



# ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๑๐  
ธ.ค. ๕๐

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

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

## เตรียมเสียบังไว้เลี้ยงตัว

เทวดาไม่ใช่วิทูรด้วยปากด้วยเสียง  
เหมือนบนโลกมนุษย์จริงหรือ

หน้า ๑๒

## สัพเพหระธรรม

ปริศนาธรรมสั้นๆ  
ผ่านการเล่านิทานง่ายๆ  
แต่เตือนใจได้ชัดเจน ในไม้เขียนหนา

หน้า ๒๗

## ของฝากจากหมอ

ติดตามเรื่องราวของ  
การปล่อยวางผ่านการทำบุญใน  
ปล่อยปลา... ปล่อยทุกข์

หน้า ๓๓

## อรรถมะจากพระผู้รู้ ๙

- ▶ อยากปฏิบัติธรรม แต่ก็ไม่อาจปลีกเวลา รู้สึกเป็นปฏิปักษ์ ต่อสิ่งแวดล้อมในเมืองเหลือเกิน จะแก้ไขอย่างไรดี
- ▶ อย่างนี้แปลว่าไม่จำเป็นต้องออกนอกสถานที่เลยใช่ไหม

## เตรียมเสปียงไว้เลี้ยงตัว ๑๒

- ▶ เทวดาไม่ใช้วิธีพูดด้วยปากด้วยเสียงเหมือนคนเรา จริงหรือ
- ▶ มีคนบอกว่า ใครหลุดพ้นจากสังสารวัฏไปถึงนิพพาน ได้ก่อน เป็นการทิ้งพ่อแม่พี่น้องและเพื่อนพ้องไว้กับทุกข์ เป็นการเห็นแก่ตัว ควรตอบเขาอย่างไร

## ไดอารี่หมอดู ๑๙

### กวีอรรถมะ ๒๓

- ▶ ดี...ที่ไม่มีโทษ ▶ การแก้แค้นที่ให้ผล ▶ คู่
- ▶ วิจิตรชีวิตเรา

### คำคมชวนคิด ๒๖

### สัพเพหระอรรถมะ ๒๗

- ▶ ไม่เทียบหน้า

### อรรถมะจากคนสู้กิเลส ๒๙

- ▶ จดหมายจากภูผาเหล็ก ๓

### ของฝากจากหมอ ๓๓

- ▶ ปล่อยปลา... ปล่อยทุกข์

### แง่คิดจากหนังสือ ๓๗

- ▶ ศพ (อาจารย์ใหญ่)

### เที่ยววัด ๔๑

- ▶ วัดบุญญาวาส

### เรื่องสั้นอิงอรรถมะ ๔๗

- ▶ บัวยธัชฐาน

### อรรถมะปฏิบัติ ๕๒

- ▶ ๗ ปี (แล้วยังไม่) บรรลุธรรม

# อรรถมะใกล้ตัว

dhamma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรันย์ โมตรีเวช

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์  
อรรถมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรื่องมา  
เตรียมเสปียงไว้เลี้ยงตัว: อนัญญา เรื่องมา  
เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรื่องมา  
ไดอารี่หมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ  
กวีอรรถมะ: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
สัพเพหระอรรถมะ: ชนินทร์ อารีหนู  
อรรถมะจากคนสู้กิเลส: นิตชนม ธาราภิบาล  
ของฝากจากหมอ: พริม ท้ววงศ์  
แง่คิดจากหนังสือ: เกสรา เดิมสินวาณิช  
นิยาย/เรื่องสั้นอิงอรรถมะ: สุปราณี วง  
เที่ยววัด: เกสรา เดิมสินวาณิช  
อรรถมะปฏิบัติ: ชนินทร์ อารีหนู

กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฎารักษ์

กาญจนา สิทธิแพทย์ • กานต์พัทธ์ รัชพันธุ์  
เกสรา เดิมสินวาณิช • จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ  
ชนินทร์ อารีหนู • อนุรักษ์า บุญมานันท์  
ณัฐธิดา ปันทานเด • ณัฐพร สกุลอุทัยศักดิ์  
นิตชนม ธาราภิบาล • ทิวดีต์ อังสนันรัตน์  
ปรีชา ทิวพัฒนานนท์ • ปรียาภรณ์ เจริญบุตร  
พรตารา ประจง • พรราวพรรณราย  
มลลิกะมาลย์ ทองเสียมภาค • พริม ท้ววงศ์  
พิจิตรา ไทวิวิชัย • พีรยสภ์ อุบลวัตร  
มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร  
เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี  
วิภา คำทุก • วิมล ดาวรรวิภาส  
วิมุตติยา นีวาดังบงกช • ศदानัน จารุพูนผล  
ศิราภรณ์ อภิรัฐ • สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์  
สารินี สาณะเสน • สิทธินันท์ ชนะรัตน์  
สุปราณี วง • อนัญญอร ยิงชล  
อนัญญา เรื่องมา • อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์  
อลิสา ฉัตรานนท์ • อัชจนา ผลานันวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์  
ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา  
ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: ผู้ออกแบบ คุณชมจิรา  
กฤษฎ์ อักษรวงศ์ • สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์  
ฝ่ายสื่อ Word และ PDF: สิทธินันท์ ชนะรัตน์  
กานต์ ศรีสุวรรณ • พีรยสภ์ อุบลวัตร  
บุญยศักดิ์ ธีรวงศ์กิจ  
ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้

ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

สวัสดีค่ะ

สัปดาห์นี้ หลายคนคงรู้สึกสบายขึ้นอีกนิด

เพราะหลังจากหยุดวันจันทร์แล้ว ก็เหลือวันทำงานกันแค่ ๔ วัน : )

และกว่านิตยสารธรรมะใกล้ตัวจะออกวางแผงออนไลน์ ก็คงใกล้สุดสัปดาห์อีกแล้วนะคะ

เมื่อไม่นานมานี้ ได้ไปอ่านเจอบทความเรื่องหนึ่งค่ะ

เป็นบทความที่ว่าด้วยโรคร้ายที่พบบ่อย ๆ และเป็นปัญหาในภาคอุตสาหกรรมไทย

โรคที่อาจารย์ผู้เขียนท่านได้พูดถึงไว้ คือโรคอะไรทราบไหมคะ....

อาจารย์ท่านเรียก โรค “เด็กรุ่นใหม่ซีเกียจ” ค่ะ

เฮ้อ... แต่จริงๆ แล้ว ไม่ว่าจะเด็กรุ่นใหม่ รุ่นเก่า

หรือรุ่นกลางใหม่กลางเก่าอย่าง บ.ก. : ) ก็มีอารมณ์ซีเกียจกันได้ทั้งนั้นแหละนะคะ

อาจารย์ท่านก็คงว่าไปตามที่เห็นจากเด็กรุ่นใหม่ ๆ ที่เข้ามาทำงานในองค์กรนะคะ

แต่ที่อยากหยิบขึ้นมาพูดถึงก็เพราะ อ่านแล้วรู้สึกสะท้อนใจในอีกมุมหนึ่งค่ะว่า...

มนุษย์ปุถุชนทุกเพศทุกวัยส่วนใหญ่

ล้วนแต่ “ซีเกียจ” ลงทุนให้กับสิ่งที่มีคุณประโยชน์สูงสุดกับชีวิตกันทั้งนั้น

นั่นคือ เราไม่เคยซีเกียจตามใจกิเลส...

แต่กับสิ่งที่จะทำให้เราเจริญขึ้น หรือกระตังพ้นจากทุกข์แบบไม่ต้องกลับกำไรอีกเลย

เรากลับมีข้ออ้างได้เรื่อย ๆ และมองเห็นความสำคัญเป็นเพียงเรื่องรอง ๆ ของชีวิต

เคยไหมคะ ที่มีใครชวนไปวัดฟังเทศน์ฟังธรรมแต่เข้า...

แล้วเราตอบปฏิเสธไป เพียงเพราะรู้สึกซีเกียจจากเสียงแต่เช้าในวันหยุด

เคยไหมคะ ที่ตั้งใจว่าจะนั่งสมาธิ สวดมนต์ หรือเดินจงกรม...

แล้วอาจทำอยู่ไม่กี่วันแล้วก็เริ่มรู้สึกว่า “วันนี้เหนื่อยแล้ว” “เอาไว้อ่อน” หรือ “ไม่มีเวลา”

“ในบรรดาอุปสรรคของความเจริญที่มีในโลกทั้งหมดนั้น  
ความเกียจคร้าน นับว่าเป็นลูกตุ้มที่ถ่วงความเจริญก้าวหน้าในทุกรูปแบบ”  
ท่าน “ธรรมรักษา” กล่าวไว้เช่นนั้นค่ะ ไม่เว้นแม้แต่ความเจริญในทางโลกหรือทาง  
ธรรม

ในเรื่องนี้ พระพุทธเจ้าท่านได้ทรงแสดงธรรมอันแสดงถึงวิถีคิดอันแยกคายยิ่งค้ำ  
อยากเล่าให้ฟังถึงสิ่งที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ใน *กุสितวัตตสูตร* และ *อาร์พวัตตสูตร*  
กันนะคะ

### กุสิตวัตตสูตร

๑. ภิกษุจะต้องทำการงาน เธอมีความคิดว่า

เมื่อเราทำงาน ภายจะลำบาก จึงนอนเสีย แล้วไม่ปฏิบัติธรรม

(คิดว่า *เดียวทำงานแล้วจะเหน็ดเหนื่อย เลยนอน*)

๒. ภิกษุที่ทำการงานแล้ว เธอมีความคิดว่า

เมื่อทำงานแล้ว ภายลำบากแล้ว จึงนอนเสีย แล้วไม่ปฏิบัติธรรม

(คิดว่า *ทำงานเสร็จแล้ว เหน็ดเหนื่อยแล้ว เลยนอน*)

๓. ภิกษุจะต้องเดินทาง เธอมีความคิดว่า

เมื่อเราเดินทาง ภายจะลำบาก จึงนอนเสีย แล้วไม่ปฏิบัติธรรม

(คิดว่า *เดียวเดินทางแล้วจะเหน็ดเหนื่อย เลยนอน*)

๔. ภิกษุที่เดินทางแล้ว เธอมีความคิดว่า

เราได้เดินทางแล้ว ภายลำบากแล้ว จึงนอนเสีย แล้วไม่ปฏิบัติธรรม

(คิดว่า *เดินทางเสร็จแล้ว เหน็ดเหนื่อยแล้ว เลยนอน*)

๕. ภิกษุจะต้องบิณฑบาต เธอมีความคิดว่า

เมื่อบิณฑบาตแล้ว ไม่ได้โภชนะอันพอแก่ความต้องการ

ภายลำบากแล้ว จึงนอนเสีย แล้วไม่ปฏิบัติธรรม

(คิดว่า *บิณฑบาตมาแล้วได้ไม่พอ ภายก็เหน็ดเหนื่อยแล้ว เลยนอน*)

๖. ภิกษุบิณฑบาตกลับมาแล้ว เธอมีความคิดว่า

เราได้บิณฑบาตแล้ว ได้โภชนะอันพอแก่ความต้องการ

กายหนักเหมือนถั่วชุ่มน้ำแล้ว จึงนอนเสีย แล้วไม่ปฏิบัติธรรม  
(คิดว่า บิณฑบาตได้พอ จนอิมเกินไปแล้ว เลยนอน)

๗. ภิกษุเจ็บป่วยเล็กน้อย เธอมีความคิดว่า  
เราเจ็บป่วยแล้ว มีข้ออ้างเพื่อจะนอนได้แล้ว จึงนอนเสีย ไม่ปฏิบัติธรรม  
(คิดว่า ป่วยนิดหน่อย มีข้ออ้างแล้ว เลยนอน)

๘. ภิกษุหายจากเจ็บป่วยแล้ว เธอมีความคิดว่า  
หายอาพาธยังไม่นาน กายยังอ่อนเพลีย จึงนอนเสีย ไม่ปฏิบัติธรรม  
(คิดว่า เพิ่งหายป่วย ยังอ่อนเพลียอยู่ เลยนอน)

### อาร์พภวัตตสูตร

๑. ภิกษุจะต้องทำการงาน เธอมีความคิดว่า  
เมื่อเราทำงาน จะไม่พึงปฏิบัติธรรมได้ง่าย จึงปรารถนาความเพียรเสียก่อน  
(คิดว่า ทำงานแล้วเดี๋ยวจะปฏิบัติธรรมยาก จึงเพียรก่อน)

๒. ภิกษุที่ทำการงานแล้ว เธอมีความคิดว่า  
เมื่อทำงาน ไม่สามารถปฏิบัติธรรมได้ จึงปรารถนาความเพียร  
(คิดว่าตอนทำงานปฏิบัติธรรมยาก เมื่อทำงานเสร็จแล้ว จึงเพียรชดเชย)

๓. ภิกษุจะต้องเดินทาง เธอมีความคิดว่า  
เมื่อเราเดินทาง จะไม่พึงปฏิบัติธรรมได้ง่าย จึงปรารถนาความเพียรเสียก่อน  
(คิดว่า เดี่ยวเดินทางแล้วจะปฏิบัติธรรมยาก จึงเพียรก่อน)

๔. ภิกษุที่เดินทางแล้ว เธอมีความคิดว่า  
เราเดินทาง ไม่สามารถปฏิบัติธรรมได้ง่าย จึงปรารถนาความเพียร  
(คิดว่า ตอนเดินทางปฏิบัติธรรมยาก เดินทางเสร็จแล้ว จึงเพียรชดเชย)

๕. ภิกษุจะต้องบิณฑบาต เธอมีความคิดว่า  
เมื่อบิณฑบาตแล้ว ไม่ได้โภชนะ อันพอแก่ความต้องการ  
กายของเรา นั้นเบาควรแก่การงาน จึงปรารถนาความเพียร  
(คิดว่า บิณฑบาตมาแล้วได้ไม่พอ ทานน้อย กายก็เบาดี จึงเพียร)

๖. ภิกษุบิณฑบาตกลับมาแล้ว เธอมีความคิดว่า  
เราได้บิณฑบาตแล้ว ได้โภชนะอันพอแก่ความต้องการ

กายของเรานั้นเหมาะสมแก่การงาน จึงปรารถนาความเพียร  
(คิดว่า บิณฑบาตได้พออิ่มแล้ว เหมาะแก่การภาวนา จึงเพียร)

๗. ภิกษุเจ็บป่วยเล็กน้อย เธอมีความคิดว่า

อาพาธเล็กน้อยนี้ อาจพึงกำเริบได้ จึงปรารถนาความเพียร  
(คิดว่า ตอนนี้อย่างน้อยๆ เดี่ยวอาจป่วยหนักขึ้นอีกก็ได้ จึงเพียรก่อน)

๘. ภิกษุหายจากเจ็บป่วยแล้ว เธอมีความคิดว่า

หายจากอาพาธยังไม่นาน อាកโรคอาจกลับกำเริบอีกได้ จึงปรารถนาความเพียร  
(คิดว่า เพิ่งหายป่วย อาจจะไปป่วยอีกก็ได้ จึงเพียร)

ได้ฟังท่านตรัสอย่างนี้แล้ว ทำให้เห็นเลณະกะว่า

ในสถานการณ์เดียวกัน เราจะเลือกคิดเข้าข้างตามใจกิเลส อันนำไปสู่ความขี้เกียจ ก็ยอมได้ หรือจะคิดแบบให้เกิดประโยชน์ อันจะนำไปสู่ความเจริญก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นของตนเอง ก็ยอมได้ ก็หวังว่า คงจะทำให้คุณผู้อ่านได้ลึกลงถึงพุทธพจน์ของพระพุทธเจ้าจากพระสูตรคัมภีร์บ้าง เมื่อยามที่ต้องต่อสู้ระหว่าง “ความขี้เกียจ” กับ “ความเพียร”

ทั้งในเรื่องทางโลกและทางธรรมนะคะ

ของดีที่สุดในโลก คือ “ธรรมะ” อยู่ใกล้ตัวเราขนาดนี้แล้วนะคะ

ครูบาอาจารย์ท่านหนึ่งท่านเคยเปรยให้ฟังแล้วสะท้อนใจค่ะว่า

เราสามารถทุ่มเทกำลังกายกำลังใจได้มากมาย เพื่อความก้าวหน้าทางโลก

แต่กับสิ่งที่เป็นไปเพื่อการพ้นทุกข์ข้ามภพข้ามชาติ ทำไมเราถึงไม่ใช้เวลากับมัน

ฟังแล้วนึกถึงคำพูดของหลวงปู่ดุลย์ อตุโล ท่านที่เดียวนะคะ

“ถ้ามีเวลาหายใจ ก็ต้องมีเวลาภาวนา....” \_/\\_

สำหรับฉบับนี้ ก็ขอถือโอกาสบอกกล่าวคุณผู้อ่านกันนิดหนึ่งนะคะ

เนื้อหาจากคอลัมน์ “เขียนให้คนเป็นเทวดา” โดยคุณดังตฤณ

จากเดิมที่เคยลงทุกสัปดาห์ จะขอเปลี่ยนแปลงเป็นสัปดาห์เว้นสัปดาห์นะคะ

หรืออาจจะเรียก รายสะดวก ก็ได้ค่ะ คืออาจจะเป็น ๑ สัปดาห์ หรือ ๒ สัปดาห์ก็ได้

แต่จะไม่เกินสองสัปดาห์แน่นอนค่ะ

อันนี้ไม่เกี่ยวกับความขี้เกียจที่ขิ้นตันไว้แต่อย่างใดนะคะ... : )

แต่ช่วงนี้คุณดังตฤณงานล้นมือมากจนเกินรับจริง ๆ ค่ะ

ภาระหน้าที่ในการเขียนบทความใหญ่ถึง ๓ ชิ้นต่อสัปดาห์นั้น ไม่ใช่งานเบาทีเดียวค่ะ ซึ่งเพียงเท่านี้ คุณดังตฤณก็ไม่มีเวลาพอสำหรับการเขียนหนังสือเป็นเล่มอย่างที่ตั้งใจแล้ว ตอนแรกคุณดังตฤณกะว่า “เขียนให้คนเป็นเทวดา” คงจะเป็นเพียงอะไรชิ้นเล็ก ๆ เท่านั้น แต่ก็ตามสไตล์คุณดังตฤณมั้งคะ.... ทำอะไรก็ตั้งใจและทุ่มเทเต็มที่ : ) ซึ่งนั่นก็แปลว่า ผู้อ่านก็จะได้อรรถาธิบายที่ถ่องแท้และทึ่งทึ่งออกมาอย่างดีแล้วในทุกฉบับ ดังนั้น เพื่อให้คุณดังตฤณได้มีเวลาหายใจหายคอกหน่อย ก็ขอปรับเวลาแบบยืดหยุ่นนิดนะค่ะ

นอกจากนี้ ก็คงต้องฝากขอโทษมายังคุณผู้อ่านทุกท่านที่แวะเข้าไปที่กระดาน “คำแนะนำ ดีชม” ของนิตยสาร ที่ฝากโพสต์ถึงคุณดังตฤณด้วยนะค่ะ บางท่านก็อยากเชิญคุณดังตฤณไปเป็นวิทยากร บ้างก็มีปัญหาส่วนตัวที่ยากรบกวนถาม ตอนนี้ คุณดังตฤณงานโหดมากจริง ๆ ค่ะ อาจจะได้ไม่ได้เข้าไปตอบคำถามด้วยตัวเองนะค่ะ ว่าแล้วก็อยากหมายเหตุไว้นิดหนึ่งค่ะ วันก่อนลองเข้าไปค้นอะไรเล่น ๆ ที่ลิงก์ <http://news.thaiquest.com/search.aspx?query=%b4%d1%a7%b5%c4%b3> แล้วเจอข้อความนี้ค่ะ....

