



# ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๑๑  
๑๔ มี.ค. ๕๐

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

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

## เตรียมเสปียงไว้เลี้ยงตัว

อยากคืนดีกับแฟนเก่าโดยวิธีทาง  
แห่งบุญ ไม่ใช่โดยบาปเช่นคุณไสย  
ควรทำอะไร

หน้า ๑๐

## ธรรมะจากคนลู้กิเลส

พบกับประสบการณ์เผชิญเสี้ยวเวลา  
ระทึกขวัญด้วยความมีสติพร้อม  
ใน ครั้งหนึ่ง...กับ...นาทิวิกฤติ

หน้า ๓๐

## ของฝากจากหมอม

พบกับวิธีเป็นผู้ให้คำปรึกษาที่ดี  
ไม่เผลอทำร้ายคนใกล้ตัวโดย  
ไม่ได้ตั้งใจ ใน ปิดปาก... เปิดใจ

หน้า ๓๔

**ธรรมะจากพระผู้รู้ ๘**

- ▶ ถ้าวันๆ เรายังพอใจกับทุกอย่างแบบโลกๆ มีความสุข เป็นกิเลสอะไร แล้วเมื่อใดถึงจะอยากได้นิพพานเหมือนคนอื่นเขา
- ▶ เคยได้ยินคำกล่าวที่ว่า ทุกข์เกิดจากเราทำของเราเอง แต่บางครั้งก็ยังไม่ทุกข์เพราะปัญหาจากคนรอบข้างอยู่ ควรทำอย่างไร
- ▶ การใช้ความว่างเป็นเครื่องระลึกรู้ จะทำให้ติดสมณะหรือไม่
- ▶ ทำวิปัสสนาอย่างเดียวดีกว่าการทำสมณะไปด้วยหรือไม่

**เตรียมเสียบังไว้เลี้ยงตัว ๑๐**

- ▶ อยากคืนดีกับแฟนเก่าด้วยบุญ ไม่ใช่บาป ควรทำอย่างไร
- ▶ พยายามพูดกับลูกง่ายๆ แล้ว แต่ก็สื่อกันไม่ได้ เหมือนพูดกันคนละภาษา ควรทำอย่างไร

**เขียนคนให้เป็นเทวดา ๑๖**

- ▶ วิธีเขียนเรื่องยากให้อ่านง่าย

**ได้อาริหมอดู ๑๘**

**กวีธรรม ๒๒**

- ▶ บาบเขา-บาปเรา ▶ สัจจะธรรมชาติ ▶ สุขลวงใจ
- ▶ วันห่วยออก

**คำคมชวนคิด ๒๔**

**สัพเพหระธรรม ๒๕**

- ▶ นิทานปริศนาธรรม: คนตาบอดกับตะเกียง

**ธรรมะจากคนสู้กิเลส ๓๐**

- ▶ ครั้งหนึ่ง...กับ...นาที่วิกฤติ

**ของฝากจากหอม ๓๔**

- ▶ ปิดปาก... เปิดใจ

**แ่งคิดจากหนึ่ง ๓๘**

- ▶ My girl - เธอโกหกอย่างจริงจัง

**เรื่องสั้นอิงธรรมะ ๔๒**

- ▶ คลาย

**ธรรมะปฏิบัติ ๔๙**

- ▶ เขาปฏิบัติภาวนากันทำไม

# ธรรมะใกล้ตัว

dhamma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรัณย์ โมตรีเวช

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจ.ภ.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์  
 ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรื่องมา  
 เตรียมเสียบังไว้เลี้ยงตัว: อนัญญา เรื่องมา  
 เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรื่องมา  
 ได้อาริหมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ  
 กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
 คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
 สัพเพหระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู  
 ธรรมะจากคนสู้กิเลส: นิตยมน ธาราภิบาล  
 ของฝากจากหอม: พริม ทัฟวงศ์  
 แ่งคิดจากหนึ่ง: เกสรา เดิมสินวาณิช  
 นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วง  
 เทียววัด: เกสรา เดิมสินวาณิช  
 ธรรมะปฏิบัติ: ชนินทร์ อารีหนู

กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฏารักษ์

กาญจนา สิทธิแพทย์ • กานต์พัทธ์ รัชพันธุ์  
 เกสรา เดิมสินวาณิช • จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ  
 ชนินทร์ อารีหนู • ณิชฐญา บุญมานนท์  
 ณิชฐิธา ปันทานเด • ณิชพร สกลอุทัยศักดิ์  
 นิตยมน ธาราภิบาล • ทิวดีต์ อังสนันรัตน์  
 ปรีชา ทิวพัฒนานนท์ • ปรียาภรณ์ เจริญบุตร  
 พรตารา ประจ • พรราวพรรณราย  
 มัลลิกาภรณ์ ทองเสียมภาค • พริม ทัฟวงศ์  
 พิจิตรา ไทวิชัย • พีรยสดี อุบลวัตร  
 เมจรินทร์ พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร  
 ยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี  
 วิภา คำทุก • วิมล ถาวรวิภาส  
 วิมุตติยา นีวาดังบงกช • ศदानัน จารุพูนผล  
 ศิราภรณ์ อภิรัฐ • สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์  
 สารีณี สาณะเสน • สิทธินันท์ ชนะรัตน์  
 สุปราณี วง • อนัญญอร ยิงชล  
 อนัญญา เรื่องมา • อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์  
 อลิสา ฉัตรานนท์ • อัจฉนา ผลานันุวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์  
 ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา  
 ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: ผู้ออกแบบ คุณแซมจิรา  
 กฤษฏ์ อักษรวงศ์ • สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์  
 ฝ่ายสื่อ Word และ PDF: สิทธินันท์ ชนะรัตน์  
 กานต์ ศรีสุวรรณ • พีรยสดี อุบลวัตร  
 บุญยศักดิ์ ธีรวงศ์กิจ

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้  
 ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

สวัสดีค่ะ

เพิ่งผ่านเดือนมีนาคมกันมาได้แค่ครึ่งทางเองนะคะ

ยังไม่ทันถึงเดือนที่ร้อนที่สุดเลย ก็เริ่มได้ยินคนรอบตัวบ่นถึงอากาศอันอบอ้าวกันบ้างแล้ว ยิ่งงี้ก็หมั่นสำรวจจิตสำรวจใจกันไว้กันนะคะ

**ลมร้อน** แล้ว ก็อย่าผลอปล่อยใจให้ **‘รณร้อน** ตามอากาศกันไปนะคะ : )

ช่วงหลัง ๆ นี้ เริ่มมีความคิดเห็นจากคุณผู้อ่านเข้ามาคุยเป็นระยะ ๆ แม้จะไม่มาก แต่ก็กำลังใจให้กับทั้งทีมงานและผู้เขียนหลาย ๆ ท่านได้ไม่น้อยเลย เลยอยากหยิบเรื่องน่าชื่นใจมาเล่าสู่กันฟังสักเล็กน้อยค่ะ : )

อย่างฉบับล่าสุดนี้ **คุณ quicksand** ก็เพิ่งเขียนเข้ามาเล่าให้ฟังว่า ‘ได้อ่านเรื่อง “ไม้เขี้ยหมาเน่า” โดย **คุณอ้อม** จาก คอลัมน์ศัพท์พหุธรรม ในฉบับที่ ๑๐ แล้ว มีวันหนึ่ง มีเรื่องวุ่นใจเพราะความโกรธที่สะสมไว้ทั้งวัน ทำให้คืนนั้นนอนไม่หลับ สิ่งที่ทำได้อีกคือ นอนพิจารณาดูความโกรธที่พลุ่งพล่านในใจไปแล้วพลัน... เรื่องไม้เขี้ยหมาเน่าก็ผุดขึ้นมา เกิดน้อมคิดพิจารณาได้ว่าคนเราบ้าเองจริง ๆ เอาไม้เขี้ยหมาเน่ามาดมอยู่เรื่อย ก็เลยกลายเป็นว่าคืนนั้นได้นอนหลับด้วยรอยยิ้มไปเลยล่ะ : )

หรือในฉบับที่ ๘ **คุณใบไม้ที่ร่วงหล่น** ก็ได้เขียนเข้ามาแสดงความประทับใจกับบทกลอนของ **คุณกลางวัน** เรื่อง “เด็กขี่เขาวอนลาม” ที่ทำให้ผู้อ่านได้รับทั้งศรัทธา และความเข้าใจว่า เราทำบุญเพื่ออะไร ทำบุญไปทำไม และควรตั้งจิตในการทำบุญไว้ที่ตรงไหน

พืดแบ็กเล็ก ๆ น้อย ๆ เพียงเท่านี้

ก็เป็นกำลังใจให้กับนักเขียนไร้ค่าตอบแทนของเรา : )

