

ท่ามกลางโลกที่หมุนไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว แต่จิตใจของผู้คนกลับกระวนกระวายร้อนรนจากกระแสธารทุกข์ประเดประดังเข้ามาจากหลายทิศทาง ก่อเกิดเป็นกองไฟแห่งทุกข์ยากที่จะดับ เพื่อให้คนทุกข์คลายทุกข์ลงได้บ้าง ภาวนิต บุญมาก บรรณาธิการ สำนักพิมพ์มอร์ ออฟ โลฟ จัดเสวนาธรรมะร่วมสมัยขึ้นเป็นครั้งแรก พูดคุยเกี่ยวกับ "เคล็ดลับการดับไฟทุกข์ ยุค ค.ศ. 2010" ขึ้นที่องค์การพุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลก ซอยเมธินี เวศน์ สุขุมวิท 24 โดยมี วรรตดา ภักโรดม อดีตสาวเล็กร้อนที่หันมาปฏิบัติธรรมจนชีวิตเปลี่ยน เจ้า

ของผลงานพ็อกเก็ตบุ๊ก "เปลี่ยนความคิดชีวิตเปลี่ยน" และ อรสม สุทธิสาคร นักเขียนสารคดีและบรรณาธิการหนังสือธรรมะ "เคล็ดลับ ดับทุกข์" โดย พระว.วิริมณี และ "พระอานนท์ พุทธอนุชา" โดย อ.วิศน อินทสระ ร่วมพูดคุย

อดีตสาวเล็กร้อน วรรตดา กล่าวว่าเมื่อก่อนเคยเป็นคนที่แรงสุดขี้ว เกี้ยวกราด ขี้วีน ขี้โมโหมาก เพราะชีวิตมีพร้อมทุกอย่าง ชื่อเสียง การงาน เงินทอง เงินและความสำเร็จทำ

‘ธรรมะ’ ย่าใจใช้ดับทุกข์



ภาวนิต บุญมาก ขอบคุณ อรสม สุทธิสาคร, วรรตดา ภักโรดม ที่มาให้แง่คิดการดับไฟทุกข์

ให้นิสัยเสีย พอมีอะไรผิดมาตรฐานที่ตัวเองตั้งไว้ ก็เกิดเป็นอารมณ์มากจนอยู่ในระดับที่ว่าวันหนึ่งสามารถโกรธได้เป็นสิบๆ ครั้ง กระทั่งเมื่อ 9 ปีที่ผ่านมาหันมาปฏิบัติธรรมชีวิตค่อยๆ เปลี่ยนไป จากโกรธมากก็โกรธน้อยลงทีละนิดๆ จนแทบไม่โกรธเลยในที่สุด และพบว่าความรู้สึกโกรธที่เกิดขึ้นนั้นมีเพียงเสี้ยววินาที แต่ตัวเองที่กลับไปกระตุ้นให้มันอยู่นานเป็นชั่วโมงๆ

“มองว่าความทุกข์ยุค ค.ศ. 2010 อยู่ในยุคการบริโภควัตถุใช้แต่เงิน จนหลายคนคิด

เทิดไปไกลขนาดว่าเงินซื้อนิพพานได้ การใช้ชีวิตในยุคบริโภคนิยมนั้นควรใช้เงินให้เป็น ไม่ใช่เงินใช้เรา เหตุแห่งไฟทุกข์จึงเกิดจากความอยากและสิ่งชั่วๆ ไม่ว่าเหล่า การพนัน ชู้สาว เพราะขาดความยับยั้งชั่งใจและความกลัวบาป ความทุกข์คือการเจอเรื่องที่ไม่เป็นไปตามคาดหวัง เคล็ดลับในการดับทุกข์คือ การให้ เป็นการกระทำที่อดีตตา และการหันมาปฏิบัติธรรมที่ทุกคนสามารถทำได้”

ด้าน อรสม กล่าวว่า ทุกวันนี้ต่างตกอยู่ในกระแสความทุกข์ทั้งทางตรงและทางอ้อม นำความสุขและความทุกข์แฉวนไว้กับความอยาก อยากรวย อยากประสบความสำเร็จ สิ่งเหล่านี้เป็นกิเลสเพราะไม่ได้อยู่ด้วยคุณค่าแท้ แต่มาบไว้ด้วยคุณค่าเทียม หนทางดับทุกข์ก็ต้องเผชิญหน้าสวดภาวนิตกับความทุกข์ เท่าทันสติ อยู่กับความทุกข์โดยไม่ทุกข์จนเกินไป พยายามทำความดีตั้งสมกรรมดี ซึ่งสามารถทำได้ง่าย ๆ เพียงอ่านหนังสือธรรมะ ทุกวันนี้ธรรมะเป็นเรื่องที่เข้าใจง่ายสำหรับคนรุ่นใหม่ ไม่ต้องไต่บันไดขึ้นไป หนังสือธรรมะเป็นเหมือนเพื่อนใกล้ชิดตัว ทำให้ได้อยู่ท่ามกลางความทุกข์ได้อย่างเท่าทัน ทำให้ทุกข์น้อยลง.