*ยูเรกามีงานสะดุดตา “พระ(แอบ)เซ็กส์สมัยพุทธกาล” โดยนักเขียนยอดนิยม “ดังตฤณ” คั่นคว้ามมาให้เห็นความเลื่อมในบุคคล ที่ปรากฏทุกยุคทุกสมัย แต่ มิได้ทำให้ธรรมเลื่อมลงไปได้ด้วย*

เอ่อ..... ขออนุญาตแก่ข่าวแทนนิตนะค่ะ (-\_-")  
คุณดังตฤณไม่ได้เป็นเจ้าของผลงานชิ้นนี้ หรือมีเกี่ยวข้องแต่อย่างใดนะค่ะ จำได้ว่าเคยเห็นว่าผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ใช้ชื่อที่ละม้ายคล้ายคลึงกันว่า “ดังตรีม” ใครผ่านไปเห็นเข้า ก็อย่าเข้าใจผิดกันไปนะค่ะ คนละคนกันค่ะ : )

และมีข่าวดีสำหรับคุณผู้อ่านที่เป็นแฟนคุณ ปาน ธนพร นักร้องชื่อดังนะค่ะ คุณปานเธอก็เป็นผู้ที่ชื่นชอบในงานเขียนของคุณดังตฤณผู้หนึ่งด้วย จึงได้อ่านหนังสือเสียง “เตรียมเสปียงไว้เลี้ยงตัว” เล่ม ๙ และเล่ม ๑๐ ให้ฟังกันค่ะ ตอนนี้หนังสือยังไม่ออกวางจำหน่ายทั่วไป แต่ใครสนใจ ก็สามารถแวะไปดาวโหลดเสียงอ่านของเธอมานั่งฟังก่อนได้ ที่เว็บ [multimedia.dungtrin.net](http://multimedia.dungtrin.net) นะค่ะ

สำหรับเนื้อหาภายในเล่มฉบับนี้

คุณเมริน ได้ส่งเรื่องสั้นมาให้อ่านกันเช่นเคย กับเรื่อง **บัวอธิษฐาน**

หากฝันครั้งสุดท้ายก่อนตายเป็นสิ่งที่ยังคับไม่ได้ คุณอยากจะอธิษฐานขออะไรที่สุดคะในชีวิตนี้

**ไม้เชื่อมานา** อีกเรื่องราวจากบันทึกประจำวันของคุณอ้อม

ที่ส่งปริศนาธรรมมาเล่าให้ฟังในคอลัมน์ศัพท์พระธรรม

เพื่อเป็นแง่คิดเตือนใจและห่างไกลจากทุกข์ค่ะ

มีใครเคยทราบไหมคะ ว่าการทำบุญทำทานในพุทธศาสนานั้น

ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถช่วยปลดปล่อยทุกข์ทางใจได้ชั่วคราวเหมือนกัน

คุณหมอดีได้นำเรื่อง **ปล่อยปลา...ปล่อยทุกข์** มาฝากในคอลัมน์ของฝากจากหมอดีฉบับนี้ค่ะ

ปิดท้ายด้วยคอลัมน์เที่ยววัด คราวนี้ คุณ mink จะพาไปรู้จักกับวัดปฏิบัติกันบ้าง

หากใครมองหาสถานที่เพื่อการปลื้มใจเวกเจริญภาวนาด้วยตัวเอง

**วัดบุญญาวาส จ.ชลบุรี** ก็เป็นสถานที่สัปปายะอีกแห่งหนึ่งที่นารู้จักไว้ค่ะ

และเช่นเคยนะคะ ใครมีคำแนะนำติชม หรือคิดเห็นอย่างไรกับนิตยสารของเรา

แวะมาคุยกันได้ที่กระดาน “คำแนะนำติชม” ที่ [dungtrin.com/forum](http://dungtrin.com/forum) นะคะ

พบกันสัปดาห์หน้าค่ะ

สวัสดีค่ะ

กลางชล

สารบัญ ←



**ถาม –** อยากปฏิบัติธรรม แต่ก็ไม่อาจปลีกเวลา รู้สึกเป็นปฏิปักษ์ต่อสิ่งแวดล้อมในเมืองเหลือเกิน จะแก้ไขอย่างไรดี?

พวกเรานักปฏิบัติธรรมเคยรู้สึกกันบ้างไหมว่า บางครั้งเราอยากหลีกเลี่ยงหนีจากสภาพแวดล้อมที่กำลังประสบอยู่ จากมหาวิทยาลัย จากงาน จากครอบครัว จากบ้าน จากถนนหนทางที่ต้องผ่านจำเจอยู่ทุกวัน ไม่ว่าจะผู้คน หรือสภาพแวดล้อม ล้วนแต่น่าเบื่อหน่าย ล้วนแต่ไม่ดี ไม่เหมาะ กับเราผู้ปฏิบัติธรรมสักอย่างเดียว จิตใจก็โน้มไปในทางที่อยากจะหามุมสงบสักแห่งหนึ่ง อยู่กับตัวเองเงียบๆ บางคนถึงกับอยากทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างไปบวช เพื่อปฏิบัติธรรม

ความรู้สึกอย่างนี้ถ้านานๆ เกิดขึ้นสักครั้งก็ไม่เท่าไรหรอก แต่ถ้าเกิดเป็นประจำ ความเบื่อหน่ายนั้นแหละจะกัดกร่อนจิตใจของเรา เกิดความเซ็ง ความหดหู่ท้อแท้ มีโทสะติดอยู่ที่ปลายจมูก สิ่งเหล่านี้คือการจมทุกข์อยู่ในปัจจุบัน โดยฝันหวานไปถึงอนาคต นี่เป็นโรคทางใจที่จำเป็นต้องรีบเยียวยาแก้ไข

แท้จริงการปฏิบัติธรรมนั้น ไม่เลือกสถานที่ ไม่เลือกบุคคล และเวลานักปฏิบัติไม่ควรเป็นปฏิปักษ์กับสิ่งแวดล้อม แต่ควรฝึกฝนตนเอง ให้สามารถปฏิบัติธรรมได้ในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ ก็เลสเกิดขึ้นเดี๋ยวนี้ ก็ต้องรู้เดี๋ยวนี้ ต้องพัฒนาจิตใจของตนเองเดี๋ยวนี้ ไม่ใช่สงวนกิเลสเอาไว้ก่อน แล้วพยายามแก้ไขที่คนอื่น สิ่งอื่น หรือผลัดไปต่อสู้กับกิเลสในเวลาอื่น

ถ้าเราเป็นทุกข์เดี๋ยวนี้ ก็ต้องลงมือหาทางออกจากทุกข์เดี๋ยวนี้ ไม่มีเหตุผลอะไรที่จะกล่าวโทษว่า ความทุกข์มาจากคนนั้น สิ่งนั้น

เพราะแท้ที่จริงแล้ว ถ้าจิตของเราไม่ส่งออกไปหาทุกข์มาใส่ตัว  
ความทุกข์จะเกิดขึ้นไม่ได้เลย

แทนที่จะเป็นปฏิปักษ์กับสิ่งแวดล้อม  
แทนที่จะเพ่งโทษผู้อื่น หรือสิ่งอื่น  
มาพากเพียรศึกษากิเลสในจิตใจของเราเองดีกว่า  
เพื่อเราจะพ้นทุกข์ได้ตั้งแต่เดี๋ยวนี้  
แม้สิ่งแวดล้อมจะเลวร้ายประการใดก็ตาม

ไม่มีใครทำให้เราเป็นทุกข์ได้หรอก  
นอกจากเราทำของเราเอง ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์  
แล้วก็รับผลอันแสนร้อนนั้นด้วยตนเอง  
อย่างยุติธรรมที่สุดแล้ว

๘ ก.ค. ๒๕๔๒

สันตินันท์

(พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช ในปัจจุบัน)

ถาม – อย่างนี้แปลว่าไม่จำเป็นต้องออกนอกสถานที่เลยใช่ไหม?

ผมไม่ได้หมายความว่า การปลีกตัวออกไปทำความเพียร เป็นสิ่งไม่ดี  
ถ้ามีโอกาส ก็ควรทำตามความเหมาะสมครับ  
แต่ต้องการสื่อความหมายว่า  
การปฏิบัติธรรมนั้น ต้องทำเดี๋ยวนี้ ไม่ต้องอ้างเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น  
เช่น สถานที่ไม่เหมาะสม บุคคลแวดล้อมไม่เหมาะสม ฯลฯ  
และต้องการสื่อว่า “การแก้ทุกข์ (ทางใจ)” ต้องแก้ที่ตนเอง  
ถ้าคิดจะแก้ที่คนอื่น อันนั้นผิดแล้วครับ  
แต่นี้ไม่ใช่เรื่อง “การแก้ปัญหา” นะครับ

การแก้ปัญหา ต้องแก้ที่สาเหตุของมัน

เช่น ขายของไม่ได้ ต้องตรวจสอบว่าทำไมลูกค้าจึงไม่ซื้อของเรา

จะนำธรรมะมาใช้ ก็ต้องรู้ชัดเสียก่อนว่า จะใช้ในเรื่องใด

ถ้าจะแก้ปัญหาความทุกข์ในจิตใจละก็ ใช้ธรรมะได้ครับ

แต่ถ้าจะแก้ปัญหา Y2K โดยอยู่นิ่งเฉย แล้วบอกว่าตนมีอุเบกขา  
อันนั้นผิดแล้วครับ

๙ ก.ค. ๒๕๔๒

สันตินันท์

(พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช ในปัจจุบัน)

สารบัญ ←



ถาม – ได้ยินว่าเทวดาไม่ใช้วิธีพูดด้วยปากด้วยเสียงเหมือนอย่างในโลกมนุษย์ อันนี้มีข้อเท็จจริงอย่างไรครับ?

ที่ใช้ภาษาจิต หรือโทรจิตกันมากจริงๆจะเป็นพวกพรหมครับ แต่พระพรหมก็มีเสียงอยู่ดี เป็นเสียงที่มีอำนาจยิ่งใหญ่ สมกับที่มีจิตใหญ่ เสวยภพแห่งผู้ทรงสมาธิระดับฌาน

แม้เป็นถึงพระพรหม เมื่อจำเป็นก็อาจสื่อสารเสวนาธรรมได้แบบมนุษย์ อย่างเช่น ครั้นพุทธกาลนะครับ มีพระพรหมองค์หนึ่งจะเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าท่านก็จะตรัสขอให้จำแลงเป็นร่างหยาบเสียก่อน เพื่อทูลถามปัญหาที่กัంగాได้เอียงมนุษย์ (ถ้าไม่เป็นเช่นนั้นแล้ว ก็จะไม่มีการบันทึกให้คนรุ่นหลังทราบได้เลย ว่าพระพรหมทูลถามธรรมจากพระพุทธองค์อย่างไร และพระพุทธองค์ตรัสตอบอย่างไร)

คัมภีร์พุทธเราบอกไว้ชัดเจนว่าพระพรหมมีเสียง คือเมื่อกล่าวถึงมหาบุริสลักษณะอันเป็นลักษณะของมหาบุรุษ ๓๒ ประการ เช่นที่ปรากฏในพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลาย ข้อที่ ๒๘ จะระบุว่ากังวานเสียงของมหาบุรุษนั้น เทียบได้ประดุจเสียงแห่งพระพรหม

สรุปคือขนาดพระพรหมซึ่งถือกำเนิดด้วยจิตอันทรงฌาน เสวยปีติสุขชั่วนานาน โดยปราศจากความยินดีในกามคุณ ยิ่งใหญ่กว่าเทวดา ยังมีทางเลือกในการสื่อสารเป็นเสียง เช่นนี้ก็คงไม่ต้องสงสัยเลยว่าเหล่าเทวดาต้องมี ‘แก้วเสียงทิพย์’ ด้วยเช่นกัน

ก่อนอื่นเราต้องมองว่าภาษาทางจิตไม่ใช่เรื่องแปลกพิเศษแต่อย่างใด ในชีวิตประจำวันธรรมดาๆที่คุณเห็น คุณได้ยินมาตลอดนี้ มีข้อสังเกตเกี่ยวกับการสื่อสารระหว่างจิตมากมาย แต่เมื่อมันเกิดขึ้น คุณก็เพียงปล่อยผ่านไปเฉยๆ จนกว่าจะถูกแนะให้สังเกต คุณจะ ‘เห็น’ หลายสิ่งที่ไม่เคยเห็นมาก่อน ทั้งที่ก็ติดอยู่กับตัวตลอดเวลานี้แหละ

อย่างเช่นเมื่อคุณ ‘อยาก’ ให้ใครทำอะไร แทนที่จะพูดบอกตรงๆ บางครั้งบางคราวคุณอาจจ้องเขาเงิบๆ แล้วเขาก็เหมือนรับรู้ และทำตามความอยากของคุณ

คลื่นจิตที่ส่งสารถึงจิตฝ่ายรับนั้น มีลักษณะเป็นระลอก หรือเป็นห้วงๆ หากคุณเลี้ยงหมาหรือแมวอย่างใกล้ชิดจนมัน ‘สนิทใจ’ กับคุณ ก็อาจทดลองง่ายๆ อย่างนี้ครับ คราวหน้าพอเจอมันให้จ้องตามันนิ่งๆ แล้วก็เรียกมันในใจ เช่น ‘มานี่’

หากระลอกความคิดมีความหนักแน่นชัดเจนพอ คุณจะรู้สึกถึง ‘แรงเรียก’ ที่ส่งออกมาจากตัวคุณเสมือนเป็นแม่เหล็กดึงดูด และถ้าหากจิตสัตว์เลี้ยง ‘เข้ากัน’ กับคลื่นจิตของคุณ ก็จะเกิดกระแสตามเข้าหา เสมือนลูกเหล็กถูกดูดเข้าหาแม่เหล็ก ใจมันจะอยากเดินเข้ามาหาคุณเอง

ถ้าทดลองได้ผลหลายครั้งจนไม่เห็นเป็นความบังเอิญ คุณจะเข้าใจโทรจิตเบื้องต้น โทรจิตคือการสื่อสารความคิดจากจิตถึงจิตโดยไม่ผ่านภาษาพูด และไม่ผ่านภาษากาย อย่างเช่น ถ้าคุณร้องเรียก ‘ไอ้ดีกมานี่ซิ’ หรือกวักมือหยอยๆ ให้มันเข้ามาหา มันได้ยินหรือเห็นแล้วเข้ามา ก็ถือว่าธรรมดา ไม่ใช่โทรจิต แต่หากใช้แค่สายตามองนิ่งๆ หรือยิ่งกว่านั้นคืออยู่อีกห้องหนึ่งไม่เห็นกัน แล้วสามารถเรียกหามาหาเพียงด้วยความคิด อันนั้นนับว่าเป็นโทรจิต