ได้พลอยเป็นสุขกับธรรมทานนั้นตามไปด้วย ยิ่งกว่าค่าตอบแทนใด ๆ แล้วล่ะค่ะ

ซึ่งอันนี้ก็ต้องขอบคุณคุณผู้อ่านที่ทยอยส่งคำแนะนำติชมกันเข้ามาให้ทราบด้วย และขออนุโมทนาคุณผู้อ่าน กับกุศลจิตอันเกิดจากการน้อมพิจารณาธรรมนั้นโดยแยกคาย ด้วยค่ะ

หรืออย่างในฉบับที่ ๘ คุณ matan ได้อ่านตอนหนึ่งของบท บ.ก. ที่คัดพุทธพจน์มาว่า “เมื่อจิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ เมื่อจิตปราศจากโทสะก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ” เธอก็เลยเขียนเข้ามาเล่าให้ฟังว่า ปัจจุบันนี้เวลาโกรธก็รู้ว่าผีเข้าสิง จนทำให้ตัวเองสุขภาพเสีย และคนที่เราโกรธก็เสียใจเพราะสีหน้า คำพูด และน้ำเสียงของเราไปแล้ว เธออยากรู้จริง ๆ จัง ๆ ว่า ถ้าอย่างนั้น เธอจะเริ่มต้นในภาคปฏิบัติได้อย่างไร ทีมงานจึงได้ช่วยเข้าไปแนะนำ links ที่น่าจะเป็นประโยชน์ในการเริ่มต้นให้ ซึ่งหากเป็นประโยชน์ในการต่อยอดได้จริง ก็ไม่มีอะไรน่าดีใจสำหรับทีมงานไปกว่านี้แล้วค่ะ : )

หากคุณผู้อ่านท่านใด สนใจเริ่มต้นในภาคปฏิบัติด้วยแนวทางการเจริญสติด้วยความ “รู้สึกตัว” ตามที่พระพุทธเจ้าท่านได้ทรงวางแผนที่ไว้ให้ใน “มหาสติปัฏฐานสูตร” เช่นเดียวกันนี้ ก็อยากแนะนำให้ลองแวะไปที่เว็บไซต์ <http://www.wimutti.net> กันดูนะคะ คลิ๊กไปที่ลิงก์ “หลวงพ่อปราโมทย์” แล้วก็จะมีธรรมะของท่าน ทั้งในรูปแบบไฟล์ mp3 และรูปแบบตัวหนังสือ ให้ดาวน์โหลดไปฟังไปอ่านกันได้ฟรีเลยคะ

ถ้าใครยังไม่เคยอ่านหรือฟังธรรมของท่านเลย ก็อยากให้ลองเริ่มจากไฟล์เสียง mp3 กันดูคะ มีหลายคนทีเดียวนะคะ ที่ฟังธรรมะที่ท่านได้พูดคุยให้ฟังแล้ว ก็ค่อย ๆ เริ่มมีความเข้าใจ และเริ่มต้นออกตัวจากจุดสตาร์ทได้ในเวลาไม่นานเลย แถมบางคนไปเร็วเสียด้วยคะ คือเริ่มสังเกตจิต สังเกตใจของตัวเองออกแล้ว และพอจับได้ไล่ทันก็เลสลใจในบ้างแล้ว ก็เป็นทุกข์เป็นทาสมันน้อยลง หรือด้วยช่วงเวลาสั้นลง

เทศน์ของท่านนั้น ฟังแล้วไม่มีหัลบคะ

ท่านสอนได้น่าฟัง บางทีก็แฝงความสนุกสนานให้จิตใจได้เคลื่อนไหว : )

สอนไปก็คอยสะกิดแนะให้เรา รู้จักสังเกตจิต สังเกตใจของเราเองตามไปด้วย

ถ้าฟังไปซบซนไป กว่าที่จะถึงที่หมาย ก็เรียกว่าได้ปฏิบัติกันไปหลายรอบแล้วละคะ : )

หรือถ้าใครไม่สะดวกดาวน์โหลดไฟล์ไปฟังเอง ก็สามารถขอรับซีดีเสียงเทศน์ของท่านฟรีได้ที่ ห้องสมุดธรรมะ บ้านอารีย์ ซอย อารีย์ ๑ ด้วยนะคะ

## 4 ธรรมะใกล้ตัว

บ้านอารีย์อยู่ติดกับอาคารเอ็กซิม (Exim Bank) ตรงปลายทางลงสถานีรถไฟฟ้าอารีย์นี่เอง หรือโทร. สอบถามเส้นทางก่อนไปได้ที่ ๐๒ - ๒๗๙ - ๗๘๓๘ ค่ะ

และยังเป็นข่าวดีสำหรับคนที่อยู่กรุงเทพฯ ที่ไม่มีภารกิจในเช้าวันอาทิตย์ด้วยนะคะ

เพราะ หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ท่านจะเดินทางจาก จ.ชลบุรี

มาแสดงธรรมที่ ศาลากาญจนานิกเชก (ศาลาลุงชิน) ซอย แจ้จั่น ๑๔ (ซอยบึกซี)

ใน วันอาทิตย์ที่ ๑๘ มีนาคม นี้ด้วย

ปกติท่านจะเริ่มแสดงธรรมตั้งแต่เวลาประมาณ ๘.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.

แต่อยากแนะนำให้ไปกันเข้าหน่อยนะคะ อาจจะสักราว ๆ เจ็ดโมงถึงเจ็ดโมงครึ่งก็ได้ จะได้นั่งด้านหน้า ๆ และหาที่จอดรถกันได้ไม่ยากนักคะ

ใครยังลังเล ๆ ขอส่งกำลังใจไปปลุก และชวนไปฟังเทศน์จากท่านด้วยกันนะคะ : )

มีอีกคำถามหนึ่งจากกระดานคำแนะนำติชม ที่ถามเข้ามาด้วยหัวข้อ “สงสัยครับ” ว่า “เขาส่งบทความออนไลน์กันทำไมครับ เงินเขาก็ไม่ได้ไม่ใช้หรือครับ ช่วยตอบให้เข้าใจหน่อยครับ”

<http://dungtrin.com/forum/viewtopic.php?f=3&t=728>

ที่จริงก็ไม่ใช่ว่าเฉพาะผู้ส่งบทความหรอกค่ะ

ทีมงานทั้งทีมร่วมสามสิบ สี่สิบชีวิตด้วยเช่นกัน เงินเดือนก็ไม่มี เลือสามารถก็ไม่ได้ : )

ทุกคนล้วนมีชีวิตที่มีงานประจำของตนเอง แล้วก็เจียดเวลามาร่วมกันคนละเล็กคนละน้อย

เชื่อว่าถ้าให้แต่ละคนลิสต์เหตุผลของการทำงาน “ฟรี” กันเข้ามา

ก็คงได้เป็นกระป๋องอยู่ แต่โดยส่วนตัวแล้ว ส่วนหนึ่งของเหตุผล

ก็อาจจะคล้าย ๆ กับที่ยกตัวอย่างเกริ่นให้ฟังข้างต้นนี้ละคะ

คือ เมื่อเราได้รู้จักกับสิ่งที่ประเสริฐที่สุด

และได้ประจักษ์ด้วยตนเองในเบื้องต้นแล้วว่า สิ่งนั้นทำให้ชีวิตเราเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

เมื่อเราได้ถ่ายทอดต่อให้คนอื่น ๆ ได้ทราบ ได้เข้าใจ

และรู้ว่า มันได้ทำให้ชีวิตเขาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

หรืออาจจะทั้ง “พลิก” ไปเป็นด้านสว่างเป็นคนละเรื่องจากที่ผ่านมามทั้งชีวิตด้วยแล้ว

สิ่งนั้น ก็สะท้อนกลับมาเป็นความปิติยินดีคะ

โดยเฉพาะ “ธรรม” นั้น นับเป็นอริยทรัพย์อันมีค่ายิ่ง  
เมื่อน้อมรับเข้ามาสู่จิตใจแล้ว แม้นตายไปก็ไม่หายไปไหนเหมือนสมบัติพัสถานใดในโลก  
แต่เป็นทรัพย์ชนิดที่เป็นเสถียรให้ต่อยอดในทางเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปได้ข้ามภพข้ามชาติ  
หรือกระทั่งทำภพทำชาติให้ขาดสะบั้นเสียแต่ในชีวิตนี้เลยก็ยังไหว

แต่ละคนที่เข้ามามีส่วนร่วมในการเผยแผ่ วันนี้อาจจะเป็นเพียงฟันเฟืองตัวเล็ก ๆ  
แต่ส่วนหนึ่งก็เพราะฟันเฟืองเล็ก ๆ เช่นนี้แหละ  
ที่จะช่วยกันสืบสานพุทธศาสนาท่ามกลางการหมุนไปอย่างรวดเร็วของโลกวัตถุนิยม  
และยังคำสอนอันประเสริฐของพระพุทธองค์มิให้เลือนหายไปกับกาลเวลา...

