหล่อนอีกครั้ง กระแสเอียนๆ กระทบสู่ใจปึกแกว

“แต่ขอรับรอง อย่าให้คนในบ้านต้องเดือดร้อนเลย” หล่อนพึมพำ ก่อนเงาดำๆ
จะละลายหายไปกับราตรีกาล

(โปรดติดตามต่อฉบับหน้า)

ชวนคิดชวนรู้ ฉบับที่ ๗

Contest

ชวนคิดชวนรู้

ชวนคิดชวนรู้ ฉบับที่ ๗ ขอเชิญให้ท่านผู้อ่านมาชวนคิดชวนรู้
คำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับพระสงฆ์สาวกผู้เป็นเอตทัคคะในด้านต่างๆ กันนะคะ
ทราบคำตอบแล้ว ส่งคำตอบได้ที่นี้ค่ะ --> [คลิกที่นี่](#)

ร่วมสนุกภายในวันจันทร์ที่ ๔ กันยายน ๒๕๕๒

ผู้โชคดีจะได้รับ หนังสือ "รัก พ.ศ. ๑๐๐"

และ "ธนาคารความสุข สาขา ๒" จำนวนเล่มละ ๒ รางวัลค่ะ ^_^/

จงเลือกคำที่เกี่ยวข้องกับคำอธิบายในแต่ละข้อ จากกลุ่มคำต่อไปนี้

พระอนรุทธะ พระโสภิตะ พระפקุละ พระราธะ พระกาฬทายี
พระสาณะะ พระโมฆราชะ พระนันทกะ พระอุบาลี พระนันทะ

๑. เอตทัคคะในบรรดาภิกษุผู้ทรงพระวินัย
๒. เอตทัคคะในทางทิพยจักขุ
๓. เอตทัคคะในบรรดาผู้ทำตระกูลให้เสื่อมใส
๔. เอตทัคคะในทางให้อิโฉวาทแก่นางภิกษุณี
๕. เอตทัคคะในทางเดโชธาดสมาบัติ
๖. เอตทัคคะในทางเป็นผู้มีอาพาธน้อย
๗. เอตทัคคะในทางก่อให้เกิดปฏิภาณ
๘. เอตทัคคะในบรรดาภิกษุผู้ส่ำรวมอินทรีย์
๙. เอตทัคคะในบรรดาอุบาสิกาสุนิเทศมนคฺนเคย
๑๐. เอตทัคคะในทางปุพเพนิวาสานุสสติญาณ
๑๑. เอตทัคคะในทางทรงจืวรเศรำหมอง



เฉลยของฉบับที่แล้ว

๑. พระนางสิริมหามายา ๒. บิดามารดา ๓. ศากยวงศ์ ๔. พระนางปชาบดี

๕. นพการี ๖. กตเวที ๗. กตัญญู ๘. พระภักทากัจจนา ๙. นกุลมารดา
๑๐. พระนางกัจจนา ๑๑. โกลียวงศ์

รายชื่อผู้โชคดีที่ได้รับหนังสือ "ผิดที่ไม่รู้" จำนวน ๕ รางวัล ได้แก่

๑. คุณจรรยา จ.อุบลราชธานี
๒. คุณนภดล กรุงเทพฯ
๓. คุณเกศรา กรุงเทพฯ
๔. คุณเกสรา จ.จันทบุรี
๕. คุณสุธีรา กรุงเทพฯ

ขอแสดงความยินดีด้วยค่ะ ทางทีมงานนิตยสารจะจัดส่งรางวัลให้โดยเร็วนะคะ
และขอขอบพระคุณทุกท่านที่ร่วมสนุกกับทางนิตยสารด้วยค่ะ _/_ *^_^*