คนที่มีตะบะเดชะแรงเกินมนุษย์ธรรมดาจะทำได้ยิ่งกว่าแค่สื่อสาร คือถึงขั้น ‘บังคับ’ ได้เลยทีเดียว เหมือนแรงแม่เหล็กถูกเร่งขึ้นเป็นสิบเป็นร้อยเท่า ต่อให้หมาแมวของคุณไม่ได้วางใจหรือสนิทใจกับเขา ถ้าเขาส่งจิตเรียกก็ต้องผีนเดินเข้าหาทั้งกล้าๆกลัวๆ อย่างนั้นเอง

โทรจิตเป็นสิ่งที่ฝึกหัดได้ ทั้งระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ ระหว่างสัตว์กับสัตว์ ระหว่างมนุษย์กับสัตว์ ตลอดจนระหว่างสิ่งมีชีวิตคนละภพ พุดง่ายๆ ง่ายๆ ขอเพียงมีจิตเป็นขั้วส่ง และขั้วรับ ตลอดจนมีคลื่นที่จูนเข้าหากันติดได้เท่านั้น อุปสรรคกีดขวางและช่องว่างทั้งหลายไม่ใช่เรื่องสำคัญอันใด

แต่ถามว่าทำไมถึงต้องสื่อสารทางจิต เหตุใดไม่ใช่ช่องทางอื่น คำตอบง่ายๆ คือขึ้นอยู่กับความสะดวกและความชอบใจ

อย่างเช่นคู่แฝดเหมือน (identical twins) นั้น มีการทำวิจัยจริงจังที่โนนที่นี้ เกี่ยวกับการมีโทรจิต หรือความสามารถในการสื่อสารทางจิตระหว่างมนุษย์ โดยนักวิทยาศาสตร์สันนิษฐานว่าการที่คนเราเกิดจากเซลล์เดียวกัน โครงสร้างร่างกายเจริญขึ้นมาพร้อมกัน ภายใต้อาณาเขตล้อมเดียวกัน ก็ย่อมมีแนวโน้มที่ความรู้สึกนึกคิดจะกลมกลืนหรือกระทั่งพ้องจงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้ ถ้าแฝดเหมือนชอบใจในความเหมือน และรู้สึกใกล้ชิดผูกพันกันมาก ก็มีแนวโน้มที่จะปรารถนาสื่อสารกันผ่านความคิด หรือใช้ชีวิตแบบผูกติดกันในระดับความคิด ว่าอะไรว่าตามกัน เป็นไปพร้อมกัน ขาดกันและกันไม่ค่อยได้

บางครอบครัวเชื่อเกี่ยวกับเรื่องนี้มากเป็นพิเศษ ก็ลองฝึกให้ลูกแฝดของตนทายใจกัน เช่น ให้นักตัวเลขในหัว หรือให้เลือกไฟสัญญาณ แล้วอีกฝ่ายทายมา เด็กแฝดจะสนุกกับการทำให้พ่อแม่ของตนทั้ง ที่เห็นตนทายใจกันถูกแวงเกือบสิบเต็มสิบ (ยิ่งเกินห้าในสิบไปมากเท่าไร ก็ยิ่งห่างไกลคำว่า ‘ฟลุค’ มากขึ้นเท่านั้น)

นี่สะท้อนว่าคนเรายิ่ง ‘ใจตรงกัน’ หรือสนุกกับการ ‘พยายามทำให้ตรงกัน’ เท่าไร จิตก็จะยิ่งทำตัวเป็น ‘คลื่นรับ’ ของ ‘คลื่นส่ง’ จากอีกฝ่ายมากขึ้นเท่านั้น

โทรจิตแบบแฝดเหมือนหรือแบบคู่รักที่กำลังหวานชื่นนั้น ยืนพื้นอยู่บนจิตของคนธรรมดาคนหนึ่ง แต่อาศัยความใกล้ชิดผูกพันมาเป็นตัวปรับคลื่นจิตให้เสมอกัน ยอมรับกันและกัน จึงสามารถสื่อสารกันได้

แต่ยังมีโทรจิตอีกแบบที่ยืนพื้นอยู่บน ‘จิตทิพย์’ ซึ่งไม่จำเป็นต้องผูกพันกันมาก ไม่จำเป็นต้องยอมรับกันและกัน ไม่จำเป็นต้องนับถือศาศตางค์เดียวกัน ก็อาจสื่อสารกันได้ ขอเพียงมีความนิ่งและประณีตพอ

จิตทิพย์จะมีลักษณะเป็นดวงเด่น มีความเปิดเผย มีความเอิบอิม มีความเบาสบาย มีความว่างจากโลภะ โทสะ โมหะหยาบายๆ และที่สำคัญมีความตั้งมั่นอยู่นาน ไม่ใช่มีใจเบาสบายประเดี๋ยวประด๋าวเยี่ยงคนทั่วไป มนุษย์ที่มีจิตทิพย์ทรงตัวมักเป็นพวกที่พื้นนิสัยไม่คิดมาก ปกติเบากายสบายใจ ไม่หมกมุ่นวุ่นวาย กับทั้งตั้งใจจดจ่อสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งมนุษย์ลักษณะดังกล่าวก็คือพวกชอบทำ

สมาธิ หรือไม่ก็เจริญสติในชีวิตประจำวัน กระทั่งห่างไกลจากพายุความฟุ้งซ่านและไฟราคะโทสะ

ผู้มีจิตทิพย์จะเห็นจิตเด่นเป็นประธานของชีวิต และมีรักษากิจมากกว่ารักษาทรัพย์และเปลือกหุ้มชีวิตทั้งหลาย ดวงจิตจึงสว่างเหมือนแสงอาทิตย์จ้า กับทั้งว่างโล่งดุจฟ้ากว้าง ฉะนั้นเมื่อฝนทรายในสายลมหอบผ่านมา ก็ย่อมปรากฏชัดต่อสายตาผู้มองดูอยู่ท่ามกลางแสงอาทิตย์และฟ้ากว้าง

ฝนทรายในสายลมเปรียบเหมือนความคิดอ่าน ทั้งของตนเองและของผู้อื่น ส่วนแสงอาทิตย์และฟ้าว่างเปรียบเหมือนดวงจิตอันเป็นทิพย์ ส่วนผู้มองดูเปรียบเหมือน ‘สติ’ ที่ทำหน้าที่ระลึกอยู่ว่ารู้อะไร เห็นอะไร

เมื่อมีจิตทิพย์ก็ย่อมทำตัวเป็น ‘ฝ่ายรับสาร’ ได้ง่าย ผู้มีจิตทิพย์อาจอ่านความคิดของคนเกือบทั้งโลกได้สบายๆ เพราะคนเกือบทั้งโลกมีจิตหยาบ ความคิดจึงหยาบเหมือนดินทรายเป็นกระบิ แล้วโลหะ โทสะ โมหะก็หนาทึบเหมือนควันไฟใหญ่ เทียบกับความว่างความสว่างแห่งจิตทิพย์แล้วย่อมปรากฏเหมือนสีดำซึ่งเห็นง่ายในพื้นที่สีขาวกว้างขวาง

แต่เนื่องจากคนเกือบทั้งโลกไม่อาจทำตัวเป็นฝ่ายรับสาร ผู้มีจิตทิพย์จึงหาคนคุยด้วยไม่ได้ เล็งไปที่เจอแต่ผู้คนที่มัวแต่หมกมุ่นครุ่นคิดถึงเรื่องของตัวเอง จิตปิดแคบอยู่กับการอยากเอาเข้าตัวเอง บางทีคู่รักคิดถึงกันแรงๆขนาดอีกฝ่ายรู้สึกได้ ก็สื่อสารได้แค่ความรู้สึกคิดถึงแบบดิบๆแค่นั้น ไม่อาจคุยกันเป็นคำๆ ถ้าอยู่ห่างกันก็ต้องพึ่งพาโทรศัพท์มือถือ

ด้วยบรรดาข้อจำกัดทั้งหลาย คนเราจึงมีปากไว้สื่อสารกันว่าแต่ละฝ่ายคิดอะไร แล้วปากก็ไม่จำเป็นต้องพูดตรงกับใจเสมอไป อันเป็นเหตุให้จิตยิ่งปิดเบียด ยกจะสื่อสารกันเข้าไปใหญ่

เมื่อเห็นเหตุผลว่าทำไมคนเราจึงไม่เหมาะที่จะสื่อสารกันทางจิต คราวนี้เมื่อคิดถึงเทวดาและพรหม คุณคงอนุমানได้ง่ายขึ้น เทวดาและพรหมมีจิตอันเป็นทิพย์เนื่องจากปฐมเหตุแห่งกำเนิดบนสวรรค์และพรหมโลกนั้น เป็นไปด้วยมหากุศล และ

เป็นอยู่ด้วยโสมนัสเพราะไม่มีเหตุให้เบียดเบียนกันด้วยการฆ่า การขโมย การผิดประเวณี และการโกหก จิตที่สว่างและปลอดโปร่งจึงพร้อมรับสารทางความคิดของเหล่าสหายเทพเกือบตลอดเวลา

ระหว่างเทวดาด้วยกัน เมื่อคิดถึงกันจะรู้ เหมือนมีคนมาเคาะประตูเรียก ถ้าเปิดประตูรับก็คุยกันได้เลย และไม่ใช่อะไรสั้นๆแค่ ‘มานี่หน่อย’ แต่อาจยืดยาวคล้ายเราคุยกันปกติ ฉะนั้นใครบอกว่าบนสวรรค์มีมือถือออกไปซื้อ เทวดาและพรหมไม่จำเป็นต้องใช้กัน แคโยงจิตถูกก็คุยสบายแล้ว

เมื่อสื่อสารทางจิตได้ง่ายๆ จึงเป็นธรรมดาที่เหล่าเทวดาจะขี้เกียจพูดออกปาก แม้ทำได้ก็ไม่ค่อยทำ ถ้าจะทำก็เป็นเพื่อกิริยาว่าได้พูด หรือบางทีอาจเป็นไปเพื่อขับกล่อมโสมนัสของอีกฝ่าย

เทพเหล่าที่รู้ว่าตนเกิดจากบุญ ไม่มีบาปเก่าครอบงำให้หลงนึกว่าตนเกิดจากความบังเอิญ และไม่มีทิวทัศน์ที่ผิด หลงนึกว่าตนเกิดจากการสร้างโดยน้ำมือใคร ย่อมทราบวาทังวานเสียงของตนเกิดจากบุญเกี่ยวกับวาจา เทวดานางฟ้าส่วนใหญ่จึงเห็นแก้วเสียงทิพย์แห่งตนเป็นเครื่องแสดงบุญเก่า ยังมีกังวานทิพย์เสนาะโสมนัสเท่าใด ยิ่งนำภาคภูมิใจไม่น้อยหน้าใครเท่านั้น

สรุปคือการใช้เสียงในโลกทิพย์นั้นมีนะครบ แต่จะเลือกใช้ช่องทางไหนในการสื่อสารก็ขึ้นอยู่กับเหตุผลต่างๆ คิดเปรียบเทียบให้ง่ายว่ามนุษย์เราเองบางทีแม้อยู่ใกล้กันและมีปากพูดก็ไม่พูดเสมอไป แต่เลือกที่จะใช้ภาษากาย บางทีก็เลือกที่จะใช้ภาษาเขียน และบางทีก็เลือกที่จะใช้ภาษาตา ภาษาจิตตามอัธยาศัยครับ

ถาม – ฟังบางคนบอกว่าถ้านิพพานมีจริง เป็นบรมสุข ใครรอดจากสังสารวัฏไปถึงนิพพานได้ก็สบาย อย่างนี้เท่ากับทิ้งพ่อแม่พี่น้องและเพื่อนพ้องไว้กับทุกข์ นับว่าเป็นการเห็นแก่ตัว ตรงนี้จะตอบเขาอย่างไรดี?



ตอบเขาไปว่าทุกสิ่งทุกอย่าง เราทำไปเพื่อตัวเองทั้งนั้นเลยครับ คุณไม่เคยทำอะไรแล้วผลไม่เข้าตัว แม้คิดสละไม่หวังเอาอะไรได้เลย บุญอันเกิดจากการคิดสละไม่หวังเอาอะไรตอบแทนก็เกิดขึ้นเป็นเงาตามคุณไปอยู่ดี

และความจริงอีกด้านหนึ่ง คือคุณไม่มีทางตามไปช่วยใครได้ตลอดเวลา คนที่คุณช่วยจะต้องตายจากไป หรือไม่คุณเองก็อาจต้องตายจากเขาไปก่อน เมื่อตายจากกันก็ลืมกัน และไม่แน่ว่าจะไปว่าคราวหน้าเมื่อเจอใหม่จะได้ช่วยเหลือเกื้อกูลกันอีกด้วยอำนาจความลืม ด้วยอำนาจความไม่รู้ ด้วยอำนาจโลภะโทสะและความหลงผิดประการต่างๆ อาจบีบให้ต้องผลอทำร้ายกัน ทั้งที่รักกันปานจะกลืนกันได้

นี่คือสังขารมหาไพศาลกรรม หาใช่การสมมุติ คุณดูผู้คนในโลก มีใครบ้างช่วยกันได้ตลอด มีอะไรบ้างประกันว่าวันหนึ่งจะไม่หันมาทำร้ายกันเอง

อีกประการหนึ่ง พระพุทธเจ้าผู้เป็นศาสดาของศาสนาพุทธ ท่านก็ทำตัวอย่างนำทางไว้แล้ว กล่าวคือเมื่อท่านรอด ท่านพบนิพพานแล้ว หลุดพ้นจากทุกข์อย่างถาวรแล้ว ท่านก็ไม่ได้ชวนทำลายขันธให้แตกดับเพื่อเข้าสวैयाวิมุตติสุขแห่งนิพพาน ท่านยังตรากตรำเหนื่อยยาก กลับมาช่วยญาติมิตรให้รอดตาม แถมยังพวงสรพัสต์วีผู้ควรแก่การรู้แจ้งให้ได้รับรู้แจ้งตาม ดังนั้นจะว่าศาสนาพุทธเป็นศาสนาของคนเห็นแก่ตัวย่อมไม่ควร

ส่วนพระอรหันต์ต่างๆจะมีกำลังขณฺฑาติมิตรไปด้วยหรือไม่ อันนั้นไปว่ากันไม่ได้ เพราะหน้าที่ที่ถูกต้องของแต่ละคนคือต้องช่วยตัวเองให้รอดก่อน นี่เป็นหลักของพุทธเราจริงๆครับ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตน เมื่อได้ตนเองเป็นที่พึ่งแล้ว ย่อมชื่อว่าได้ที่พึ่งอันหายาก และเมื่อใดสามารถเป็นที่พึ่งให้กับตนเอง พระพุทธเจ้าก็จะขี้เลย เธอไปทางทิศโน้น ส่วนเธอไปทางทิศนั้น ไปช่วยโปรดให้สังสารสัตว์ผู้จมนทุกข์ได้พ้นจากทะเลทุกข์ขึ้นสู่ฝั่งแห่งความปลอดภัย

สำคัญคือคนส่วนใหญ่เข้าใจว่าตัวเองสามารถช่วยเพื่อนร่วมโลกด้วยกำลังแห่งผู้ยังไปไม่ถึงฝั่ง คุณเห็นนักปฏิวัติ นักดนตรีเพื่อชีวิต ตลอดจนนักสังคมสงเคราะห์ที่คนกัน ที่รักษาอุดมการณ์ไว้ได้ตลอดชีวิต พาพ่อแม่พี่น้องและคนทุกข์ทั้งหลายไปถึง

ฝั่งที่ตนฝัน? บางคนนอกจากกลับลำไม่ช่วย หรือช่วยไม่ได้ ยังอาจทำร้ายครอบครัว ทำร้ายสังคมเสียด้วยซ้ำ!