สำหรับฉบับนี้ อยากชวนคุณผู้อ่านไปฟังนิทานปริศนาธรรม  
เรื่อง **คนตาบอดกับตะเกียง** โดย **คุณ b0nyb0y** ในคอลัมน์ **สัพเพเหระธรรม** กันค่ะ  
ได้ฟัง คุณ b0nyb0y แกะปริศนาธรรมครั้งนี้แล้ว  
คุณผู้อ่านอาจพบเช่นเดียวกันว่า การฟังนิทานสนุก ๆ หรือเรื่องเล่าสัพเพเหระกันนั้น  
หากพิจารณาโดยแยบคาย ก็สามารถใช้เป็นโอกาสในการสร้างความเข้าใจ  
ความศรัทธา และเกื้อหนุนกันทางธรรมให้อิ่ง ๆ ขึ้นไป  
อย่างที่เราเรียกว่าเป็น “บันฑิตธรรม” ได้ด้วยเช่นกันค่ะ

ธรรมะจาก**คนสู้กิเลส** ฉบับนี้ **คุณสิระสา** ได้เล่าประสบการณ์จริงเฉียดมรณะ  
มากับเรื่อง **ครั้งหนึ่ง...กับ...นาที่วิฤติ**

การรับมือกับความรูสึกงอนงายที่อาจเกิดขึ้นในนาที่วิฤตินั้น ไม่ใช่เรื่องง่าย  
แต่ก็คงเป็นบทเรียนฝากถึงพวกเราทุกคนว่า การหมั่นมีสติตั้งมั่นจนเป็นนิสัยนั้น  
มีความสำคัญเพียงใด โดยเฉพาะในยามที่จะต้องเผชิญหน้ากับความตาย  
เพราะเมื่อตกน้ำแล้ว เพิ่งจะไปหัดพยูนน้ำตักกรเซียงเอาตอนนั้น  
ก็อาจพบว่าสายไปเสียแล้ว

ที่ใดมีรัก ที่นั่นมีทุกข์ หรือว่า... ที่ใดมี “ยึด” ที่นั่นมีทุกข์ : )

**คุณชลนิล** ได้ฝากเรื่องราวของคู่รักที่ต้องผ่านการจากพราก  
มากับเรื่องสั้นในฉบับเรื่อง **คลาย** ที่ได้ทั้งอรรถรส และข้อเตือนใจ  
วันหนึ่ง เราอาจเป็นตัวเอกของเรื่องในสถานการณ์ที่ต่างกันไปได้ค่ะ

นอกจากนี้ ใครนิยมชมชอบหนังสือเกาหลี คงไม่มีใครไม่รู้จักซีรีส์ยอดฮิตเรื่อง “My Girl” ลองติดตาม **แง่คิดจากหนังสือ** ผ่านมุมมองของ **คุณชลนิล** กันดูนะคะ กับเรื่อง **เธอโกหกอย่างจริงจัง**

คุณชลนิลเห็นอะไรจากเรื่องราวชีวิตอันสลับซับซ้อนของจุงยูรินและซอลกงซานบ้าง

ปิดท้ายด้วย **ของฝากจากหมอ ฉบับนี้**

เคยไหมคะ ที่เราหวังดีต่อคนใกล้ตัว อยากช่วยให้ชีวิตเขาดีขึ้น จึงทำอะไรต่ออะไร ด้วยความคาดหวัง และอาจจะทิ้งพรุ่งพรู่คำพูดต่าง ๆ นานาใส่เมื่อไม่เป็นอย่างไร

**คุณหมอมติ** (จิตแพทย์) อยากจะชวนคุณผู้อ่านมองผ่านเหตุการณ์ของคนไข้แม่ลูกคู่หนึ่ง และเรียนรู้เทคนิคในการเป็นที่ปรึกษาที่ดีให้กับคนใกล้ชิด

แล้วลองนำไปปรับใช้สร้างความเข้าใจต่อกันในชีวิตจริงดู กับเรื่อง **ปิดปาก...เปิดใจ** ค่ะ

หากคุณผู้อ่านมีข้อแนะนำติชม หรืออยากจะพูดคุย

อยากบอกอะไรให้เราทราบและปรับปรุง

ก็เขียนเข้ามาได้เช่นเคยนะคะ ที่กระดานแนะนำติชม

ที่ <http://www.dungtrin.com/forum> ค่ะ

แล้วพบกันสัปดาห์หน้านะคะ

สวัสดีค่ะ

**กลางชล**

สารบัญ ←

ถาม – ถ้าวันๆ เราเอาแต่รู้สึกทุกอย่างดี น่าฟัง น่าสนใจ มีความสุขไปหมดละ  
คะ เป็นกิเลสอะไร แล้วเมื่อใดถึงจะอยากได้นิพพานเหมือนคนอื่นๆ เขา?

ถ้าหนูพอใจจะอยู่กับโลก และมองโลกในแง่ดี ความทุกข์บางอย่างก็ลดลงได้ อย่าง  
นั้นก็ดีแล้วครับ คือดีกว่าเป็นคนมองโลกแง่ร้าย แล้วหงุดหงิดรำคาญไปทุกเรื่อง

คนเราไม่ได้หวังมรรคผลนิพพานกันทุกคนหรอกครับ ธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรง  
แสดงไว้จึงมีหลายประเภท เพราะพระพุทธเจ้าท่านเมตตาต่อทุกคนเสมอกันหมด  
ธรรมะจึงมีทั้งประเภทที่จะให้เราอยู่กับโลกได้อย่างมีทุกข์น้อยๆ หน่อย กับธรรมะที่  
จะพ้นจากโลกไปเลย สำหรับคนกลุ่มน้อยที่รู้จักโลกมามากพอแล้ว

ถาม – ชอบคำกล่าวที่ว่า “ไม่มีใครทำให้เราเป็นทุกข์ได้หรอก นอกจากเราทำของ  
เราเอง ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ แล้วก็รับผลอันแสนร้อนนั้นด้วยตนเองอย่าง  
ยุติธรรมที่สุดแล้ว” เพราะบางครั้งความทุกข์นั้นมันก็มาเอง โดยที่เราไม่ได้เป็นคน  
ทำให้มันเกิด แต่เป็นผลพวงของคนรอบข้าง ซึ่งลากเราเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย แล้ว  
มันก็ทำให้เราเป็นทุกข์ได้โดยเราไม่ได้เริ่ม หรือแสวงหามัน เราจะทำไงคะ?

ก็เป็นความจริงครับ ที่บ่อยครั้งเราอยู่ของเราดีๆ แต่คนอื่นมาสร้างปัญหาให้เรา  
เช่น เราทำงานของเราอยู่ดีๆ เพื่อนอีกคนไม่ชอบทำงาน แต่ประจบเก่ง เวลามีงาน  
ก็โยนให้เราทำ มี ความผิดก็ป้ายให้เรา แต่พอมีความชอบก็ชิงตัดหน้าเอาเสียเอง  
เราก็จะรู้สึกว่าเขาทำความทุกข์ให้กับเรา

แต่ถ้ามองในแง่ของพระพุทธศาสนาแล้ว สิ่งที่เขาทำให้เราคือ “ปัญหา” เท่านั้น  
แต่เมื่อเราเผชิญปัญหาแล้ว เราเป็น “ทุกข์” ของเราเอง เพราะถ้าจัดการให้ดี เราก็  
เรียนรู้แล้วแก้ปัญหาไป โดยไม่ต้องเป็นทุกข์ก็ได้

“ปัญหา” เป็นสิ่งที่คู่กับชีวิตครับ แต่ “ทุกข์” เป็นสิ่งแปลกปลอม



๙ ก.ค. ๒๕๕๒

สันตินันท์

(พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช ในปัจจุบัน)

ถาม - ถ้าจะยกเอาความว่างมาเป็นเครื่องระลึก จะทำให้ติดสมณะได้ไหมครับ?

การทำสมณะโดยยกเอาความว่างมาเป็นอารมณ์นั้น หากดูจิตชำนาญแล้วก็พอทำได้ไม่ยากนัก คือไประลึกถึงความว่าง เอาความรู้สึกแบบสนิทเข้ากับความว่าง จนจิตรู้ความว่างโดยไม่ได้ตั้งใจประคองไว้

สำหรับการติดสมณะขั้นความว่างนั้น ตรงนั้นเกิดจากการที่เราไม่รู้เท่าทันกิเลส ประเภทราคะละเอียตครับ จิตจะมีอาการอ้อยส้อยอ้อยยิ่งรักใคร่พอใจในความสงบ ถ้ารู้ทันกิเลสในใจตนเอง จะไม่ติดสมณะหรอกครับ

๑๒ ก.ค. ๒๕๕๒

สันตินันท์

(พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช ในปัจจุบัน)

ถาม - การมุ่งทำวิปัสสนาอย่างเดียวจะมีผลดีกว่าการทำสมณะไปด้วยหรือไม่ครับ?