การช่วยเหลือนั้นมีหลายแบบครับ ใครยืนอยู่ตรงไหนก็ช่วยออกมาจากตรงนั้น สำหรับพุทธเราพระพุทธเจ้าสรรเสริญการช่วยออกมาจากฝั่งแห่งความปลอดภัย คือ เข้าถึงได้ด้วยตนเองก่อน แล้วจึงค่อยยื่นมือมารับญาติมิตรที่ยังลอยคอในห้วงทะเล อันตรายที่ชื่อ ‘วิภูสงสาร’ นี้ ส่วนญาติมิตรจะตามขึ้นบกได้หรือไม่ ก็ไม่ใช่เรื่องที่คุณ จะคาดหวังให้เกินตัวไปเปล่าๆครับ

ศกรชัย ◀



## ไดอารี่หมอดู หน้าที่ ๑๐

โดย หมอดูพีร์

ช่วงนี้อากาศเมืองไทยร้อนได้ใจมาก ๆ เลยค่ะ เดินไปไหนผิวแทบจะไหม้ หลายคนต้องหนีไปเดินห้างเพื่อดับร้อน เพื่อประหยัดค่าไฟที่บ้านไม่ต้องเปิดแอร์ แต่ระวังจะช้อปเพลิน เงินจะหมดมากกว่าเปิดแอร์อยู่บ้านนะค่ะ ปล่อยให้อากาศมันร้อนไปอย่างเดียวก็น่าจะพอแล้วนะ อย่าให้ใจมันร้อนไปด้วย อุณหภูมิโลกมันจะเพิ่มขึ้นมากไปกว่านี้ เตี่ยวน้ำทะเลจะท่วมกรุงเทพฯ จะไม่มีที่อยู่นะ

ถ้าจะพูดไปแล้วเรื่องใจร้อน เป็นสิ่งที่ห้ามใครไม่ได้จริง ๆ เดือนนี้ทั้งเดือนเจอลูกค้าที่อารมณ์ร้อน มีทั้งวัยรุ่นใจร้อนและคนแก่ใจร้อน มีคุณยายคนหนึ่งอายุประมาณเจ็ดสิบสามมาดูดวง ลูกสาวเป็นคนนัดไว้และทำหน้าที่ลูกที่ตีมาส่งด้วย คุณยายดูรูปร่างแข็งแรงมาก ไม่เหมือนคนอายุเจ็ดสิบสามเลย

ถามวันเดือนปีเกิด แต่คุณยายบอกว่าจำวันไม่ได้ ไม่แน่ใจว่าเกิดวันไหน ระหว่างวันพฤหัสบดี กับวันศุกร์ ก็เลยบอกว่าไม่เป็นไรค่ะเทียบวันให้ได้ค่ะ โดยเทียบจากบุคลิก นิสัยใจคอที่เป็นอยู่ คุณยายน่าจะเกิดวันพฤหัสบดีมากกว่าเพราะว่าเป็นคนพูดตรง พูดแรง ไม่ยอมคน มีความเชื่อมั่นสูงว่าความคิดของตัวเองถูก มีอีโก้สูง แต่ด้านดีก็มีเยอะคือ เป็นคนที่ชอบทำบุญมาก มีน้ำใจกับคนที่ลำบากเสมอ ปากร้ายแต่ใจดี เหมือนกับว่ามีสองภาคในร่างเดียวกัน คือนางฟ้า กับนางมาร ใครทำให้รักให้ชอบ ก็ให้หมดตัวได้เลย แต่ใครทำให้เกลียดก็เกลียดเข้ากระดูกไปเลย

ดูจากดวงเป็นดวงที่ดีมากทางการเงิน การงาน ชีวิตไม่ลำบาก มีลูกก็น่ารัก ใจบุญทั้งบ้าน ลูกยังปฏิบัติธรรมกันทั้งบ้าน ชีวิตเหมือนไม่มีเรื่องให้ทุกข์เลย แต่ก็ต้องเป็นทุกข์เพราะคิดมากไปเอง ลูกที่พามาดูดวงบอกว่าเป็นห่วงแม่มาเรื่องนี้ ไม่รู้จะทำยังไงเลยพามาดูดวง เพราะคุณแม่คิดมากจริง ๆ ค่ะ ไม่ยอมให้อภัยคนอื่น แคร่คำพูดคนรอบข้างมาก ๆ น้อยใจลูกน้อยใจคนในบ้าน จนทำให้กินไม่ได้ นอนไม่หลับ

ฉันก็เริ่มพยายามคิดหาทางออกว่าจะอธิบายให้เข้าใจได้ยังไง ก็เลยเริ่มทายนิสัยก่อนเพื่อเป็นการสร้างความเชื่อมั่น และก็ตามมาด้วยกรรมเรื่องลัทธิทำให้โดนโกงอยู่เป็นประจำ คุณยายเริ่มถูกใจชอบใจที่ฉันรู้ว่าคุณยายมักจะโดนโกงเป็นประจำจริงๆ และก็ทนายเรื่องที่ว่าเป็นคนใจดีชอบช่วยคน ชอบทำบุญมาตั้งแต่เด็ก ๆ ทำให้จากที่ลำบากก็สบายขึ้นมาได้ เพราะผลแห่งบุญที่เข้าไป บวกกับคุณยายเป็นคนขยันประหยัด จึงทำให้มีฐานะขึ้นมาได้ นอกจากนี้ยังเป็นดวงผู้นำครอบครัวอีก คุณยายชอบใจใหญ่เล่าให้ฟังว่าเลี้ยงลูกมาสี่คนด้วยตัวเอง เพราะสามีตายตั้งแต่ลูก ๆ ยังเล็ก ๆ

พอเริ่มคุยถูกคอกันดีแล้ว ก็เริ่มเข้าประเด็นในเรื่องที่คุณยายกำลังทุกข์เพราะกำลังโดนกรรมเรื่องคำพูดที่ก่อมาตั้งแต่เด็กให้ผล ทำให้เซ็นซิทีฟ แคร่คำพูดคน ฟุ้งซ่าน คิดมากเกินไป น้อยใจ คิดว่าคนอื่นไม่รักตัวเอง การที่คุณยายเป็นแบบนี้เกิดจากที่คุณยายเป็นคนใจร้อน เวลาเจอคนที่ทำให้เดือดร้อน หรือทำให้ไม่ชอบใจมักใช้คำพูดที่ตรงและแรง ไม่เกรงใจคนฟังเท่าไรว่าเขาจะรู้สึกอย่างไร อยากแต่จะพูดให้เขาทุกขใจกลับไปบ้างแค่นั้นเอง

คุณยายพยักหน้ารับว่าใช่โดยไม่เถียง ยังมีพูดเสริมว่าทุกวันนี้ยังไม่หายเลยคะ การที่พูดแรง ๆ ไปส่งผลทางจิตใจให้เราเป็นแบบนี้เลยหรอ ไม่รู้เลยนะว่าจะทำให้ยายต้องเป็นแบบนี้ คุณยายเริ่มเข้าใจและพูดต่อไปว่า มันเกิดจากกรรมของยายเองว่าอย่างนั้นเถอะ ไม่ได้อยู่ที่คนอื่นเลยจริงๆ เพราะลูกก็ติกันทั้งนั้น ยังมาเข้าใจลูกผิดไปเอง

ดังนั้นอยากให้คุณยายลองเริ่มให้อภัยทุกคนที่เขາทำให้เสียใจ ให้น้อยใจ ให้คิดมากเกินไป ครรที่จะไปเพ่งโทษว่าทำไมเขามาทำเรา เพราะไม่อย่างนั้นคุณยายก็จะเจ็บใจเพิ่มขึ้นอีก ให้อภัยไม่ได้ คุณยายจะมีอีกความคิดหนึ่ง คือคิดว่าฉันเป็นแม่เขานะ ทำไมต้องทำแบบนี้ ทั้งที่ตามหลักความจริง ลูก ๆ ไม่ได้ทำให้เดือดร้อนอะไรเลย แต่ใจคุณยายเองมักจะอยากให้เป็นอย่างที่คุณคิดตลอดเวลา ทุกข์เพราะความอยากนี่แหละ ต้องเริ่มสอนให้ใจยอมรับความจริงใหม่คะว่าไม่มีอะไรจะเป็นอย่างที่เราคิด ไม่มีสิ่งไหนจะออกมาตรงตามใจเราได้ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์เต็ม ถ้าเท่าทันความอยากได้จะดีขึ้น

คุณยายบอกว่า หมอผีร้ายยัยให้อภัยได้ไม่หมดหรอก ก็บอกคุณยายไปอีกว่าไม่ได้ให้อภัยได้หมด แต่ให้ค่อย ๆ ทำ ใจมนุษย์เรามันตื้อยิ่งกว่าตื้ออยู่แล้ว ค่อย ๆ เริ่มให้อภัยทีละนิด ๆ ไม่คาดหวังว่าจะให้อภัยได้หมด และเวลาที่เจ็บใจก็รู้ว่าเจ็บใจ เสียใจ ก็รู้ว่าเสียใจ รู้สึกน้อยใจก็รู้

ฉันจะชอบใช้กฎเหล็กของหลักคำที่ว่า “ความบังเอิญไม่มีบนโลกมนุษย์” นี้แหละ เป็นตัวบอก เพราะไม่มีอะไรจะเถียงได้แล้ว ถ้าเราไม่สร้างเหตุไว้ก่อน ไม่ทำให้คนอื่นเขาเสียใจไว้ก่อนเราคงไม่โดนแบบนี้ นี่เป็นกรรมที่เราทำไว้ ผลของมันก็เป็นแบบนี้เป็นธรรมดา คุณยายก็รับปากว่าจะลองทำ ก็บอกย้าไปว่าค่อย ๆ ให้อภัยมันต้องฝึกค่ะ และก็เตือนให้คุณยายระวังคำพูดใหม่ด้วย จะได้ไม่สร้างกรรมเพิ่มอีก

คนส่วนใหญ่สร้างกรรมอะไรไว้มักจะมีผลที่ตัวเองทำได้รับกลับมา มักจะไม่ยอมรับว่าเป็นกรรมของเรา มัวแต่โทษผู้อื่นอยู่เสมอนี้แหละว่า “เขาทำเรา” คุณยายถามกลับว่าแล้วคุณผีทำได้หรือ ก็บอกว่าตั้งแต่ทำงานเป็นหมอดูเรื่องกรรมมาเรื่อย ๆ ได้เห็นสายของกรรม ลำดับของกรรมที่ให้ผลกับมนุษย์ ทำให้ยิ่งเชื่อและศรัทธาในกรรมวิบากมาก ไม่มีข้อโต้เถียงได้เลยว่า แต่ละสิ่งที่ตัวเองได้รับจะเป็นเพราะคนเขาทำเรา มันย้อนกลับมาในใจเป็นอัตโนมัติว่าการที่ต้องมาทุกข์ขณะนี่คือกรรมของเราเสร็จแล้วก็จะอโหสิกรรมได้เลย

ถ้าใจเรายอมรับความจริงว่าเป็นกรรมของเราอย่างสนิทใจ มันจะทุกข์แค่แป๊บเดียว แต่ที่คนเขาทุกข์นาน เสียใจนาน จิตตกนาน เพราะใจเขาไม่ยอมรับความจริงจากใจ ว่าเป็นกรรมของเขา พวกเขา กำลังหาคนอื่นให้รับผิดชอบ กำลังหนีความจริง เพราะถ้าใจปฏิเสธความจริงของโลกที่มีอยู่ ใจจะยิ่งเป็นทุกข์ ทรมานหาทางออกไม่ได้เครียดนานเลย

ปากเรานี้ก่อกรรมได้มากจริง ๆ ทั้งที่ธรรมชาติสร้างปากเราให้มีอยู่คนเดียวแท้ ๆ ยังทำกรรมได้ขนาดนี้ ถ้ามีสองปากคองแย้งกันพูด แย่งกันทะเลาะกันเอง และธรรมชาติของคนเรามักลืมอดีต ทำให้ดูเหมือนไม่ยุติธรรม เพราะใครจะไปรู้ล่ะว่าทำอะไรกับใครไปบ้าง ไม่ต้องนับอดีตชาติที่แล้ว แค่นี้ก็ลืมแล้ว ว่าทำกรรมอะไรไว้

กรรมทางด้านคำพูด ผลที่มักจะได้รับ คือกรรมมักจะจัดฉากให้ต้องใช้กรรม โดยเราต้องไปอยู่ในที่ที่ต้องไปได้ยินคำพูดคน เหมือนกับว่าหูเราเรื่องให้เสียใจ หรือจัดฉากให้เราต้องไปเห็นการกระทำของคนให้ต้องเสียใจ เวลากรรมให้ผลการกระทำของคนนี้ โกลัตัวเราจะเหมาะเจาะให้เราเอาเก็บมาทุกข์ ให้ใจเราเสียใจ คิดมาก รู้สึกไม่ยุติธรรม รู้สึกเจ็บใจ หดหู่ เบื่อคนเบื่อโลก มีหน้าซำยังผลักดันให้เราสร้างกรรมใหม่อีก พอเราได้ยินก็เกิดความเจ็บใจ ทำให้เราโกรธ ทนไม่ไหวก็ต้องด่าหรือว่าเพิ่มอีก

โทษคนอื่นเท่าภูเขา โทษตัวเองเท่าเส้นผม ความผิดของคนอื่นใหญ่มากจริง ๆ จนทำให้มองไม่เห็นความผิดของตัวเองเลย ถ้าเราเปลี่ยนนิสัยเปลี่ยนมุมมองใหม่ โดยสอนให้ย้อนกลับมามองตัวเราก่อน จนทำให้เกิดความเคยชินแบบใหม่ จะทำให้เราทุกข์น้อยลงและไม่สร้างกรรมเพิ่มต่อไปเพราะความไม่รู้มันปิดบังเราไว้

กรรมมักจะเล่นงานหนักที่สุดที่จิตใจ ถ้าเรามีสติดูแลจิตใจ เราก็จะไม่ต้องใช้กรรมที่หนักมาก “กรรมจะไม่หนักต่อเมื่อใจ เฉยๆ กับสิ่งที่โดนทำ” แต่กรรมจะหนักก็ต่อเมื่อใจทรمانกับสิ่งที่โดนทำ

สารบัญ ←



## ดี...ที่ไม่มีโทษ

โดย ทรงประเด็น

๑ ภาษิตว่า “ดีใดไม่มีโทษ”  
ครูอาจารย์ท่านเคยเอ่ยวจี

แม้้นทำดีแต่ถ้ามี “ตนดี” เกิด  
เกิดยึดมั่นอาจซ้ำน้ำตานอง

การทำดีจะต้องมี “พอดี” ด้วย  
จิตปล่อยวางสว่างใสไร้ราศี

ดี “เกินดี” ดี “ขาดดี” ไม่ดีแน่  
ชั่วให้ชั่วดีให้ดีที่กลม

จงทำดีแต่อย่าผลอมี “ตนดี”  
เจริญสติเอือกเย็นเป็นประจำ

กอปรประโยชน์ “ดีเลิศ” ล้าหน้าวิถิ  
เพียรพร่ำซ้ำสอนศิษย์ให้คิดตรง

จะเตลิดปรุงจิตคิดเศร้ายมอง  
เพราะว่ามองเห็นผิดจึง “ติดดี”

จึงจักช่วยให้ร่มเย็นเป็นศักดิ์ศรี  
ก็จะมีความสุขในทุกคน

จะดีแต่แค่พอดีจึงมีผล  
ชั่วไม่พ้นดีไม่พราวจากผู้ทำ

ก็จะมีธรรมะรื่นแสนชื่นฉ่ำ  
สุขเลิศล้ำความดีที่แท้เอย

---

## การแก้แค้นที่ให้ผล

โดย mind way

๑ แม้นสมแค้นแสนเคืองเรื่องในอก  
มัวคิดซ้ำเคืองชากตราบวันตาย

การแก้แค้นที่แน่นหนักประจักษ์แน่  
ยอมปล่อยวางความแค้นใจภัยพลัน

ยังวิตกยากหยิบลงให้ปลงหาย  
ชีพสลายร่างแตกแหวกโลกันต์

คือการแก้ที่ใจไซ่แปรผัน  
แค้นยอมบั่นหายเหี้ยนเตียนจากใจ

เริ่มแก้แค้นแต่วันนี้ยังไม่สาย  
แผ่เมตตาให้ศัตรูแม้ยังอยู่ไกล

แค้นย่อมคลายด้วยเมตตาจะหาไหน  
โทษอะไรคลายแค้นแสนยินดี

คู่

โดย ศดานัน

๑ หากมีใครเป็นคู่แท้ใครทั้งสิ้น  
ครั้นชีพร้างร้างห่มดินสิ้นเรือนกาย

แม้วอนดินฟ้าสั่งตั้งใจหมาย  
ต้องวณว่ายพาจิตไกลไร้คู่ชม

พันภพจากยากลิขิตชิดคู่เก่า  
แม้ภพเดียวรักยังเปลี่ยนแปลงตั้งลม

หากกรรมเขาเราทำต่างไม่อาจสม  
ยิ่งระทมทวิทบข้ามภพไกล

แม้ยังต้องเกิดตายในใต้หล้า  
รักเมตตาถวิลยามมิตรสนิทใจ

ขอพบพาคู่มีมิตรสนิทใส  
เสมอใกล้คู่สูงธรรมประคอง

แม้สบใครให้บุญหนุนนำเป็นคู่  
สมศรีทธาศีลปัญญาจากระครอง

แม้สมสบคู่ให้เคียงหนึ่งไม่มีสอง  
ฉัตรแก้วบ่วงกั้นเกศไกลได้ร่มธรรม

วิจิตรชีวิตเรา

โดย เพียงตะวัน

จากห้องจำปูน...ถึงที่เพียงตะวัน

๑ เมื่อชีวิตมาถึง ณ วันหนึ่ง  
หมื่นก้าวอย่างตามศรัทธาของหัวใจ

คอยถามถึงฟุ้งนี้หนึ่ไหน  
ปานบ่าใบ้ตาบอดตันคั่นมรรคา

ย้อนก้าวรอยเตาะแตะที่พื้นผ่าน  
ภาพชีวิตประอะสีสรรพ์ตระการตา

มองวันวานด้วยใจยิ้มพริ้มล้นหน้า  
จุดแสงกล้าโคมชีวันสุฟั่นไกล



หรือวันนี้มีใช้อย่างที่วาด  
หรือทุกวันนี้มีความคิดวกเวียนไป

แม้ชีวิตเป็นไม่ได้ อย่างตนวาด  
ขอลวดลายชีวิตไม่จืดเจือ

หรือเพราะพลาดวาดฝันอันสดใส  
หรือวาดใจเพื่อภาพไม่กลางเส้น

ขอให้อาจจะเป็นได้ แม้ไม่เหมือน  
วิจิตรเรือนชีวิตแต่งด้วยแรงกรรม

จากที่เพียงตะวัน...ถึงน้องจำปูน

๑ หมื่นก้าวย่างพันทางที่เดินผ่าน  
จุดหมายปลายทางช่างแสนไกล

ผ่านสุขทุกข์ตั้งแต่เยาว์จนเติบโตใหญ่  
มีเกิดดับและดับเกิดอยู่ทุกวัน

กรรมลิขิตชีวิต..คิดไม่ถึง  
อย่าคิดว่ากรรมเล็กน้อยมีเป็นไร

โอ้น้องเอ๋ยเราเคยร่วมเคียงบ่าไหล่  
ภาพชีวิตไม่วิจิตรงามพริ้มเพรา

ขอน้องจงวาดกรรมดีด้วยใจสู้  
กรรมดำทำใจหมองหม่นนะคนดี

อนุমানเกิดตายได้ไหน  
รู้ตัวใหม่ทำอะไร ณ ปัจจุบัน

ดูดูไปทุกสิ่งล้วนต้องเปลี่ยนผัน  
สรรพสิ่งนั้นเกิดด้วยเหตุและปัจจัย

ควรคำนึงว่าทำดีทุกครั้งใหม่  
นานวันไปสะสมเป็นนิสัยเรา

กำลังใจที่มอบให้แก่เจ้า  
ลูกชิ้นใหม่วาดเข้าด้วยกรรมดี

ตัวตักพู่กันสร้างสรรค์ละเลส  
ขอน้องที่มีภาพสวยอวดพิชฌ

สารบัญ ←

เหตุเกิดจากไฟ  
 เราเลือกได้ว่าจะเป็นไฟหรือน้ำนะ  
 ถ้าเลือกเป็นไฟ ก็เผาใจตนเองและผู้อื่น  
 ถ้าเลือกเป็นน้ำ ก็นำความเย็นสบายมาสู่สองฝ่าย

พื้ดั่งตฤณ สอนน้อง  
 แบ่งปันโดย กอบ

Every day may not be good,  
 but there's something good in every day.  
 ทุกวันอาจไม่ใช่วันที่ดี  
 แต่มีบางสิ่งที่ดีในทุกๆ วัน

โดย นิรนาม  
 สรรหามาฝาก โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

Make yourself an honest man, and then you may  
 be sure there is one less rascal in the world.