หากรู้สึกกล้า ก็ควรทำความสงบบ้างครับ จิตจะได้พักผ่อนบ้าง

๑๓ ก.ค. ๒๕๕๒

สันตินันท์

(พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช ในปัจจุบัน)

สาธุ 

ถาม - เริ่มเข้าใจว่าทำไมคนถึงอยากใช้ไสยศาสตร์เป็นทางลัดกัน ตอนนี้อากคืนดีกับแฟนเก่ามาก เหมือนใจจะขาดให้ได้ พยายามเปิดใจรับคนอื่นก็ไม่สำเร็จ พอรู้สึกเกือบๆจะชอบใครขึ้นมา พอดูหน้าเขาอย่างคิดว่าตกลงเป็นแฟนดีไหม ก็รู้สึกห่อเหี่ยว หมดความไยดี ไม่อยากแม้แต่มองหน้า แถมเมื่อเจอหนังสือที่บอกวิธีทำคุณไสยให้คนหลงรัก ก็นึกถึงแฟนเก่าทันที แต่ก็กลัวเพราะเชื่อแล้วว่าวิบากกรรมมี เหมือนที่คุณดั่งตถธณเคยบอกว่าถ้าใช้ไสยศาสตร์จะทำให้อยู่กับโลกมีตอย่างป็นทุกข์ แม้ข้างนอกดูเหมือนสุข ใจก็ดำอยู่ตลอด คำถามคือถ้าเราอยากได้แฟนกลับมาจริงๆ จะมีกรรมอันเป็นกุศลแบบไหน ต้องไปทำบุญกับพระวัดใด จึงไม่ผิดกฎแห่งกรรม และได้ชื่อว่าเอาเขากลับมาด้วยบุญ ไม่ใช่ด้วยบาป? กรุณาอย่าบอกให้ทำใจ เพราะพยายามแล้วแต่ทำไม่ได้จริงๆ

ถามตัวเองเป็นอันดับแรกนะครับ ว่าถ้าได้เขากลับมา แล้วเกิดไม่พอใจกันอีก ก็ต้องเจ็บปวดอีก จากกันอีก และจะต้องวนเวียนอยู่กับวงจรอยากได้เขาคืนซ้ำแล้วซ้ำเล่าใช่ไหม?

ได้คำตอบอย่างไร ให้ถามตัวเองอีกข้อ ว่าถ้าได้เขากลับมา แล้วคุณจะทำอะไรให้ดีขึ้นได้บ้าง ดีขึ้นชนิดที่เขาจะไม่ระอา และคุณก็จะเต็มใจทำไม่เลิก คุณนึกถึงวิธีการดีๆที่จะรักษาเขาไว้ได้กี่ข้อ?

ได้คำตอบอย่างไร ให้ถามตัวเองอีกนิด ว่าถ้าได้เขากลับมา แล้วคุณจะรักษาความรู้สึกของตัวเองทำไหน แบบที่แน่ใจว่าคุณจะไม่กลับเหนื่อยหน่ายเสียเอง ด้วยเหตุที่ต้องเป็นฝ่ายออกแรงรักษาเขาไว้ ต้องเอาใจเขาตามต้องการทุกเรื่อง?

นึกวาดภาพไปเป็นข้อๆนะครับ ความคุ้นเคยในอดีตระหว่างกันคงทำให้จินตนาการของคุณแจ่มชัดพอ **ที่ผมตั้งใจจะให้คำถามใจตัวเองเช่นนี้ ไม่ใช่เรื่องของ การ 'ทำใจ' แต่เป็นการ 'ถามใจ' ตัวเอง เพื่อสร้างจินตนาการหักลบหักล้างจินตนาการเดิมๆเสียบ้าง**

คนที่โหยหาอารมณ์คนรักเก่านะครับ เหตุผลเหมือนกันหมดแหละ คือโดนภาพความทรงจำด้านดีหลายๆฉาก หลายๆเหตุการณ์เล่นงานเอา ตามหลักธรรมชาติง่าย ๆ ที่ว่าถ้าไม่เป็นสุขบ้าง ใจคงไม่ยึดมั่นในสิ่งที่ทำให้เป็นสุข คงอยากสลัดทิ้งกันหมด

ทีนี้เมื่อคุณสมมติให้หลุดจากความผูกใจแพ้อา ถ้าใจตัวเองตามจริงว่าถ้าได้เขากลับมา จะเกิดอะไรขึ้น จินตนาการก็จะแตกต่างกันไป อย่างน้อยเรื่องเก่าๆที่เคยระหองระแหง เคยชินๆเปื้อๆ ก็ต้องย้อนกลับมาบ้าง ถึงตรงนั้นแม้ดวงจิตยังไม่สงบ ก็คงลดความอยากได้คืนทำเอาไม่มากก็น้อย ตามหลักธรรมชาติที่ว่าถ้าไม่เป็นทุกข์บ้าง ใจก็คงไม่อยากทิ้งช่วงสิ่งที่ทำให้เป็นทุกข์เลย คงหวังไว้หมด

สถานการณ์อย่างคุณนะครับ บุญข้อแรกที่ต้องระลึกถึงเลย ก็คือการพยายาม ‘ตั้งสติ’ ถ้าตั้งสติได้ขณะกำลังจะขาดสติอยู่รื้อแล้ว ไม่แพ้กิเลส และเห็นกิเลสเป็นเพียงคลื่นรบกวนที่ต้องแปรปรวนไป ก็ขอให้จำไว้เถิดว่าเกิดบุญใหญ่เสียยิ่งกว่าทำสังฆทาน ๗ วัดด้วยจิตเศร้าหมองเป็นไหนๆ

อันที่จริงการที่คุณรู้จักธรรมะ กลัวบาปกลัวกรรม และยังคิดได้แม้เจอทางลัดอันดำมืด ก็สะท้อนในตัวเองว่าคุณมีสติอยู่กับตัว เเท่านี้ก็แสดงแล้วว่า **สติในธรรมนี่แหละสมบัติสำคัญสูงสุด ที่จุดรั้งคุณไว้ได้ขณะชีวิตกำลังทำท่าจะดิ่งลงเหว**

ข่าวหน้าหนึ่งในช่วงหลายปีที่ผ่านมา เต็มไปด้วยคดีอ่อนวอนคนเก่าไม่สำเร็จแล้วลงเอยด้วยการเชือดกัน คนตายก็ตายด้วยความเกลียดกลัว คนอยู่ก็อยู่ด้วยความน้อยใจคร่ำครีดยด นั่นเพราะอะไรถ้าไม่ใช่ ‘ขาดสติ’

สติของคุณยังมีคุณสมบัติที่ดีกว่าการเป็นเครื่องจุดให้รอดจากกันเหว เพราะสติที่มีกำลังมากพอแล้ว สามารถผลักดันให้คุณขึ้นฟ้าชั้นไหนก็สุดแต่จะปรารถนา

ผมบอกได้อย่างหนึ่งว่าถ้าจะเอาเขาคืนมาด้วยทางสว่าง ก่อนอื่นสติของคุณต้องดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ เพราะตามธรรมชาติของกระแสจิตนะครับ ยิ่งคุณกระวนกระวาย บั่นป่วน อยากได้คืนมากขึ้นเท่าไร ก็เท่ากับยิ่งส่งคลื่นรบกวนไปเบียดเบียนแฟนเก่ามากขึ้นเท่านั้น ไม่ว่าจะขณะอยู่ต่อหน้าหรือลับหลัง

การที่คุณปั่นป่วนรัฐจวนใจทั้งกลางวันกลางคืนอย่างนี้ คุณไม่รู้หรือว่าส่งคลื่นกระทบอันเป็นลบออกไปมหาศาลปานไหน เอาเป็นว่าพอเขานึกถึงคุณขึ้นมาเมื่อใดนะครับ เขาจะนึกถึงความน่าอึดอัด ความน่ารำคาญ หรือไม่ก็ความเร่าร้อนที่ชวนให้เป็นทุกข์ ไม่น่านึกสนุกอยากกลับมาใกล้คุณเลย

นั่นแปลชัดครับว่าความอยากดึงดูดเขากลับมา กลายเป็นแรงผลักไสเขาออกห่างไปอีกโดยคุณไม่ทันรู้ตัว

เมื่อใจคุณสงบลงได้ ก็ขอให้เริ่มตระเวนทำบุญแบบครบวงจร ตั้งต้นที่ไหนก็ได้ อย่าไปเกี่ยง เช่นกินข้าวในร้านใดเสร็จเห็นเหลือกระดูกไก่ ก็เอาใส่ถุงไปหาหมาแมวข้างถนนให้พวกมันดีใจที่คุณให้แทะเล่น เปิดตู้เสื้อผ้ามาเห็นชุดไหนเก่าไม่ใช่แล้วก็อย่าหวงไว้ สถานที่รับบริจาคเสื้อผ้าเพื่อคนอนาถามีอยู่ทั่วไป เสาร์อาทิตย์ไหนว่างๆก็อย่าปล่อยให้ใจเฉา ลูกจากที่นอนไปใส่บาตรแต่เช้าตรู่ หาเครื่องใช้สำหรับพระใส่ถังเพื่อถวายเป็นสังฆทานสักหน่อย