โดย Thomas Carlyle โทมัส คาร์ไลล์ (ค.ศ. ๑๗๙๕-๑๘๘๑)  
 นักประวัติศาสตร์และนักปรัชญาการเมืองชาวสกอตแลนด์  
 มีชื่อเสียงจากการเขียนประวัติศาสตร์การปฏิวัติของฝรั่งเศส  
 สรรหามาฝาก โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สารบัญ ←



เคยเป็นบ้างมั๊ย เวลาใครมาทำให้เราโกรธ  
จนเรื่องต่างๆ เหตุต่างๆที่ทำให้เราโกรธมันดับไปหมดแล้ว  
แต่เรายังเก็บมาคิดมาแค้นอยู่นั้นแหละ ไม่รู้เสียตายอะไร  
ทั้งๆที่รู้ว่าทำให้เป็นทุกข์ แต่ก็เก็บความคิดแค้นมาเผาใจอยู่เรื่อยๆ

หรือไม่ต้องเรื่องโกรธก็ได้... เรื่องอะไรๆที่มันผ่านไปแล้ว  
แต่หลายครั้งเราก็กังขาโน่นเก็บนี่มาคิด มากังวล มาเสียใจอะไรก็แล้วแต่

ฉันคนหนึ่งละที่เคยเป็น  
แล้วฉันก็คิดว่าทุกคนก็คงเคยเป็น

คราวหลังถ้าเป็นอีกลองบอกตัวเองสิว่า...  
นะ... หยิบไม่เสียหายมาเน่ามดมอีกแล้วนะเรา  
คนที่รู้ทั้งรู้ว่าไม่หมิ่นแต่ก็ยังคงมาดมอยู่ได้เนี่ย... โมงก็โรคจิตนะ  
ดูซิว่ายังจะอยากเก็บไม่หมิ่นๆไว้ดมอีกมั๊ย :)

สารบัญ ←



## จดหมายจากกฏาเหล็ก ๓ โดย ชลนิล

### ฉบับ 4

กฏิริมผา

20 ก.ค. 38

เวลาเที่ยงกว่า ๆ

โยมวุฒิชัย เพื่อนรัก

ถ้าถามอาตมาว่า มีช่วงเวลาว่างไต่บ้าง คำตอบคือ ช่วงเวลานี้ ราวเที่ยงเศษ ๆ ถึง บ่ายสามโมง ซึ่งหากจะว่ากันตามความจริง อาตมามีเวลาว่างมากมาย เพราะที่นี่ไม่มีงานอะไร ท่านเจ้าอาวาส อาจารย์หลอ นาถโรท่านให้เวลาสำหรับพระได้บำเพ็ญเพียรเต็มที่ ทุกอย่างอิสระ อาตมาจึงต้องกำหนดตารางเวลาของตนเอง

เริ่มจากตื่นตอนตีสามกว่า ๆ เตรียมตัวไปร่วมสวดมนต์ทำวัตรเช้าที่ศาลา ราวตีสี่เศษ รวมพระทั้งหมดสวดมนต์ ทำวัตรเช้า นั่งสมาธิภาวนาไปจนถึงประมาณตีห้าครึ่ง

ตีห้าครึ่งถึงเกือบหกโมงเช้า เตรียมตัวลงไปบิณฑบาต

รณมารับเกือบหกโมง ส่งตามหมู่บ้านต่าง ๆ เสร็จแล้ววนกลับมาตามรับ

กลับถึงวัดเกือบสองโมงเช้า

ราวสองโมงเศษฉันจึงหัน

แก้วโมงเช้าเก็บกวาดศาลา ล้างบาตร เวลาของอาตมาจะว่างลงในช่วงนี้ อาตมาจึงเพิ่มกิจวัตรเข้าไปเอง

เกือบสิบโมงเช้าทางจงกรม เป็นทางจงกรมที่อยู่ตามกฏิต่าง ๆ บ้าง (กฏิอาตมาไม่มีทางจงกรม) อยู่ในป่าบ้าง ซึ่งเป็นทางจงกรมเก่าที่ทำไว้อยู่แล้ว มีให้เลือกเดินตามอัธยาศัย เดินจงกรมจนถึงเที่ยงหรือเที่ยงกว่า (ตามสถานการณ์)

เที่ยงกว่าถึงเกือบบ่ายสามจะว่าง เวลาช่วงนี้บางทีก็อ่านหนังสือ ซึ่งหนังสือธรรมะ  
ที่อ่านส่วนใหญ่จะเป็นของหลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

เกือบบ่ายสาม หยิบไม้กวาด ทำความสะอาดกุฏิและบริเวณรอบ ๆ

บ่ายสามกวาดไปไม้ภายในวัด ซึ่งวัดถ้าพวงมีเนื้อที่กว้างมาก เส้นทางกวาดเริ่ม  
จากกุฏิอาตมาไปศาลาฉัน – กุฏิอาจารย์หลอ (เจ้าอาวาส) ผ่านวิหารหลวงพ่อมุจลินทร์  
ขึ้นไปถึงพิพิธภัณฑสถานอาจารย์วัน อุตตโม (รายละเอียดเกี่ยวกับสถานที่  
ภายในวัดค่อยคุยทีหลัง)

เสร็จเกือบห้าโมงเย็น จากนั้นจะเข้าศาลาฉันน้ำร้อน น้ำชา โกโก้ กาแฟ (ไม่ใช่  
คอฟฟี่เมต) ตามอัธยาศัย

ออกจากศาลาไปอาบน้ำ นั่งสมาธิภาวนาที่กุฏิจนถึงประมาณหกโมงเย็น  
หกโมงครึ่ง รวมสวดมนต์ทำวัตรเย็น นั่งสมาธิภาวนา ฟังเทศนาจากครูบา  
อาจารย์ (บางทีอาจารย์หลอกก็เทศน์สั่งสอนเอง) ที่วิหารหลวงพ่อมุจลินทร์  
เล็กราวสองทุ่มกว่า ซึ่งหลังจากนี้จะมีการผลัดเวรขึ้นไปบิณฑบาตอาจารย์หลอ  
เจ้าอาวาส ตรงนี้น่าจะเรียกได้ว่าเป็นธรรมเนียมของพระวัดป่า เพราะระหว่างที่  
บิณฑบาตท่าน ท่านก็จะถามเรื่องการปฏิบัติธรรมของเรา และตัวเราเองก็มีโอกาส  
กราบเรียนถามข้อข้องใจเกี่ยวกับการปฏิบัติจากท่านเหมือนกัน อาตมาเองได้  
ประโยชน์มากมายจากการขึ้นไปบิณฑบาตครูบาอาจารย์ในแต่ละครั้ง  
สามทุ่มเศษกลับกุฏิ นั่งสมาธิภาวนาตามกำลัง ตั้งใจพยายามนั่งให้ได้ไม่ต่ำกว่า  
ชั่วโมง แต่ก็ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง  
สี่ทุ่มกว่าถึงห้าทุ่มก็เข้านอน  
จากนั้นวนกลับไปตอนตีสามอีกที

ธรรมดาช่วงเวลาว่างมากเช่นนี้ พระบวชใหม่องค์อื่นมักจะนอน บ้างก็ทำงานมาทำ  
ก๊อก ๆ แก๊ก ๆ ตามเรื่อง อาตมาเองนอกจากเดินจงกรมกับอ่านหนังสือแล้วก็ไม่ได้ทำ  
อะไร ชี้แจงนั่งสมาธิตอนกลางวัน กลัวหลับ ยังจำคำดำหนิของหลวงตามหาบัวได้ (ก็  
ฟังเทศน์ท่านมาตั้งหลายกัณฑ์) พยายามระวังตัวอยู่ มีบางครั้งที่ยอมนอนกลางวันคือ  
ป่วย ไม่สบาย กับแพ้กิเลสอย่างราบคาบ จำได้ว่าวันนั้นนั่งง่วงจัด ขนาดเดินจงกรมยังไม่  
ไหว ง่วงขนาดเดินไปก็เซแทบ ๆ จะหาหมอนลูกเดียว กัดฟันทนได้หน่อยเดียวก็ยอม

แพ็ไปนอนเสีย แต่ก็สามารถดัดสันดานกิเลสได้ด้วยการงดฉันกาแพ โกโก้ ตอนหลัง  
กวาดใบไม้ ยอมฉันน้ำเปล่าแล้วนั่งดูพระรูปอื่นฉันโกโก้ให้เจ็บใจ

วันต่อมา ตั้งสัจจะกับตัวเองว่า ถ้าเดินจงกรมแล้วง่วงนอนอีกสักวัน วันต่อไปจะงด  
ฉันจันทน์ ทั้งวันไม่ต้องกินอะไร ยิ่งตีที่กิเลสมันห้วงกิน มากกว่าห้วงนอน จึงมีแรงฝัน  
เดินจงกรมได้ครบตามเวลาที่กำหนด (ที่จริงการเดินจงกรมไม่น่าจะมีเวลากำหนด ควร  
จะเดินไปดูกาย-ใจ เจริญสติไปเรื่อย ๆ แต่ต้องเข้าใจว่าสำหรับพวกกิเลสหนา ชี้เกี่ยจ  
อย่างแรง ขึ้นเดินแบบนั้น รับรองแค่สามสี่ก้าว กิเลสมันก็พาออกจากทางเรียบร้อย)

กุฎิอาตมาสร้างด้วยปูนสูงสองชั้น ตั้งอยู่บนหินริมหน้าผาแห่งหนึ่ง รอบ ๆ มี  
ต้นไม้เขียวชอุ่ม จากบนนี้สามารถมองลงไปเห็นแนวป่าทึบเบื้องล่าง ไกลออกไปเป็น  
อ่างเก็บน้ำ ตัวอำเภอ บางครั้งอาจเห็นหมอกขาวลอยตัวเป็นหย่อม ๆ ดูราวกับเมือง  
ในฝัน

อาตมาอยู่บนกุฎิชั้นสอง มีห้องนอนเล็ก ๆ พอนอนได้ห้องหนึ่ง กับกระเบื้องหน้าห้อง  
ไม่กว้างนัก พอรับแขกได้คนสองคน ชั้นล่างมีห้องน้ำกับห้องนอนที่กว้างขึ้นมาหน่อย  
พอวางเตียงได้สองหลัง แต่ทั้งกุฎินี้มีอาตมาอาศัยอยู่คนเดียว

ข้อวัตรปฏิบัติของพระมีละเอียดดยิบย่อยมากมาย หลายเรื่องอาตมาก็ยังไม่เคย  
ทราบ เช่น พระห้ามยืมปัสสาวะ ห้ามยืมดื่มน้ำ ห้ามหยิบหรือแตะอาหารที่ยังไม่ได้  
รับประทานยกเว้นน้ำดื่ม แต่ถ้าน้ำที่แช่เย็นหรือน้ำร้อนก็ต้องรับประทานก่อน เพราะ  
ถือว่าผ่านการปรุงแต่งมาแล้ว การฉันต้องสำรวมที่สุด ฉันอาหารที่เป็นเดนไม่ได้ ฯลฯ  
อาตมาเจอเข้าที่แรกแทบช็อค ปรับตัวไม่ถูกพักใหญ่ รู้สึกเหมือนหมูนัขยาก็ผิด หมุน  
ขวาก็ผิด การแต่งตัว การเดิน การนั่งมีข้อที่เป็นอาบัติทั้งนั้น คนเคยเป็นฆราวาสกิน  
สบาย นอนสบาย ทำอะไรตามใจตัวเองตลอด มาเจอแบบนี้เข้าถึงกับงงเหมือนกัน  
ขนาดคิดว่าเตรียมตัวมาดีแล้ว หัดรักษาศีลแปดมาตั้งแต่ต้นปี แต่ถึงตอนนี้ดูเหมือน  
คนไม่ได้เตรียมตัวอะไรมาเลย สิ่งที่เราเคยคิดว่ารู้แล้ว...รู้แล้ว ที่จริง คือแทบไม่รู้อะไร  
เลย ยิ่งอยู่นานเท่าไร ยิ่งมองเห็นความโง่ของตัวเองมากขึ้นเท่านั้น

เข้าวัดวันแรกยังครองผ้าไม่เป็น ไม่รู้ว่าเวลานั่งสวดมนต์ ฉัน ทำกิจวัตรต้องมีผ้า  
รองนั่ง ของที่เตรียมมาแทบไม่ได้ใช้ ของจำเป็นต้องใช้กลับไม่มี พระพี่เลี้ยงถึงกับสาย

หน้า อาตมาแทบอยากขอสึกตั้งแต่วันแรกเลยด้วยซ้ำ... (ตอนนี้มีเรื่องน่าอายจะเล่าให้ ฟัง พอเขียนจดหมายถึงบรรทัดข้างบนก็วางปากกา ตั้งใจพักสายตาสักครู่...ที่ไหนได้ หลับยาวจนถึงเวลากวาดลานวัดแน่ะ)

ขอรับจดหมายเพียงเท่านี้

จากพระซีเกียง เอาแต่นอน  
นาถธัมโม

สารบัญ ←





## ปล่อยปลา... ปล่อยทุกข์

โดย หมออดิ

เขาเข้าห้องตรวจในสายวันหนึ่ง...