อะไรก็ได้ครับ ไม่ต้องลงทุนเป็นเงินเยอะๆ แต่ลงทุนเป็นใจเต็มๆ แต่ละครึ่งเมื่อทำประโยชน์ให้ผู้อื่น ขอให้เชื่อกิจของตัวเอง ว่าเป็นสุขแค่ไหน แล้วถามตัวเองทุกครั้งว่าถ้ามีแฟนเก่าอยู่ด้วยในขณะที่ทำบุญด้วยกัน คุณจะมีความสุขเท่าเดิมหรือมากขึ้นกว่านั้น

อ่านดีๆ แล้วลองทำตามนะครับ ถ้าทำได้ก็คืออุปเท่ห์วิธีแผ่เมตตาไปถึงเขานั่นเอง ยิ่งคุณรู้สึกว่าเป็นสุขกับการทำบุญแล้วนึกถึงเขาในทางดีมากขึ้นเท่าใด กระแสจิตของคุณก็จะยิ่งแผ่ซ่านเป็นความเยือกเย็นไปถึงเขาได้มากขึ้นเท่านั้น

จิตนั้นแหละเป็นเครื่องชี้ศกความก้าวหน้าได้ หากสว่างออกมาจากกลางใจ ใจโล่งสบาย และขยายขอบเขตความโล่งสบายมากขึ้นเรื่อยๆ กระทั่งหลุดจากรอบของความอยากอันคับแคบ ก็ขอให้เชื่อในระดับหนึ่งว่าถ้าเขานึกถึงคุณ ตัวคุณที่ปรากฏต่อใจเขาจะสว่าง น่าคิดถึง และน่าอยู่ใกล้ขึ้นกว่าเดิมอย่างอัศจรรย์

ที่เหลือเป็นเรื่องของความลงตัวแล้วนะครับ ถ้ามีเหตุปัจจัยสมควรกลับมาอยู่ด้วยกันอีกก็คงได้อยู่ แต่หากเหตุปัจจัยไม่พอ แม้ไม่ได้กลับมาอยู่ด้วยกันอีก ผมก็เชื่อว่าคุณคงเห็นทางสว่างกับการมีชีวิตใหม่อ้อมเต็ม พร้อมจะทิ้งชีวิตเก่าที่หิวโหยไปได้แล้ว

ถาม - หลายครั้งพยายามพูดกับลูกง่ายๆแล้ว แต่ก็เหมือนพูดกันคนละภาษา ลูกมีท่าทางเหมือนเข้าใจไม่ถึงสิ่งที่เราพูด แล้วก็ไม่อยากคุยกับเราเกี่ยวกับปัญหาของเขา ทั้งที่เขา ก็แก้ปัญหาของตัวเองไม่ได้ อันนี้เป็นปัญหาของกรรมสัมพันธ์ที่มีต่อกันมาในทางใดทางหนึ่งหรือไม่ ที่กำหนดให้เราช่วยเหลือลูกไม่ได้ ปกติเขาจะเป็นเด็กฉลาดในการเรียน แต่พอเจอปัญหาทางอารมณ์บางอย่าง โดยเฉพาะเกี่ยวกับเพื่อน แฟน พี่น้อง และครู ก็จะติดตันอยู่อย่างนั้น ตลอดจนพยายามแสดงออกหรือคิดแก้ปัญหาด้วยความก้าวร้าว ขอคำแนะนำอะไรก็ได้ที่จะช่วยให้สื่อกับลูกเข้าใจมากขึ้น

ขอล่าวถึงเฉพาะปัญหาการสื่อสารก็แล้วกันนะครับ เพราะปมปัญหาระหว่างพ่อแม่ลูกในปัจจุบันนี้มีความซับซ้อนมาก อันที่จริงคุณใส่ใจลูกก็ถือว่าลูกโชคดีมากแล้ว เพราะมีพ่อแม่อีกหลายบ้านที่ไม่เอาลูกเลย ตั้งหน้าตั้งตาทำงานอย่างเดียว แค่ทำงานหุดตาเหลือก็เหนื่อย ก็เบื่อ ก็ต่อต้านการรับผิดชอบภาระตนเองแล้ว การณ์จึงมักปรากฏว่าเลี้ยงลูกด้วยศตางค์อย่างเดียว ความรักความอบอุ่นจากการพูดจาและการอยู่ร่วมกันไม่ค่อยมี โดยรวมลูกจึงรู้สึกเหมือนถูกเลี้ยงมาแบบทิ้งๆขว้างๆมากกว่าอย่างอื่น

มีคนเคยชวนผมไปคุยกับเด็กวัยรุ่น และขอให้เล่านิทานทางพุทธให้เด็กฟัง ผมคุยกับเด็กสองสามคำก็รู้แล้วว่าเขานิทาน มีหวังหัวเราะเยาะผม เห็นผมเป็นตาแก่ไม่ทันโลกอย่างแน่นอน เพราะความรู้ ความคิด และความฉลาดของเด็กนั้น อาจจะมากกว่าผู้ใหญ่บางคนเสียอีก

ผมอยากเสนอกว้างๆว่าถ้าเด็กรู้ความแล้ว จะอายุอานามเท่าใดก็ตาม หากเขามีแววฉลาด ก็พูดคุยกับเขาเหมือนผู้ใหญ่คุยกันเลยจะดีกว่า

เรามักเข้าใจผิด คิดว่าคุยกับเด็กต้องใช้ภาษาเด็ก คิดง่ายๆแบบเด็ก เด็กถึงจะเข้าใจ ที่แท้แล้วการพูดคุยโดยเล็งว่าเขาเป็นเด็กนั้นแหละ อาจจะเป็นตัวปัญหา คุณต้องมองว่ายุคนี้เด็กๆบริโภคสื่อที่เต็มไปด้วยเนื้อหาซับซ้อนมาตั้งแต่แต่อันแต่ออก ทั้งเพลง ทั้งละคร ทั้งโฆษณา ไม่ได้เรียบง่ายแบบกุกกักแหมเหมือนวาร์กเหมือนเมื่อก่อน คำบางคำที่คุณคิดว่าเด็กอายุ ๔ ขวบไม่เข้าใจ เขาอาจเข้าใจเสียยิ่งกว่าผู้ใหญ่อายุ ๔๐ บางคนทีก็เลสหนาๆเสียอีก

จุดแรกที่ผมอยากแนะนำให้แกคือมุมมองของคุณเอง ต่อไปนี้เมื่อจะพูดคุยกับเขา ลองตั้งไว้ในใจว่าเขาเป็นผู้ใหญ่ธรรมดาๆคนหนึ่ง สามารถรับรู้และเข้าใจเหตุผลในแบบของคุณได้ทุกอย่าง เมื่อเปลี่ยนมุมมองเช่นนั้น คำพูดทุกคำของคุณจะต่างไป ถ้าหากเขามีท่าที่รับฟังมากขึ้น และเหมือนเข้าใจมากขึ้น ก็ให้ตัดสินใจว่ามาถูกทางแล้ว

จุดที่สองได้แก่ศิลปะทางจิต บางทีคนทั่วไปไม่รู้หรอกครับว่า การสื่อสารที่ลึ้มเหลวนั้นเริ่มกันตั้งแต่จิตแล้ว ไม่ใช่ต้องรอให้พูดกันเป็นคำๆเสียก่อน ลองทบทวนดูมีไหมที่คุณเคยต้องเข้าพบเจ้านายหรือผู้ใหญ่ท่าทางเครียดๆ เหมือนไม่พร้อมจะรับฟังอะไรจากคุณ เป็นแต่จะเป็นฝ่ายสั่งคุณทำเดี๋ยวนั้น หากจำเป็นต้องคุยกันยาวๆ คุณจะรู้สึกเหนื่อยอ่อนกว่าปกติ ทั้งนี้ก็เพราะคุณต้องตั้งใจเป็นพิเศษที่จะรับฟังเขาให้ตลอดรอดฝั่งนั่นเอง

จิตของคนนะครับ ถ้าไม่ยอมรับกัน ถ้าไม่เป็นไปในทางเดียวกัน หากต้องคุยกัน ต้องพยายามจนอย่างหนัก ก่อนฟังคำพูดแต่ละประโยค คุณต้องดันจิตตัวเองให้ผ่านช่องว่างระหว่างกันเพื่อเข้าถึงเขา บางทีก็เจอแรงผลักดันให้รู้สึกเหมือนถอยห่างออกมา หากคุณเคยเกิดประสบการณ์ชนิดนี้ ก็ต้องเข้าใจว่าลูกอาจรู้สึกเช่นเดียวกัน