ผมซักถึงอาการทางจิตตามวิธีของจิตแพทย์ทั่วไป ซึ่งเขาก็ปฏิเสธทุก ๆ อาการที่ถาม  
ในใบบันทึกประวัติผู้ป่วยก็เขียนว่ารับยาเดิมแทบทุกครั้ง

“แต่คุณดูสีหน้าไม่ค่อยดีนะครับ” ผมสะท้อนอารมณ์ก่อนจรดปากกาลงในใบสั่งยา  
“หมอว่าอย่างนั้นหรือครับ พอดีคุณพ่อผมเพิ่งเสียไปเมื่อเดือนก่อน” เขาตอบด้วย  
น้ำเสียงไม่สู้ดีนัก

“เสียใจด้วยนะครับ ถึงวันนี้แล้วคุณรู้สึกอย่างไรบ้าง...” ผมถามต่อ  
“....” เขานั่งก้มหน้า สีหน้าเศร้าลงอย่างเห็นได้ชัด

ผู้ป่วยรายนี้เป็นโรคซึมเศร้า ได้รับการรักษาด้วยยามาเกือบสามปี

อาการก็ทรง ๆ สามารถทำงานได้ในเกณฑ์ปกติ

เขามารับยาอย่างต่อเนื่องตามนัดทุกครั้ง แต่ครั้งนี้ ดูเขาจะมีอาการที่มากกว่าปกติ

“ผมรู้สึกเสียใจที่พ่อกจากพวกเราไปครับ พอนึกถึงที่ไร ผมก็รู้สึกแย่อยู่มาก  
ทำไมตอนอยู่ด้วยกันผมถึงไม่ทำดีกับพ่อให้มากกว่านี้”

เขาเล่าต่อ เมื่อเห็นผมนั่งนิ่ง รอฟังอย่างตั้งใจ

“เกิดอะไรขึ้นหรือครับ ช่วยเล่าให้หมอฟังได้หรือเปล่า”

“หมอมีเวลาฟังหรือครับ คนไข้ยังรออยู่เยอะเลย” เขาถามด้วยความเกรงใจ

“ครับ ผมมีเวลา ถ้าคุณต้องการเล่าเรื่องคุณพ่อของคุณให้หมอฟัง”

“คือคุณพ่อผมชอบดื่มเหล้ามาก และเมื่อดื่มเหล้าที่ไร

ก็มักจะหงุดหงิดใส่คุณแม่และผมทุกครั้ง

จนคุณพ่อไม่สบายเมื่อปลายปีก่อน เป็นโรคตับแข็งและเป็นอัมพาต

มีอยู่ครั้งหนึ่งที่ผมจำได้ฝังใจ คุณพ่อลุกขึ้นมาโวยวายกับคุณแม่กลางดึก

ตอนนั้นพวกเราที่รู้สึกเหนื่อยกับการดูแลพ่ออยู่แล้ว  
ผมหมายถึงผมนะครับที่รู้สึกเหนื่อยกับการดูแลพ่อ  
ผมจึงไปต่อว่าพ่อว่า ทำไมเป็นคนอย่างนี้ และบ่นอีกหลายเรื่อง  
หลังจากนั้น คุณพ่อก็ไม่แสดงความหงุดหงิดกับแม่อีกเลย”  
ผู้ป่วยนั่งไปสักครู่

ผมสังเกตเห็นผู้ป่วยมีที่ทำเสียใจ นั่งก้มหน้า และมีอาการสั่นเล็กน้อย  
ผมปล่อยให้เวลาให้ผ่านไปชั่วครู่ แล้วถามต่อ “ตอนนี้ คุณรู้สึกอย่างไรบ้างครับ”  
“...” ไม่มีคำตอบ แต่สีหน้าของผู้ป่วยปรากฏความเศร้าผสมความกังวลใจ  
เห็นได้ชัดเจน หลังจากที่ได้ฟังคำถามนั้น

สรุปความได้ว่า หลังจากที่คุณพ่อตำหนิพ่อของตัวเองไปในวันนั้น  
คุณพ่อของเขาก็ไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวอีกเลย  
อย่างไรก็ตาม ความรู้สึกผิดกลับฝังติดภายในใจของเขามาตลอดนับแต่บัดนั้น  
เขาพยายามขอโทษคุณพ่อหลายต่อหลายครั้ง  
แม้ทุกครั้งคุณพ่อของเขาจะบอกว่า เรื่องมันแล้วไปแล้ว ช่างมันเถิด  
แต่เขากลับไม่สามารถให้อภัยตัวเองได้ ... กระทั่งวันที่พ่อของเขาเสียชีวิต

ผมรับฟังทุก ๆ เรื่องที่เขาเล่าด้วยความใส่ใจ (active listening)  
พร้อมกับให้กำลังใจ (support) รวมถึงชี้ประเด็นที่เป็นไปได้  
และหาทางออกร่วมกับเขา (advice and guidance)  
นอกจากนั้น ยังใช้คำถามที่บ่งถึงการเข้าใจ เห็นอกเห็นใจผู้ป่วย (empathy)  
กระบวนการดังกล่าว เรียกว่าเทคนิคการให้การปรึกษา (counseling techniques)  
จากนั้น ยังบอกให้เขาออกกำลังกายในช่วงนี้  
และนัดพบกับเขาอีกครั้ง เพื่อร่วมกันจัดการกับความค้างใจเรื่องคุณพ่อของเขาเอง  
สัปดาห์ถัดมา ผู้ป่วยมาพบผมตามนัด แล้วให้ข้อมูลเกี่ยวกับคุณพ่อ  
ความรู้สึก และความคิดเห็นต่อคุณพ่อเพิ่มเติม  
ผมใช้เทคนิคเช่นเดิมคือ ฟังอย่างตั้งใจ ให้กำลังใจ แนะนำและหาทางออกร่วมกัน  
ท้ายชั่วโมง ผู้ป่วยมีความรู้สึกสบายใจขึ้น ซึ่งสามารถสังเกตได้จากสีหน้าและแววตา

แต่ยังมีอะไรบางอย่างที่ตัวผู้ป่วยเองก็ไม่ทราบ ยิ่งค้างอยู่ในใจลึก ๆ และเขาก็ไม่สามารถจะบรรยายออกมาได้

เนื่องจากการบำบัดรักษานี้ เรา (แพทย์และผู้ป่วย) ตัดสินใจร่วมกันว่าจะทำการรักษาแบบให้การปรึกษา (counseling) ไม่ได้เป็นการทำจิตบำบัด (psychotherapy) ซึ่งอย่างแรกจะใช้เวลานั้นกว่า และไม่ต้องซัดคุ้ยเรื่องราวในอดีตมากจนเกินไป ผมจึงไม่ได้ซักถามต่อ

แต่ก่อนจบการให้การปรึกษาในวันนั้น

**ผมตัดสินใจแนะนำผู้ป่วย ให้ไปปล่อยปลา พร้อมกับปล่อยความรู้สึกที่ยังค้างคาใจเกี่ยวกับคุณพ่อไปพร้อมกับปลาอย่างจริงจัง**

สัปดาห์ถัดมา ผู้ป่วยมาพบผมด้วยสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสขึ้นมาก เขาเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ที่ผ่านมาในช่วงสัปดาห์นั้น และเมื่อผมถามถึงเรื่องการปล่อยปลา ผู้ป่วยมีสีหน้าแจ่มใสขึ้นมาแวบหนึ่ง พร้อมกับบอกว่า

**“หมอครับ ผมปล่อยใจเรื่องคุณพ่อได้เป็นอิสระ เหมือนปล่อยปลาลงน้ำได้แล้วล่ะครับ...”**

เรื่องจิตใจนั้น การแพทย์สมัยใหม่ช่วยบำบัดและรักษาให้ดีขึ้นได้อยู่หลายส่วน แต่บางครั้งก็ไม่สามารถจัดการกับความรู้สึกค้างคาใจที่เกิดจากอารมณ์ ความรู้สึก และความผูกพัน ทั้งดีและไม่ดี ได้ทั้งหมด คนส่วนใหญ่จึงยังวนเวียนรักษาซ้ำแล้วซ้ำอีก แม้จะรู้สึกดีขึ้นอย่างมากแล้ว แต่ก็มีความรู้สึกลึก ๆ ว่า ไม่หายขาด

แต่การรักษาจิตใจด้วยพระธรรมในพระพุทธศาสนานั้น แตกต่างกันออกไป เพราะสามารถรักษาโรคทางใจให้หายได้อย่างสิ้นเชิง

ในบางกรณี แม้เพียงครีฑาที่จะทำบุญทำทานในเบื้องต้น  
ก็สามารถช่วยปลดปล่อยหาคาใจได้อย่างมากมาย  
ดังเช่นการปล่อยปลาของผู้ป่วยรายนี้

เป็นการปลดปล่อยสัตว์ตัวน้อย

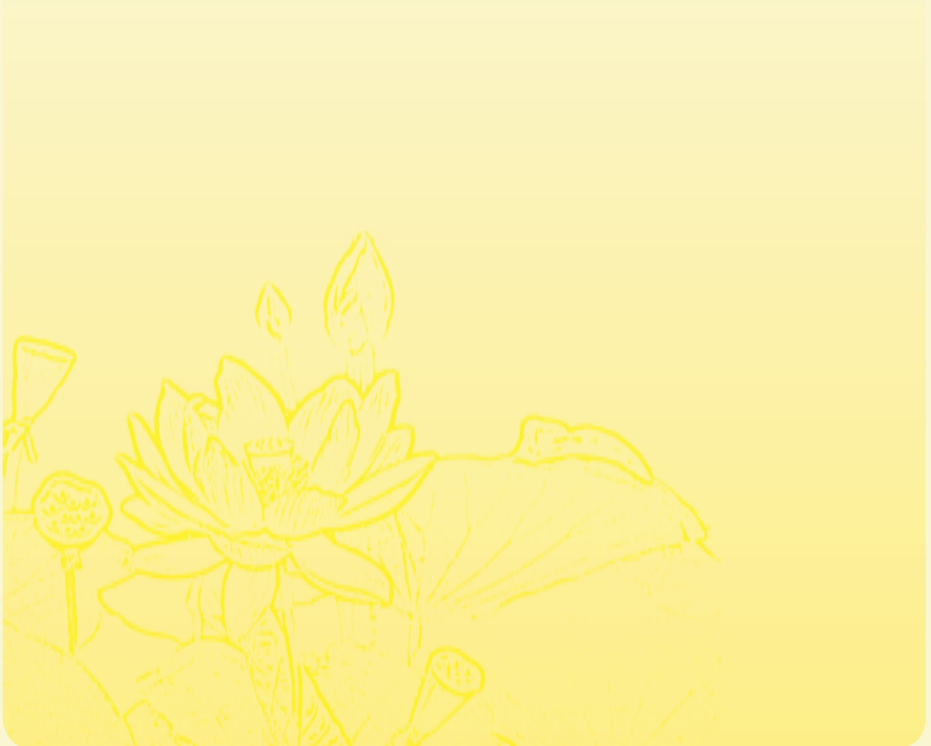
ให้เป็นอิสระจากการถูกเบียดเบียน โดยความเป็นรูปธรรม  
พร้อม ๆ กับการปลดปล่อยใจ

ให้เป็นอิสระจากความทุกข์ โดยความเป็นนามธรรม

การกระทำดังกล่าว หากกระทำด้วยจริงใจ

ความทุกข์ที่ค้างคา ก็ย่อมหลุดออกจากใจได้จริง ๆ

สารบัญ ↩



## ศพ (อาจารย์ใหญ่)

โดย หมิมิพท์

“การให้หรือการบริจาคนั้น ก่อให้เกิดความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับ”

คำพูดที่อาจารย์ผู้สอนนักศึกษาแพทยศาสตร์กล่าวเสมอ ก่อนเริ่มเรียนวิชากายวิภาคของนักศึกษาแพทย์ เพื่อชี้ให้เห็นคุณค่าแห่งการอุทิศร่างกายเพื่อประโยชน์ของผู้อื่นในกายภาคหน้า

อันที่จริงแล้ว การสละร่างไว้ริบุญญาของตนเองเพื่อประโยชน์ของผู้อื่นนั้น จัดเป็นทานที่ให้น้ำหนักของบุญที่มากโขอยู่ หากแต่ว่า ถ้าที่มาของเจ้าของร่างนั้นไม่ได้ตั้งใจที่จะอุทิศตนให้แก่เหล่านักศึกษาล่ะ...

ยิ่งกว่านั้น หากผู้นั้นต้องกลายเป็นร่างไร้ลมหายใจ โดยที่เกิดจากเจตนาและน้ำมือของผู้ที่อยู่ในวงการแพทย์เอง จะเกิดอะไรขึ้น!

เรื่องราวที่เดินเรื่องเสมือนว่านักศึกษาแพทย์คนหนึ่ง เธอเกิดวิตกกังวลต่าง ๆ นานา เมื่อถึงเวลาต้องศึกษาสภาพกายมนุษย์จากศพ หากแต่ซ่อนเร้นเงื่อนงำบางอย่างไว้ข้างหลัง จนสุดท้าย ก็เปิดเผยเบื้องหน้าที่แท้จริงของความเห็นแก่ตัวของมนุษย์ เพียงแค่ต้องการปกปิดความผิดของตนเอง กลับต้องทำความผิดซ้ำแล้วซ้ำเล่าให้กลายเป็นบาปที่หนาหนักย้อนกลับมาหาตน

“โหม” นักศึกษาแพทย์ที่พลังมือ ทำให้อดีตนครรักต้องจบชีวิตด้วยอุบัติเหตุ แล้วผู้ที่เข้ามาร่วมรับรู้เหตุการณ์อีก ๒ คน เป็นอาจารย์สอนนักศึกษาแพทย์ และเจ้าหน้าที่ดูแลอาคารในมหาวิทยาลัย

ด้วยความหวาดกลัวความผิดที่เธอได้กระทำให้ปาณาติบาต เธอขอร้องให้อาจารย์ประคิตช่วยปิดบังความผิดให้เธอ

แท้จริงแล้ว การที่ชายคนรักจากไปด้วยอุบัติเหตุที่เธอก็ไม่ตั้งใจ โทษทางกฎหมาย ก็คงไม่ได้รุนแรงนัก เนื่องด้วยความเป็นจริง เธอไม่มีเจตนาผลักเขาตกบันได แค่ต้องการรั้งตัวไว้เท่านั้น

แต่อาจารย์ประกิต ผู้ที่ควรจะได้ไตร่ตรองในความผิดชอบชั่วดี และยับยั้งไม่ให้ เหตุการณ์บานปลาย กลับยอมช่วยปิดบังความผิดให้ลูกศิษย์อย่างไร้ศีลธรรม และ จรรยาบรรณ ด้วยอำนาจของอาจารย์ที่มีเหนือกว่าเจ้าหน้าที่ดูแลอาคาร จึงบังคับ ให้เขาร่วมมือด้วยอย่างไม่ยากเย็น

เรื่องเหมือนจะจบลงง่ายๆ หากไม่เป็นเพราะว่า การตีจากไปของชายคนรัก เป็น เพื่อการไปหาคนรักใหม่ต่างคณะ

ทางด้านคนรักใหม่ของชายหนุ่ม เมื่อคนรักหายตัวไปอย่างไร้ร่องรอย เธอจึงเริ่ม มาตามหาเขากับอาจารย์ของคนรัก

ทว่าการตามหาคนรักของหญิงเคราะห์ร้าย กลับทำให้เธอต้องจบชีวิตลง ด้วย น้ำมือของอาจารย์ผู้ที่สอนนักศึกษาแพทย์ให้ออกไปช่วยรักษาชีวิตคน!

อาจารย์ประกิตลงมือปลิดชีวิตเธอและจัดการตอศพเธอด้วยตนเอง เพื่อไม่ให้ ใครมาตามหานักศึกษาหนุ่มไว้วิญญานอีก

ความไม่เกรงกลัวต่อบาป เมื่อทำผิดครั้งแรกได้ จิตใจยอมเข้าสู่ด้านมืดที่ยากจะ ยับยั้งไม่ให้อ่อบาปซ้ำสอง

อาจารย์จะเคยฉุกคิดบ้างไหมว่า สอนให้นักศึกษาออกไปช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์ แล้วตัวเองกลับมาฆ่าคน เป็นสิ่งสมควรแล้วหรือ?

ทั้งยังพยายามทำให้เรื่องนี้เงียบหายไปด้วยการหว่านล้อมผู้ที่เกี่ยวข้อง ไปจนถึง มหาวิทยาลัย เพื่อปิดบังเรื่องนักศึกษาหญิงที่หายตัวไป

เห็นได้ชัดเจนว่า ความละอายและเกรงกลัวต่อบาป อาจเหลือน้อยเต็มที สิ่งที่ อาจารย์พร่ำสอนกับนักศึกษา ก็เป็นเพียงแค่ลมปากกล่าวอ้างทฤษฎีเท่านั้น

## “การให้หรือการบริจาค นั้น ก่อให้เกิดความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับ”

คำพูดที่อาจารย์ประภิตกล่าวต่อหน้าเยาวชนผู้มาศึกษาเรียนรู้ในกายมนุษย์ เทิดทูนถึงความเสียสละในการทำกุศลทานครั้งสุดท้ายด้วยร่างกายของเหล่าอาจารย์ใหญ่

อาจารย์ประภิตถ่ายทอดความรู้ทางการดูเข้ามาในกายมนุษย์บ่อยครั้ง แต่คงลืมที่จะสอนให้ดูเข้ามาในใจตนด้วย

หากดูในใจตนอย่างมีสติ ก็คงไม่ได้เกิดเรื่องราวผิดพลาดซ้ำแล้วซ้ำเล่า

ความผิดครั้งแรกที่เกิดขึ้นอย่างไม่ตั้งใจ ก็คงจบลงอย่างไม่มีโทษใดหนักหนาสาหัสสัก

หากอาจารย์ตั้งใจที่จะกล่าวจากใจจริง ก็คงไม่ลงมือ สร้างร่างของ “ผู้ให้” ขึ้นมา โดยที่เจ้าของร่างนั้น ไม่ตั้งใจแม้แต่น้อยที่จะเป็น “ผู้ให้” ที่ไร้วิญญาณ

การดำเนินเรื่องเหมือนจะทำให้เข้าใจว่า วิญญาณของอาจารย์ใหญ่มาตามหลอกหลอน ไหม ไม่ว่าจะอยู่แห่งใด

แม้จะพิสูจน์ไม่ได้ ว่าเธอได้ถูกวิญญาณตามหลอกหลอนจริงหรือไม่

แต่ความผิดที่ได้กระทำลงไปครั้งนั้น ย่อมตามหลอกหลอนจิตใจเธอไปชั่วชีวิต เสมือนเธอตกนรกรับกรรมที่ก่อทันที

ภาพที่เธอได้ฝันเห็นอดีตคนรักกลับมาหา เธอกล่าวขอให้ยกโทษในสิ่งที่เธอไม่ได้ตั้งใจให้เกิด

โดยเนื้อแท้แล้วเธอไม่ได้เป็นคนที่ทำเลวได้โดยไม่กระพริบตา สิ่งที่แสดงออกมาชี้ชัดว่า เธอรู้ตัวว่าทำผิดตลอดเวลา

จนกระทั่งเธอสำนึกผิด มีความกล้าหาญที่จะลุกขึ้นมาเผชิญความจริง และต้องการที่จะนำร่างทั้งสองมาบำเพ็ญกุศล แต่อาจารย์ผู้สมรู้ร่วมคิดกลับยังไม่สำนึก

สุดท้าย เขาพยายามร่วมมือกับเจ้าหน้าที่คนเดิม หลอกล่อเธอมาพบเพื่อสังหารทิ้ง ด้วยกลัวว่าเธอจะนำความจริงไปป่าวประกาศ แต่ด้วยกรรมที่ตนก่อไว้ได้ถึงเวลา

ที่จะส่งผล ทำให้ตัวอาจารย์เองต้องตายตกตามนักศึกษาชายที่ตนปิดบังอำพรางศพ  
และนักศึกษาหญิงที่ถูกสังหารเมื่อครั้งก่อน

ทางด้าน ไหม แม้ออดชีวิตมาได้ แต่ก็ไร้สติสัมปชัญญะเสียแล้ว

สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรมฉันใด

อาจารย์ประกิตและไหมก็หลีกเลี่ยงความจริงไม่ได้ฉันนั้น

หากครั้งนั้น ไหม และอาจารย์ประกิต มีความกล้าหาญเผชิญกับความจริง

สุดท้ายก็คงไม่ต้องมาใช้กรรมที่ตนเองก่อในสภาพแบบนี้...

ขอให้เหตุการณ์ลักษณะนี้

อย่าได้เกิดขึ้นในวงการของผู้ที่ควรมีจิตเมตตาช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์เลย...

สารบัญ ←





## วัดบุญญาวาส

โดย mink

วัดบุญญาวาส คงเป็นที่รู้จักของนักปฏิบัติหลายท่าน  
 เนื่องจากที่นี่เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมสายหลวงพ่อบุญ  
 ปัจจุบันมีพระอาจารย์อัครเดช (ต้น) ธิริจิตโต เป็นเจ้าอาวาส

ที่นี่เหมาะสำหรับนักปฏิบัติธรรมที่มีพื้นฐานมาแล้วพอสมควร  
 เพราะว่าจะไม่มีคอร์สหรือโปรแกรมสอนเป็นกิจจะลักษณะ  
 ทุกคนที่ไปก็เพื่อที่จะได้ปลื้กวิเวก ปฏิบัติเป็นการเฉพาะตัว  
 เนื่องจากพระอาจารย์ต้องการให้ทุกคนปฏิบัติเต็มที่  
 จึงไม่มีการอนุญาตให้พักอยู่ร่วมกัน

ยกเว้น กุฏิ(บ้านพัก)หลังหนึ่งของฝ่ายหญิงที่จะมีห้องพักสองห้อง  
 เพื่อเอาไว้สำหรับผู้หญิงที่อยากปฏิบัติแต่ยังมีความกลัวที่จะอยู่คนเดียว



วัดแห่งนี้ตั้งอยู่กลางป่า และกุฏิแต่ละหลังจะแยกจากกัน  
แบ่งออกเป็นฝ่ายหญิงและฝ่ายชาย  
ซึ่งไม่อนุญาตให้ล่วงล้ำสถานที่ของแต่ละฝ่ายได้  
มีเพียงวันเดียวของปีเท่านั้นคือ วันงานกฐินในเดือนตุลาคม  
ที่พระอาจารย์อนุญาตให้เปิดเข้าชมได้ทั้งหมด

ในบริเวณกุฏิฝ่ายหญิงนั้น เมื่อครั้งที่ไปยังมีกุฏิอยู่ ๙ หลัง  
(แต่ปัจจุบันคิดว่ามีเพิ่มขึ้นแล้วเนื่องจากมีการก่อสร้างเพิ่มเติม)  
แต่ละหลังอยู่ไม่ห่างกันมากนัก แต่ว่าแทบจะไม่สามารถมองเห็นกันได้  
เนื่องจากเป็นกุฏิที่เหมือนผุดขึ้นกลางป่า  
มีต้นไม้ล้อมรอบ แม้จะได้ยินเสียงอะไรภายนอก  
ก็ไม่อาจจะมองเห็นทะลุผ่านต้นไม้ไปได้



ในกฎีก้จะมีเพียงห้องนอน และห้องน้ำเท่านั้น  
มีเสื้อ หมอน ผ้าห่มให้ ควรมีไฟฉายติดตัวไปด้วย  
ไม่ควรขนของไปมากเกินจำเป็น  
เนื่องจากทางเดินเข้าที่พักร้อนข้างไกล



ที่นี่มีทางเดินจงกรมให้ทุกหลัง ซึ่งแล้วแต่แต่ละกฎีกว่า

บางหลังอาจจะเป็นทางเดินที่ทำจากดิน

บางหลังเป็นทางเดินที่ทำจากซีเมนต์

และทั้งหมดนี้ก็ทำให้ที่นี่เป็นสถานที่สัปปายะ

เหมาะแก่การปฏิบัติธรรมมาก

เพราะทุกคนถือศีลแปด ไม่มีใครรบกวนใคร

และสามารถจัดตารางการภาวนาได้อย่างเต็มที่

กิจกรรมที่ทำร่วมกันก็มีเพียงช่วงเช้า  
ที่จะต้องออกมาที่โรงครัวประมาณหกโมง  
เพื่อช่วยทำอาหาร จัดอาหารเพื่อถวายมือเช้า  
หลังจากรับประทานอาหารเช้าก็ช่วยกันเก็บล้าง นอกจากนั้นก็เป็นเวลาว่าง  
จนกระทั่งประมาณห้าโมงเย็น เป็นเวลาตีมน้ำปานะ

ที่นี่รับประทานอาหารเช้าเพียงมือเดียวในระยะเวลาเก้าโมงเช้า  
แต่สามารถเก็บอาหารนั้นกลับไปรับประทานก่อนเที่ยงที่บ้านพักได้  
และเมื่อนำอาหารมาไว้ที่พักแล้วก็ควรจะรับประทานให้หมด  
เนื่องจากอาจจะมิมดหรือแมลงมารบกวนอาหารที่ทิ้งไว้ได้

ครั้งแรกที่มานั้น กลัวการรับประทานอาหารเช้าเดียวมาก  
จนวันหลังๆก็รับประทานเพียงแค่มือเดียว ไม่เก็บไว้สำหรับมือเที่ยง  
เนื่องจากว่า หลังจากรับประทานอาหารเช้าแล้ว  
ช่วงเวลาระหว่างเก้าโมงถึงเที่ยงนั้นเราไม่รู้สึกลึกหิว  
และเมื่อไม่หิว เราจะพบว่า อาหารอีกมือหนึ่งนั้นเป็นภาระ

เรามาปฏิบัติธรรมก็เพราะต้องการกำจัดภาระที่ไม่จำเป็นออกไป  
ปรากฏว่าหลังจากเก็บอาหารกลับที่พัหลายครั้ง  
ก็พบว่า เราสร้างภาระจนได้ ขนาดมาอยู่ในสถานที่แบบนี้  
เพราะความกลัวที่ตัวเองจะหิว กลัวตัวเองเป็นทุกข์  
ก็อุตสาห์แบกภาระกลับไปเพื่อกำจัดทุกข์ตามวิสัยปกติ

ช่วงเวลาที่เป็นไฮไลต์ของการมาปฏิบัติธรรมที่นี่ คือ ช่วงกลางคืน  
เนื่องจากไม่มีไฟฟ้า ซึ่งทำให้กลางคืนมืดมาก มีแต่แสงเทียนเท่านั้น



คืนแรกที่ไปนั้น ตกกลางคืนก็กลัวแบบที่สมควรจะกลัว  
ไม่ได้กลัวมากไปหรือน้อยไปเลย  
กลัวที่มันมืด กลัวเสียงที่เราไม่รู้ไม่เห็นว่าเป็นอะไร  
กลับจากทำวัตรเย็นตอนสองทุ่มกว่า (มีทำวัตรเฉพาะวันพระเท่านั้น)  
ตอนที่เร่งเดินเพื่อเข้ากุฏิเพราะความกลัว  
ก็คิดว่าเรากลัวอะไร เราเร่งเดินไปเพื่ออะไร  
เข้ากุฏิแล้วตรงไหนที่จะบอกว่าเราหนีพ้น

นี่เป็นสาเหตุที่ว่า ทำไมมาบุญญาวาสแล้วจะได้เห็นจิตตัวเองได้ดี  
เพราะทุกจุด ทุกความรู้สึก จะไม่มีการปนเปื้อนของสิ่งรอบกายอื่นๆ  
ไม่เหมือนเวลาที่เรายู่กลางเมือง หรืออยู่กับคนอื่น  
เพราะเราจะได้เห็นความคิด ความรู้สึกและจิตตัวเองชัด  
สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมหรือนั่งมาทั้งวัน  
ก็จะมาช่วยเสริมให้สติเกิดเร็ว เวลาที่ความคิดเราเตลิดออกไป  
แทนที่เราจะไปปนกับคนอื่น เราก็มั่นกับตัวเอง  
เมื่อมั่นกับตัวเองมากๆ สติเกิด เราก็มั่นตัวเองมั่นเป็นคนบ้าไปเอง

ในระหว่างปฏิบัติธรรมอยู่นี้ ไม่ควรอยู่เกิน ๑๔ วัน  
ช่วงเวลาที่กำหนดให้สนทนาธรรมกับพระอาจารย์  
คือ เฉพาะวันมาถึงและวันกลับเท่านั้น  
แต่หากวาระหว่างปฏิบัตินั้นมีคำถาม ก็สามารถขอความกระจ่างจากท่านได้  
สำหรับคนที่ไม่มีเวลาไปปฏิบัติธรรมติดต่อกันหลายวัน  
ก็สามารถไปกราบพระอาจารย์ต้นและฟังธรรมจากท่านหลังท่านฉันภัตตาหารเช้า  
นอกจากนี้ หลังจากออกพรรษาที่นี้จะมิงงานกฐิน  
เปิดโรงทานค่อนข้างใหญ่มาก มีพุทธศาสนิกชนมาร่วมงานกันหลายร้อยคน  
ทั้งร่วมกันเปิดโรงทานและร่วมทำบุญกับกองกฐิน  
ซึ่งจะนำไปปรับปรุงขยายวัดบุญญาวาส  
เพื่อรองรับกับการเพิ่มขึ้นของคนที่ต้องการมาปฏิบัติธรรม



วัดบุญญาวาส ต.บ่อทอง อ.บ่อทอง จ.ชลบุรี

สารบัญ ←

## บัวอิฐฐาน โดย เมริน



สายลมอ่อนๆ พัดกลีบดอกกระดิ่งงาหอมกรุ่นมาจากซุ้มไม้เล็กๆ อันรกรักริมด้วยกิ่งก้านใบสีเขียวสดทอดต้นเป็นเถาเลื้อยพันรอบแขนงไม้ก่อนจะทิ้งตัวห้อยลงมาเป็นพวงระย้า ถัดไปคือสระน้ำใหญ่ ธารดาษไปด้วยดอกบัวนานาพันธุ์ นิลอุบลสีฟ้าลอยชูดอกเรี่ยน้ำ สัตตบงกชสีชมพูอมขาวคลีกลีบดอกที่ซ้อนเป็นชั้นแบ่งบานรับแสงอาทิตย์ อันสาดส่องเป็นลำสว่างทอดยาวจากท้องฟ้าในยามรุ่งอรุณ

กอไผ่สีสุกเอนต้นพลิ้วไหวตามสายลม นกกางเขนตัวน้อยโฉบบินลงมาจับกิ่งไผ่ ขับขานเสียงร้องสูงๆ ต่ำๆ ไพเราะเหมือนท่วงทำนองดนตรี กลิ่นหอมรวรินจากหมู่แมงไม้ขจรขยายไปทั่วบริเวณ

เด็กหญิงสุดลมหายใจด้วยจิตอันแช่มชื่น พร้อมกับชะเง้อมองไปที่ปลายทุ่งอย่างจดจ่อรอคอย

สุดท้ายตานั่น ภาพของผ้ากาสาวพัศตรีโบกสะบัดเป็นทิวแถวยาว แลเห็นแต่ไกล เป็นจุดสีเหลืองจุดเล็กๆ ตัดกับท้องทุ่ง ค่อยๆ เคลื่อนเข้ามาใกล้ๆ อย่างช้าๆ

“ยายๆ พระมาแล้ว...”

วิงพลาจ ส่งเสียงพลาจ จนมาถึงกระต๊อบหลังคามุงจากหลังน้อย

หญิงชราในชุดเสื้อคอกระเช้าถุงผ้าโจงกระเบนสีเข้ม ยกหม้อข้าวลงจากเตา ที่ยังมีดุ้นฟืนติดไฟวอมแวมมีอันเหยว่นค้อยๆ คดข้าวสวยร้อนๆ ที่เพิ่งดงเสิร์ฟใส่ชาม พร้อมกับนำแกงสายบัวถ้วยเล็ก บรรจงใส่ถาด โดยไม่ลืมหยิบดอกบัวดอกงาม ยื่นให้หลานสาวตัวน้อย

เธอรับไว้ในอุ้งมือเล็กๆ ด้วยความชำนาญ รีบเดินออกไปหน้าบ้าน โดยมีแม่ไก่แจ้ พร้อมกับลูกเจี๊ยบเล็กๆ ๓ ตัววิ่งตามไปข้างหลัง ปิดท้ายด้วยเจ้าต่างส่งเสียงเห่า ทักทายตามไปด้วย

.....

โอ้ย... เจ็บเหลือเกิน ฉันรู้สึกตัวฟื้นขึ้น พยายามเอื้อมมือไปลูบขา กลืนกระดังยาหอมกรุ่นจางหายไป แทนที่ด้วยกลิ่นเหม็นคละคลุ้งจากควันของท่อไอเสียรถยนต์ สระน้ำใหญ่กลายเป็นถนน บ้างงามหลากสีแปรเปลี่ยนเป็นรถยนต์หลากหลายยี่ห้อกำลังวิ่งขวักไขว่ไปมา ทางเขนน้อยหยุดร้องเพลง เสียงดนตรีหวานกลายเป็นเสียงสภก่นด่า สลับกับเสียงแตรรถดั่งชวนปวดหูอยู่รอบกาย

ฉันถูกรถชนกำลังนอนอยู่กลางถนน!

ความกลัวแล่นเข้ามาจับขั้วหัวใจ หันมองรอบด้านอย่างหวาดผวา แลเห็นเกาะสวนหย่อมคั่นฟากถนนอยู่รำไรรวบรวมแรงกายที่ใกล้หมดลงทุกที ขยับร่างให้กระเถิบเข้าชิดขอบเกาะกลาง(เพิ่มคำว่ากลาง)มากที่สุดเพื่อโอกาสที่จะมีชีวิตรอด ภาวนาให้รถทุกคันเห็นฉันแต่ไกลจะได้ไม่แล่นทับ หลายคันชะลอหยุดดูแล้วขับผ่านไป แต่ไม่มีคันใดสละเวลาจอดลงมาช่วย



สายตาของฉันเริ่มพร่ามัว และเหมือนบรรยากาศรอบด้านมืดลงทุกที ร่างกายเหมือนถูกห่อหุ้มด้วยผลึกน้ำแข็งขนาดมหึมา หนาวจนสั่นสะท้านไปทั้งตัว ทั้งที่เป็นเวลาเพียงวัน

ฉัน กำลังจะตาย!

วูบหนึ่งเมื่อตระหนักรู้ จิตของฉันทรงครวญหวนระลึกด้วยความอาลัย บ้านหลังใหม่ที่เพิ่งย้ายเข้ามาอยู่ ตัวเลขสะสมของเงินในบัญชีธนาคารที่เพิ่มมากขึ้นทุกวัน ด้วยชื่อเสียงอันโด่งดังในฐานะนางงาม และชายหนุ่มรูปหล่อที่เพิ่งคบหาคู่ใจกันในฐานะคนรัก ทั้งหมดกำลังจะหลุดลอยจากฉันไป ความตายคือการจบสิ้นของทุกอย่าง ไม่มีสิ่งใดที่ฉันสามารถนำติดตัวไปด้วยได้

ภาพของเหตุการณ์ต่างๆ หลากหลายผุดขึ้นมาสลับผลัดเปลี่ยนกัน เหมือนหนังที่ถูกรอกกลับอย่างรวดเร็วจนดูไม่ทัน แล้วหยุดลงที่ภาพของแมวดำตัวใหญ่แอบมาขโมยปลาที่ตากไว้บนเพิงหน้ากระท่อมหอมเช่นทุกวัน เด็กหญิงตัวเล็กถือไม้แอบย่องเข้ามาด้านหลัง ตั้งใจจะตีสั่งสอนให้เข็ดหลาบ หลังจากที่ไม่เคยจับได้ไล่ทันสักที

แต่มันหันมาเห็น ตกใจระโศกลงมาขาหลังถูกเข้ากับปลายไม้ที่หวดลงมาพอดี มันร้องเสียงดังด้วยความเจ็บปวด แล้วหายเข้าไปนอนหมอบในพงหญ้าข้างทาง ด้วยความโกรธเด็กหญิงปล่อยมันทิ้งไว้อย่างไม่สนใจ วันต่อมายายบอกว่า มันถูกเจ้าเขียวหมาข่างบ้านกัดตาย เพราะขาหักวิ่งหนีไม่ทัน

ฉันรู้สึกเจ็บแปลบร้าวระบมที่ขามากขึ้นทุกทีจนเหมือนจะขาดใจ แก้มของฉันสัมผัสกับน้ำอุ่นๆ สีแดงที่ไหลล้อยออกมาจากรากผม ใบหน้าของฉันคงครูดกับพื้นถนน จึงปวดแสบปวดร้อนระคายไปทั่ว

จิตของฉันทรงตุงวูบขึ้นด้วยความสำนึกผิด น้ำตาไหลพรากออกมาเป็นทาง

โอโหสิกรรมให้ฉันเถิดเจ้าดำ... กรรมใดที่ฉันได้กระทำลงไปแล้วด้วยความประมาทพลาดพลั้ง ฉันขออ่อนน้อมรับและจะไม่กระทำซ้ำอีกเป็นเด็ดขาด!