ผมเห็นอาการคาดคั้นของพ่อแม่หลายๆรายแล้ว บางทีก็ขำนะครับ อยากให้ลูกยอมรับ แต่สร้างเหตุให้ลูกปฏิเสธ คนเราจำความรู้สึกในวัยเด็กของตัวเองกันไม่ค่อยได้ มีเด็กที่ไหนชอบให้พ่อแม่ทำหน้าดุระหว่างพูดคุยกับตัวเอง? ถ้าคุณทบทวน นึกออกและรู้ตัวว่าพลาดไป คุณจะเป็นพ่อแม่ที่มีเมตตา นุ่มนวล และไม่สร้างกำแพงขึ้นมา กั้นระหว่างตัวเองกับลูกโดยไม่รู้ตัว

กระแสดิจิทัลแบบเมตตามักเป็นกลาง เป็นสากล และเข้าถึงจิตใจได้เกือบทุกประเภท เพราะมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายชอบกระแสดความเย็นจากจิต หากคุณกลับจากที่ทำงาน แล้วเครียด ก็อย่าเพิ่งคุยกับลูกเรื่องหน้าที่เป็นปัญหาทันที เพราะจะไม่ช่วยแก้ แต่อาจทับถมความเครียดของเขาด้วยความเครียดของคุณเอง

ขอให้อาบน้ำอาบท่า กินข้าว และรอนกว่าจะถึงจุดที่ชุ่มฉ่ำใจโดยทางใดทางหนึ่ง เสียก่อน แล้วค่อยนั่งลงคุยกับเขาด้วยความรู้สึกที่ปลอดโปร่ง รู้ทันตัวเอง ห้ามตัวเอง ไม่ให้มีสีหน้าและน้ำเสียงเอาจริงเอาจัง รักษาระดับความรู้สึกเป็นพ่อเป็นแม่ที่พร้อม จะเอาใจใส่ลูกด้วยความเยือกเย็นหนักแน่น นั่นแหละกระแสดิจิทัลของคุณกับเขาจะต่อกันดีครับ พุดอะไรเขาก็รับฟังหมด รู้เรื่องหมด รับรอง

สาธิตชัย ←



# วิธีเขียนเรื่องยากให้อ่านง่าย

โดย ดั่งตถณ

แม้คุณเขียนเนื้อหาที่สามารถเอาไปใช้ได้จริง แต่ถ้าสำนวนอ่านยาก ต้องพยายามตีความสองสามรอบจึงเข้าใจ อย่างโรงงานเขียนของคุณก็จะเป็นแค่อักษรบนหน้ากระดาษที่ไม่มีใครรู้ว่าจะเอาไปใช้ได้ทำไหน

ถ้าคุณทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่ายได้ คุณจะประตู่เข้าเมืองให้คนอื่น แต่ถ้าแค่เรื่องง่ายคุณยังทำให้เป็นเรื่องยากแล้วละก็ คุณจะเป็นกำแพงขวางเมืองสำหรับใครต่อใครโดยไม่รู้ตัว

การทำเรื่องยากให้ง่ายนั้น เป็นงานหินที่ต้องการคุณสมบัติหลายข้อ นับแต่การมีความรู้อย่างลึกซึ้งครอบคลุมตลอดสาย การมีความฉลาดตั้งประเด็นให้กระทบใจไปจนกระทั่งการมีศิลปะเลือกคำให้สื่อความหมายได้เห็นภาพ

สรุปคือการจะทำให้คนรู้สึกว่าการเขียนของคุณอ่านง่าย คุณต้องจำหลักการสำคัญไว้ ๓ ข้อ คือ

๑) เขียนออกมาจากมุมมองของคน ที่เห็นครอบคลุม เหมือนคุณรู้จักแผนที่ทั้งหมด ก็ยอมอ่านออกกว่าควรใช้เส้นทางสายใด ควรเลี่ยงขอย่อยไหน จึงจะเข้าสู่เป้าหมาย ทำให้คนอ่านได้สิ่งที่ต้องการเร็วที่สุด ลัดที่สุด เหมาะสมกับใครที่สุด **เพื่อจะเห็นได้ครอบคลุม ไม่มีอะไรดีไปกว่าการศึกษาหาความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ** คนเราจะเห็นสิ่งใดได้ครอบคลุม ก็ต้องเอาทั้งชีวิตของตัวเองทุ่มให้กับสิ่งนั้นนานพอ

๒) กระตุ้นให้เกิดความสงสัยใคร่รู้ คือรู้จักตั้งโจทย์ให้กลายเป็นคำถามในใจคนอ่าน ชนิดที่เขาเ็นึกอยากรู้คำตอบให้ได้ ใจที่ใคร่รู้ของคนอ่านจะช่วยย่อยของยากให้ง่ายลง อยู่แล้วในเบื้องต้น **เพื่อที่จะตั้งโจทย์ได้เก่ง** ระหว่างศึกษาทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ **คุณต้องหัดสังเกตว่าคำถามใดเกิดขึ้นบ่อย ทั้งในใจคุณเองและใจคนอื่น**



๓) ฝึกอธิบายให้เห็นภาพ ก่อนอื่นต้องรู้จักสังเกตว่าคำตอบแบบไหนก่อให้เกิดจินตภาพ ชัดในใจคุณเอง กล่าวได้ว่าใจที่เห็นภาพได้คือใจที่สัมผัสคำตอบอย่างแท้จริง ฉะนั้น ถ้าก่อนเขียนคุณเห็นคำตอบเป็นภาพได้ คุณก็จะเขียนได้ตามภาพที่เห็นในใจ และ สิ่งที่เขียนนั้นก็จะมีแรงขับให้เกิดภาพในใจคนอื่นตามไปด้วย

ขอเพียงคุณจำหลักการทั้ง ๓ ข้อนี้ได้ขึ้นใจ และสามารถเขียนได้ตามหลักการ เมื่อใด เมื่อนั้นแม้เขียนเพียงบรรทัดเดียวสั้นๆ ก็อาจบรรลุด้วยคำถามจุดชนวนความ สนใจได้แรงพอ กับทั้งมีคำตอบที่กระจ่างอยู่ในตัวพร้อมเสร็จ ราวกับฉายภาพจริงให้ คนอ่านดูกันสดๆเดี๋ยวนั้น ดีกว่าอธิบายเป็นคั่งเป็นแควแล้วไม่เกิดภาพใดขึ้นในใจคน อ่านเอาเลย

ต่อไปคือแม่บทของการ ‘เห็นคำตอบเป็นภาพ’ เพื่อ ‘เขียนให้คนอ่านเห็นภาพ ตาม’

(มีต่อ)

สารบัญ ←



# ไดอารี่หมอดู หน้าที่ ๑๑

โดย หมอดูพีร์

วันนี้ยังเป็นเรื่องต่อจากอาทิตย์ที่แล้ว เป็นตัวอย่างของผลของกรรมเรื่องอารมณ์ และคำพูด ที่กระทำกับคนอื่นไว้

## ลูกค้าคนที่หนึ่ง

วันนี้ก็เจอลูกค้าผู้หญิงวัยกลางคนกำลังทุกข์ใจเรื่องอาการป่วยของแม่ ซึ่งเป็นโรคเครียด ย้ำคิดย้ำทำจนคิดพูดแต่เรื่องเก่า หงุดหงิดง่าย กระทั่งล่าสุด เดือนที่ผ่านมา แม่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เลย ต้องส่งโรงพยาบาล

ตอนที่พี่สาวคนนี้เล่าเรื่องมาก็รู้สึกได้นิด ๆ ว่าแม่ของเธอเป็นคนที่ค่อนข้างจะดี๊ดี ไม่ยอมคน ใจร้อน ปากร้าย ไม่ค่อยจะแคร์ใครว่าจะเสียใจยังไง และรู้สึกว่าจะใช้คำพูดกดดันคนอื่นให้คิดมากด้วย ถามเธอไปแบบที่รู้สึกมาเธอรีบบอกมาว่า “ใช่ค่ะ แม่เป็นคนแบบที่ว่ามาจริง แต่ไม่มีใครสามารถที่จะเตือนหรือบอกได้เลย ก็เลยทำใจกันมาตลอด” การที่แม่ต้องเจอแบบนี้ก็เป็นผลจากกรรมเรื่องอารมณ์นี่แหละ

เธอก็บอกว่าแม่จะมีโอกาสหายไหม ซึ่งดูจากดวงที่คำนวณได้ บวกกับที่รู้สึกได้ว่าไม่น่าจะหนักมาก และหลังจากนี้จะมีโอกาสดีขึ้นได้เหมือนกัน ลักษณะกรรมที่จะให้ผลกับแม่ของพี่สาวคนนี้ จะให้ผลเป็นช่วงคือปีให้เบลอ แล้วก็คลายแล้วปีอีก แต่คราวนี้ก็จะคลายให้ดีขึ้นได้ ก็เลยแนะนำให้ใช้จังหวะที่แม่รู้สึกตัว ให้พ่อแม่ทำบุญสร้างกุศลใหม่ เช่น ทำบุญแจกหนังสือธรรมะ ปล่อยสัตว์ ฟังธรรม สวดมนต์แผ่เมตตาบ่อย ๆ และให้แม่ลองอยู่กับลมหายใจ ซึ่งจะเป็นตัวช่วยไม่ให้เบลอ

การที่เป็นคนโมโหขาดสติอยู่บ่อย ๆ เวลากรรมให้ผลมันอาจจะถึงขั้นร้ายแรงเหมือนกัน โดยเฉพาะถ้าทำกรรมกับพ่อกับแม่ของตัวเอง ซึ่งดวงของคุณแม่ของพี่สาวคนนี้ก็ทำกรรมกับคุณแม่ของตัวเองมาด้วย

การเป็นคนที่ไม่ซัดการยับยั้งชั่งใจ ใช้อารมณ์มากเกินไป และแถมยังทำกับผู้มีพระคุณด้วย ผลของมันย่อมเป็นทวีคูณ ทำให้กรรมส่งผลในชาติปัจจุบัน ทำให้ไม่สามารถควบคุมความคิด ควบคุมอารมณ์ ให้อยู่ในร่องในรอยเหมือนคนปกติทั่วไปได้ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งคือมีความผิดปรกติทางจิต

## ลูกค้าคนที่สอง

กรรมเรื่องคำพูด บางครั้งจะส่งคนที่เราแค้นมากที่สุดมาให้ผลกับเราทำให้เกิดความเสียหายได้ เหมือนกับลูกค้าอีกคนหนึ่ง เธออายุประมาณห้าสิบต้น ๆ กรรมที่ทำมาเป็นเรื่องคำพูดโดยตรง ตอนนี้เธอกำลังทุกข์ใจ เสียใจอยากจะทำกับสามีตัวเอง เธอเล่าให้ฟังว่า แต่งงานกันมายี่สิบปีแล้ว สามีเป็นคนดี ชอบปฏิบัติธรรม เวลาว่างจะเข้าวัดบ่อย ๆ เธอก็บอกว่าไม่ได้ขัดขวางอะไร ส่วนใหญ่ก็ไปทำบุญที่วัดด้วยกัน

แต่อยู่ดี ๆ เกิดอะไรขึ้นก็ไม่รู้ คืออดน้อยใจสามีตัวเองไม่ได้ เขามักจะใช้คำพูดที่ทำให้เสียใจตลอด เวลาที่มีปัญหาในบ้านเขาจะมีกิริยาท่าทางเย็นชา ไม่ค่อยสนใจอะไรในบ้าน สนใจแต่ตัวเอง เหมือนเขามีความเห็นแก่ตัวอยู่ตลอด และเธอก็เปรย ๆ มาอีกว่า ที่คิดว่าเขาไม่รักที่แล้ว บางครั้งแรงถึงขั้นไม่พูดกันเป็นสองอาทิตย์ เธอก็บอกอีกว่าตอนนี้เห็นหน้าแล้วก็อดน้อยใจ อดที่จะเสียใจไม่ได้จริง ๆ ทำให้ไม่อยากอยู่เลย

เธอก็เอาดวงสามีมาให้ดู พอคำนวณเสร็จ ก็เห็นว่าในดวงสามีไม่ได้บอกว่าจะไม่รักเธอ แต่อยู่ที่ต่างคนต่างมีนิสัยที่ไม่เหมือนกัน ทำให้เกิดช่องว่างทางความคิด ทำให้เกิดการแตกแยก และที่สำคัญปัญหามาจากกรรมของผู้หญิงเอง ที่มักจะทำกิริยาอาการหรือพูดจาให้คนอื่นเกิดความเสียหายมาตลอด ก็บอกไปตามที่เห็นว่าไม่ได้เกิดจากผู้ชายฝ่ายเดียวแต่เกิดจากกรรมของพี่ด้วย กรรมให้ผลโดยดึงคนที่พี่แค้นที่สุดมาให้ผล

อธิบายละเอียดไปให้อีกว่า นอกจากเป็นผลของกรรมเรื่องคำพูดที่ทำให้ต้องเสียใจกับคำพูดของแฟนแล้ว ในดวงยังเป็นดวงที่จะต้องพลัดพรากเรื่องคู่ โดยที่จะต้องทะเลาะกันแตกคอกัน เพราะผลของการที่เคยทำให้อีกคนเขาเลิกกันด้วย แต่โชคดีที่พี่ทั้งสองได้ทำบุญใหม่กันมาตลอด พี่เองถึงแม้แฟนปฏิบัติธรรมก็ยังส่งเสริมไม่ได้ขัดขวาง ก็ถือว่าไม่ได้สร้างกรรมใหม่จึงเป็นตัวคานน้ำหนักไว้

แต่กรรมก็จะผลักดันให้พี่คิดมากเรื่องอื่นอีก เพื่อผลักดันให้เกิดอารมณ์ใจน้อย คิดมาก อยากให้เขาใส่ใจเป็นพิเศษ

ดูจากดวงและที่รู้สึกได้ ไม่ใช่ว่าแฟนไม่ใส่ใจดูแล เขาก็เป็นคนรับผิดชอบดี แต่ทุกครั้งที่เขาทำอะไรให้ พี่เองจะรู้สึกว่าสิ่งที่เขาทำให้หรือพูดให้กำลังใจคือสิ่งที่เขาแกล้งทำ พี่ก็งอนกลับอีก พอพูดจบพี่เขาก็บอกว่ามันเป็นอย่างนั้นจริงค่ะ พี่จะรู้สึกทุกครั้งว่าที่เขาดีกับพี่มันเป็นการแกล้งทำ หลังจากที่รู้สึกไม่ดีไปแล้ว ยังใช้คำพูดที่แรง ๆ ว่ากลับไปอีก มันก็เลยเป็นตัวแปรที่ทำให้เขาไม่อยากจะพูดไม่อยากจะดีด้วย

จากดวงก็บอกได้อีกว่าสามีเป็นคนที่มีใจไม่ชอบบรรยากาศตึงเครียด ติดสนุกมากไปหน่อย และการปฏิบัติธรรมทำให้แฟนเป็นคนที่ว่างอะไรได้เร็ว ไม่ค่อยยึดมาบนมาคิดมาก มาพูดซ้ำซาก จะใช้สติแก้ไขปัญหาไม่ตีโพยตีพายไปก่อนอยู่แล้ว ส่วนพี่ก็เป็นคนจริงจังในชีวิตมากเกินไป เวลาเกิดปัญหาจะเครียด คิดมาก กลัวกังวลไปก่อน เวลาแฟนเล่น ๆ ก็จะทำให้คิดว่าเขาไม่ดูแล นี่ก็เป็นช่องว่างที่ทำให้มีปัญหา

ส่วนอีกจุดหนึ่งคือเวลาที่พี่น้อยใจสามี มักจะใช้คำพูดเจ็บ ๆ ทำลายเขาให้เกิดความเสียใจเหมือนกัน นี่ก็เป็นตัวแปรใหม่อีกจุดหนึ่งที่ทำให้เกิดช่องว่างในบ้าน สิ่งที่จะแนะนำให้ไปคือ เวลาที่เกิดความไม่ชอบไม่พอใจ ควรจะใจเย็นก่อนค่อย ๆ บอกด้วยเหตุผลดีกว่า ไม่อย่างนั้นจะเป็นช่องว่างใหม่ไปเรื่อย ๆ อีกอย่างหนึ่งที่จะลดช่องว่างที่ทำการไปแล้ว คือการไปขอโทษแฟนสำหรับการที่เคยพูดไม่ดีไป

กรรมที่เธอใช้คำพูดที่แรงให้คนอื่นเสียใจ ทำให้มีความอ่อนไหวทางด้านอารมณ์ คิดมาก กลัวไปก่อน กังวลไปก่อน ทุกข์ไปก่อน ค่อนข้างขาดความอบอุ่น ต้องการให้แฟนแสดงออกทางด้านความรักเป็นพิเศษ ตรงนี้แนะนำให้ลองปฏิบัติธรรมดู จะช่วยให้จิตใจมีที่พึ่งคือพระธรรม จะทำให้ใจมีความสุขจากตัวเอง ส่วนแฟนที่เขาก็คงจะอยากให้พี่ปฏิบัติธรรมด้วยนะ เพราะเขาก็พาพี่ไปฟังธรรมตลอด พี่เขาก็พยักหน้าตอบรับว่าใช่ค่ะ เขาก็เคยบอกอยากให้เราทำบ้าง แต่ที่ผ่านมาพี่ทำแต่บุญจริงค่ะ ไม่ค่อยเห็นคุณค่าของการปฏิบัติเท่าไร