ทันใดนั้น ก่อนที่ความรู้สึกทั้งหมดของฉันจะดับลง มโนภาพของผ้ากาสาวพัสดร์สว่างไสวปรากฏเด่นชัดขึ้น พร้อมกับใบหน้าอันเปี่ยมด้วยความเมตตาของพระภิกษุชราที่กำลังมองลงมาที่เด็กหญิงคนหนึ่งซึ่งนั่งคุกเข่าทูลเกล้าใส่ขันข้าวและดอกบัวขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกับอธิษฐาน

“ขอให้สวยเหมือนดอกบัว มีบ้านหลังใหญ่ๆ มีเงินเยอะๆ”

ฉันน้ำตาไหลหวนระลึกถึงปัจจุบัน หลายปีที่เติบโตขึ้นพร้อมด้วยรูปโฉมสะคราญตา จากบ้านเกิดมาอยู่ในเมืองใหญ่ ใช้ความมั่งคั่งของกายตนกอบโกยทรัพย์สินเงินทอง สนุกสนานเที่ยวเตร่ ในแหล่งอบายหาความสำราญทางโลก หลงลืมบัวดอกน้อยที่งายผู้ชราให้ตั้งตาคอยในกระต๊อบหลังเก่าๆ ที่ใกล้จะพัง

มาตระหนักชัดสำนึกได้ ในยามที่สังขารร่างกายใกล้จะแตกดับนี้!

ฉันตั้งจิตน้อมระลึกถึงกุศลกรรมที่เคยกระทำให้ ยกมือขึ้นพนมกล่าวสัจจะวาจาอธิษฐาน

“ด้วยบุญที่ข้าพเจ้าเคยทำบารุงหมู่สงฆ์ ตักบาตรพระสุปฏิปันโน ผู้เป็นทายาทสืบทอดพระศาสนา ขอโอกาสให้ข้าพเจ้ามีชีวิตอยู่ต่อไป เพื่อแก้ไขในสิ่งที่เคยผิดพลาด และสร้างบุญกุศลทำความดีให้ยิ่งขึ้นไป ในภพชาติมนุษย์ปัจจุบันนับแต่นี้...เถิด”

.....

หลวงพ่อมองดูเด็กสาวที่กำลังคุกเข่ายกทัพตักข้าวลงในบาตร ด้วยสายตาอันเปี่ยมไปด้วยความเมตตาของพระอริยะ ปีนันทนชราภาพลงมาก แต่ก็ยังคงปฏิบัติกิจของสงฆ์อย่างสม่ำเสมอ ท่านเพียรเทศนาธรรมสั่งสอนญาติโยมที่มาวัดให้เร่งปฏิบัติภาวนา แม้ท่านจะเหน็ดเหนื่อยจนต้องหยุดหอบในบางครั้ง

และท่านตั้งใจจะเดินบิณฑบาตจนกว่าสังขารจะเสื่อมถอยจนไม่สามารถลุกเดินได้อีก เพื่อโปรดญาติโยมให้พวกเขาได้มีโอกาสทำบุญเป็นเสบียงติดตัวทราบจนวาระสุดท้ายของชีวิต...

ฉันก้มลงกราบแทบเท้าขอขมาคุณยาย ท่านลูบหัวให้ศีลให้พร และกอดฉันด้วยความรักใคร่ ฉันตั้งใจจะเลี้ยงดูตอบแทนบุญคุณท่านจนสิ้นอายุขัย หลังจากป้อนข้าวและอาบน้ำให้ท่านแล้ว ฉันเดินเข้ามาในห้อง ก้มลงกราบพระพุทธรูป เริ่มต้นภาวนาตามที่หลวงพ่อเมตตาสอน และคอยย้ำเตือนฉันอยู่เสมอ ไม่ปล่อยให้เวลาให้ผ่านไปโดยไร้ประโยชน์แม้แต่เพียงวินาทีเดียว

ฉันยังคงตักบาตรและเก็บดอกบัวสดตบงกชถวายพระทุกวัน

แต่ฉันไม่เคยอธิษฐานขอรูปโฉมและทรัพย์สินเงินทองของมีค่าได้อีกเลย

ฉันรู้แล้วว่าสิ่งที่มีค่าสูงสุดคืออะไร...

สาวปัญ 



## ๗ ปี (แล้วยังไม่) บรรลุธรรม โดย มะเหมี่ยว



ก็มันแต่ไปทำอะไรผิด ๆ อยู่นะซี ถึงได้ล้มลุกคลุกคลานมาตลอด

ตั้งแต่เกิดมาเป็นหนูมะเหมี่ยวซีสงสัยแล้วสงสัยอีก จนถึงวันนี้ เกือบได้อัฟเกรด เป็นคุณยายมะเหมี่ยวแล้วก็ยังไม่บรรลุสักที เฮ้อ!

อย่างกระนั้นเลย ไหน ๆ ก็รู้ช่องทางนี้ดีอยู่ ลองมาขยายซีเท่ากันหน่อยดีกว่า รุ่นหลานยายจะได้ไม่เสียเวลาเดินอ้อมตามทางสายเดี่ยวอย่างนี้ เพื่อจะย่นระยะให้สั้นลงสัก ๗ ปี เหลือ ๗ เดือน หรือ ๗ วัน ตามตำราที่เล่าลือกันมา

## คิดมาก ยากนาน

เรียนหนังสือมาสารพัดวิชา ผ่านการอบรม สัมมนา มากี่หลายแขนง ถึงได้ติดนิสัย “คิด” ไม่เลิกใจ กว่าจะ “รู้ตัว” ตื่น

ไม่ว่าที่สันตินั้นที่จะชี้ให้คุณสถานะอย่างไร แทนที่จะดูลงไปตรง ๆ หนูมะเหมียวก็พยายามจะคิด ทำความเข้าใจอยู่นั่นแล้ว

“ตั้งใจมากไป” อ้าว! ไม่ดีหรือคะ? ตั้งใจเยอะ ๆ

หลายเดือนต่อมา ท่านก็ว่า

“ยังตั้งทำอะไรอยู่ รู้สึกมั๊ยว่า เหมือนมีจอมอนิเตอร์อยู่ในใจ แล้วเราก็เฝ้าดูจอนี้อยู่”  
เอ ไม่เฝ้าดู แล้วจะเห็นหรือคะ

“ตอนนี้ กำลังควานหาอยู่นะ...” ไม่เห็นมีอารมณ์อะไรผ่านเข้ามาให้คุณเลยนี่นา ก็ต้องควานหาอยู่พักใหญ่ กลัวไม่ได้ปฏิบัตินะ โดนหักแล้ว ก็ยังเต๋อ ยังเอ๋อไปอีกหลายวัน ระหว่างนั้น จิตก็แอบไปคิดโต้แย้ง กับกลุ่มใจอยู่ลึก ๆ ว่า ไปไม่ถึงไหนเสียที

สมมั๊ยละ อยู่ในกลุ่มคิดมาก ยากนาน กังวลแหละ ปล่อยให้มันคิดเสียให้ชัด

นึกว่าขยันแล้วจะได้ดีนี่ ไม่ใช่เลย ขอบอก

## สงสัย ได้คำตอบ แต่ยังไม่ “รู้”

สงสัย → ตั้งคำถาม → ได้คำตอบ → คิดต่อ → ตั้งใจปฏิบัติ → เฟ่ง

แล้ว “รู้” อยู่ตรงไหน

เฟ่งแล้วเฟ่งอีก เหนื่อยเหลือเกิน ก็ครั้ง ๆ ที่ไปส่งการบ้าน รายงานผลการปฏิบัติ ที่สวนโพธิ์ฯ หลวงพ่อก็ย้าว่า

“ยังเฟ่งอยู่ แรงเยอะนี่”

เท่านั้น ลูกศิษย์คนขยันก็คิดต่อทันทีว่า ทำงดิณะถึงจะหาย กลับสู่วงจรของนักปฏิบัติปัญญาชน (ผู้ไม่รู้สึกตัวว่า กำลังคิด) อย่างเดิม

คิด คืดดดด คิด... คิดจนหมดแรง กำลังวังชาหย่อนไปโดยอัตโนมัติ น้ำตาร่วงไป ๓ วัน (สงสารตัวเองนะ ไม่ใช่เพราะได้เห็นธรรมอัศจรรย์อย่างพ่อแม่ครูอาจารย์ดอก)

### นักปฏิบัติ ต้อง “ใจถึง ๆ หน่อย”

ฟังประโยคนี้อีลึบครั้ง ยังไม่เข้าใจ

ลองปล่อยให้ “ผลอ” เสียบ้าง เพราะ “เพ่ง” มากเกินไปพอแล้ว ปรากฏว่าคราวนี้หลงพอชม

“ดีขึ้นนะ”

ยายมะเหมี่ยวง ทำหน้าเป๋อเหลอกกับตัวเอง ในขณะที่เพื่อนนักปฏิบัติมือใหม่ ผู้ร่วมทาง หันมามี้ม ทำสีหน้าชื่นชมเต็มประดา

อ้าว แบบนี้ใช่หรือ... ฟังหลงพอแล้ว เธอก็พรีชสภาวะนั้นไว้ในรอยหยักของสมองทันที เพื่อที่จะพบว่า ในหลาย ๆ ครั้งต่อมา...

“ยังประคองอยู่นะ...”

“จงใจมากไป...”

“ตริงไวนะ เห็นหรือเปล่า...”

คอมเมนต์เป็นศัพท์ใหม่ ๆ มาเรื่อย ตามสภาวะจิตที่ปรากฏขณะรายงานผลการปฏิบัติต่อหน้าท่าน แต่หุ้มนะเหมี่ยวคนดีก็ไม่เคยท้อใจ

แม้จะผิดไปอีกนานเท่าไรในชาตินี้ ก็คงเทียบไม่ได้กับความยืดยาวของสังสารวัฏปฏิบัติผิดครบทุกสภาวะธรรมแล้ว เดียวก็คงจะถูกต้องเองสักวันหนึ่ง

เพ็งคิดเข้าท่าก็คราวนี้แหละ ยายมะเหมี่ยวเอ้ย (ขอให้กำลังใจตัวเองหน่อย)

ว่าแล้ว ก็ท่องคำสอนของหลวงพ่อก็คงหลาย ๆ รอบ

“ใจถึง ๆ หน่อย อย่ากลัวที่จะเปลอ ให้ตามรู้”

### **แค่รู้ แค่ดู ด้วยความรู้สึกรู้ตัว**

แค่ตามรู้ แล้วก็จะเห็นเองว่า อารมณ์ต่าง ๆ อาการต่าง ๆ ที่ปรากฏแก่จิต ล้วนเกิดขึ้นแล้วดับไป (แล้วจะคร่ำครวญ กรีดกราด ให้สิ้นเปลืองพลังงานไปโย)

เพราะทุกอย่างล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไปทั้งสิ้น มีอยู่แล้วพลัดพราก ล้มหายตายจาก เมื่อจิตได้เรียนรู้ธรรมดาอย่างนี้ของชีวิต มันจะค่อย ๆ ยอมรับได้ ไม่ยึดอะไร ๆ ไว้ให้เป็นทุกข์ขนานนัก

ไม่ยึดแม้กระทั่งกายและตัวจิตเอง

แต่ตอนนี้ ยังยึดอยู่นะ... สอนตัวเองไปนั่นแหละ

### **วันคืนล่วงไป ๆ เราทำอะไรอยู่**

เราก็กู้ผ่านการปฏิบัติแบบผิด ๆ ถูก ๆ ไปเรื่อยนะสิ เข้าใจว่าน่าจะลองผิดมาจนเกือบครบทุกวิธีแล้ว ในที่สุด มันก็จับพลัดจับผลูจุดไปอย่างเป็นธรรมชาติจนได้ แถมมี “ความรู้สึกรู้ตัว” ติดมาด้วยอีกต่างหาก ว้าว!

โผล่มาตอนไหนก็ไม่รู้นะ ความรู้สึกตัวเนี่ย อยู่ ๆ ก็มา อยู่ ๆ ก็ไป ศัพท์เทคนิคเขาเรียกความรู้สึกตัวว่า “สัมปชัญญะ” ส่วน “สติ” นั่นคือ “ความระลึกได้”

รู้แต่ว่า รู้สึกตัวบ่อย ๆ นี่ดีนะ มีความสุข

### **“รู้” อย่างไรให้เป็น ธรรมชาติ ด้วยความรู้สึกรู้ตัว**

จากประสบการณ์ภาวนาส่วนตัว ตอบได้ว่า

๑. เพียงแต่รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ แล้วปล่อยให้ ไม่ปรุงแต่งต่อ
๒. ถ้าอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เปลี่ยนไป ให้ “รู้ทัน” อารมณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ เช่น โกรธ แล้วสงบ แล้วง่วง ก็ให้ “รู้โกรธ – รู้สงบ – รู้ง่วง” อย่างนี้เป็นต้น

แค่นี้เอง ไม่รู้ไปหลงคิดอะไรอยู่ได้ตั้งหลายปี (ว่าแล้ว ก็ผลอไปคิดใหม่ หลงดำ  
ตัวเองอีกทีว่า) เช่จริง

## น้ำใส เห็นตัวปลา

แม่ซีผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ที่เขาสวนหลวงท่านหนึ่งสอนว่า

“น้ำใส จึงเห็นตัวปลา”

ถ้าใจนิ่ง สงบ กิเลสก็จะถูกเห็นได้ชัดเจน ดังนั้น อีกเคล็ดลับหนึ่งของการเสริม  
กำลัง “รู้” ที่จะละเอียดไม่ได้ ก็คือ การทำสมณะ ด้วยการนั่งสมาธิ เติบงกรม

มีนาละ ได้ไปปลีกวิเวกที่ไร ไม่ว่าจะ เป็น ๓ วัน ๕ วัน ๗ วัน หรือ ๑๐ วัน ก็ตาม  
จิตจึงได้เรียนรู้สภาวะธรรมใหม่ ๆ อยู่เสมอ

## เดินสู่ยอดภูเขา

หลวงปู่เคยบอกว่า ทางขึ้นเขานั้นมีหลายทาง

เส้นที่ขยำมะเหมี่ยวผ่านมาแล้วอาจเป็นทางสายอ้อม หรืออาจเป็นเส้น “ไฟท์  
บั้งคับ” สำหรับปัญญาชนคนขี้สงสัยทั้งหลาย... ก็ไม่รู้เหมือนกัน

รู้แต่ว่า ถึงอย่างไร เราก็จะก้าวตามรอยครูบาอาจารย์ไปให้สุดทาง ไม่มีวันท้อ

ขอให้เธอมีกำลังใจ รู้สึกตัว บ่อยๆ

แล้วไปด้วยกันนะ...

๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐

สารบัญ ↩



## ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

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

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

### ๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

**คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส**

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสให้คนๆ หนึ่งได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน **ธรรมะใกล้ตัว** ได้สำเร็จ

**คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ**

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งฝันตัวมอยู่ในโลกธรรม เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

**คอลัมน์: คำคมชวนคิด**

**เนื้อหา:** รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่างๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกใจเริ่มรู้สึกสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโดยดีเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

**คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม**

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

**คอลัมน์: กวีธรรมะ**

**เนื้อหา:** พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่นำประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน 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 หรือสาระนั้น่าร้อนเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ 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 ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้คะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่างๆ

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

## ๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้นงานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์กวีธรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสัณนิทนะคะว่าบทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยังจะได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่นกันค่ะ

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 กันลงมายาวๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยากๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลังๆ ก่อนนะคะ

## ๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

### ๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่ กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่: <http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพพระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด  
(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย satima  
(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงานได้เร็วขึ้นค่ะ

## ๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

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

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

## ๔. ส่งแล้วจะได้ลงหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้อรรถาธิบายที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้รู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่างๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้อ่านพิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดีๆ และเขียนอะไรดีๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ : )

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขอบคุณทุกท่านในจิตอันมีธรรมเป็นทานของทุกท่านค่ะ

ธรรมะใกล้ตัว  
dhamma at hand

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