สรุปให้พี่เขาว่า ไม่เลิกกันหรอกค่ะ ลองตั้งสติไม่เอาอารมณ์นำหน้าก็จะเห็นว่าไม่ได้เป็นปัญหาใหญ่เลย ลองเริ่มให้อภัย แก้ไขอย่างที่เราแนะนำให้ไป ก็จะเป็นส่วนที่ทำให้

พี่ดีขึ้นมาได้ สามิพี่เขาก็ไม่ได้อยากจะเลิกกับพี่หรอกนะ นอกจากพี่ทุกซีไปเอง อย่าให้ดวงมันเดินตามดวง ที่สำคัญถือว่าต้องขอบคุณทุกซีในครั้งนี่ เป็นสิ่งที่ดีอย่างหนึ่ง คือเป็นตัวช่วยให้พี่ไม่หลงโลก เกิดมาชีวิตที่มีความสุขอย่างเดียว จนทำให้ไม่ค่อยจะมีความทุกข์อะไรมาบิบคั้น นี่ถือว่าเป็นโอกาสที่ดีจริง ๆ ที่จะทำให้สนใจการเรียน รู้จิตใจภายใน พี่เขายิ้มพร้อมกับคำขอบคุณและด้วยจิตใจที่เข้าใจอะไรมากขึ้น นี่เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดกำลังใจในการเป็นหมอดูต่อไปเหมือนกัน ดูดวงเสร็จก็แอบยิ้มกับสิ่งที่เขาเข้าใจไปด้วย

ชีวิตเราถ้ามีสติเท่าทันความทุกข์ในใจ จะทำให้เราไม่ทุกข์หนักเกินไปจนกระทั่งไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ เพราะทุกข์เล่นงานหนักที่สุดคือใจเรา และที่สำคัญถ้าเราไปฟังโทษคนอื่นว่าทำไมต้องมาทำเรา นั้นหมายความว่าเรากำลังเพิ่มความทุกข์เพิ่มความโกรธให้ตัวเองมากขึ้น แต่ถ้าเราหันย้อนมามองภายในของเราที่ใจเรา ว่ามันเป็นกรรมของเรา ใจเราจะเบาลงจากความโกรธได้ทันที

สารบัญ ←



## บาปเขา-บาปเรา

โดย ทรงประเด็น

๑ คนเรานี้อาจมีที่พลาดผิด  
พึงระวังหาก “ผิดตน” คั่นไม่เจอ

ด้วยลืมนึกบางครั้งจึงพลั้งผล  
หลงเหลือล่อ “ข้าดีแท้” ตนแน่ใจ

โทษผู้อื่นนั้นไซ้ใหญ่หนักหนา  
โทษของตนน้อยนิดมิผิดไป

ดุจผืนฟ้าพสุธาขลาดภัย  
จึงเปรียบให้เบ็ดเสร็จเท่าเม็ดงา

บาปผู้อื่นยิ่งใหญ่ใครก็รู้  
แต่บาปตนช่างเล็กเหลือคณา

ลืมตามดูเห็นพลันไม้ทันหา  
บดบังตาซ่อนไว้ใต้พื้นดิน

การเพ่งโทษโทษใครนั้นง่ายนัก  
มองออกนอกก่อหมองมัวทั่วธานี

แต่จะมักนำความตามดิฉิน  
เกิดราคะทุกข์แท้เป็นแน่นอน

อันโทษตนนั้นยากรู้เพราะอยู่ลึก  
เพียรทำตามคำพระละนิเวศน์

จึงต้องตรึกตรองใจไม่ถ่างถอน  
เชิญชวนย้อนมองเข้าในให้ยิ่งเอย

## สัจจะธรรมชาติ

โดย mind way

๑ มองไปไม่วางกราวลงสู่พื้น  
ย่อมเปลี่ยนแปลงผันไปตามเวลา

มิหยัดผืนอยู่คงคู้หล้า  
เฉกกายาตัวตนคนเช่นกัน

เสียงสัจจะธรรมชาติประกาศก้อง  
สรรพลึงมิเที่ยงแท้แน่นิรันดร์

ทุกสิ่งต้องเกิดแก่และแปรผัน  
ย่อมมีวันดับสลายมลายไป

แค่พฤษาทั้งใบหากใจเห็น  
โยนิโสมนสิการน้อมนำใจ

มองดั่งเป็นไตรลักษณ์ตรรกวิสัย  
ย่อมสอนให้ประจักษ์จริงทุกสิ่งพลัน

## สุขหลวงใจ

โดย กลางวัน

สุรางคนางค์ ๒๘

๑ นิ่งอยู่คนเดียว มองฟ้าป่าเขียว ลำธารพิสุทธิ์  
ธรรมชาติสดใส ดวงใจผ่องผุด เหมือนจิตจะหยุด ไม่ยึดไม่อยาก

พินิจลงไป น้ำเศร้าเพียงไหน หากต้องจำพราก  
ห่างที่แสนสุข มีทุกข์เพราะจาก ผืนทนแสนยาก มีอาจห้ามได้

กิเลสวงหลอก มายากลึงกลอก หมองเศร้าจิตใส  
ทุกข์เกิดเรียกสุข สนุกเพลินใจ ลืมตริกนึ้กไป สุขนั้นเช่นกรง

ทุกสิ่งเปลี่ยนผัน ควรหรือถือนั้น ยึดยึดยืนยง  
มีสติเท่าทัน ฉับพลันเลิกหลง สุขทุกข์รู้ตรง จิตเลิกอยากยึด

## วันหวยออก

โดย ทรงประเด็น

๑ เข้า่วนวาย-ป่วยตื่นเตน-เย็นซิมเศร้า เป็นไฉไลเลขเด่นที่พ้นหา  
ไฉนจึงโตกเศร้าเคล้าน้ำตา อนิจจาหมดตัวทั่วหน้ากัน

พึงประกอบสัมมาอาชีวะ  
ทรัพย์เพียงพอกินใช้ในทุกวัน

พึงธรรมะนำใจให้สุขสันต์  
เลิกเพื่อฝันเลขบ้าทั่วหน้าเอ๋ย

สารบัญ ←

เราปฏิบัติเพื่อสิ่งที่มี  
ไม่ใช่เพื่อเอาสิ่งที่ยังไม่มีนะ

พีดั้งตฤณ สอนน้อง  
แบ่งปันโดย ake

ดีดสุขทำให้ทุกข์เรื้อรัง

โดย คำกลาง

*Women marry men hoping they will change.  
Men marry women hoping they will not.  
So each is inevitably disappointed.*

หญิงแต่งงานหมายมั่นมัดดัดนิสัย ชายแต่งงานไปหมายหญิงเป็นเช่นเดิมเสมอ  
ความผิดหวังทั้งสองฝ่ายได้พบเจอ เขาและเธอมีได้สมต้องตรมใจ

โดย อัลเบิร์ต ไอสไตน์  
สรรหามาฝาก โดย วิมุตติยา

*I had the blues because I had no shoes  
until upon the street, I met a man who had no feet.*

ข้าพเจ้าเศร้าหมองเพราะไม่มีรองเท้าใส่  
จนกระทั่งได้พบชายผู้ไม่มีเท้า บนถนนสายหนึ่ง

จาก คำกล่าวของชาวเปอร์เซียโบราณ  
สรรหามาฝาก โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ



## นิทานปริศนาธรรม: คนตาบอดกับตะเกียง

โดย b0nyb0y

เกือบสองปีที่แล้ว ผมเคยได้ไปกราบหลวงพ่อบ้านหนึ่ง  
 ความรู้สึกที่มีแทบทุกครั้งตอนได้ไปกราบท่าน  
 คือท่านเป็นพระที่เทศน์ได้สนุก ไม่น่าเบื่อ  
 หลายครั้งหลายครา ตัวผมเองรู้สึกเหมือนถูกย้อนอายุ  
 ให้กลับไปเป็นหลานตัวเล็กๆ นั่งเพียบแต่อยู่กับพื้น  
 ชูหน้าคอยญาติผู้ใหญ่เล่าเรื่องสนุกๆ ให้ฟังอย่างใจจดใจจ่อ  
 เพราะหลวงพ่อบ้านมีเรื่องเทศน์หลากหลาย  
 ที่ทำให้กับญาติโยมทั้งเด็กและผู้ใหญ่ที่มากกราบท่าน  
 ได้เดินกลับบ้านด้วยความชื่นบานใจทุกครั้ง

หนึ่งในวิธีการเทศน์ อันเป็นลักษณะประจำตัวท่าน  
 อีกทั้งเป็นการกระตุ้นให้ญาติโยมตัวเล็กตัวน้อยที่มาวัดได้ตื่นตัว  
 ไม่ตื้อ ไม่ชน ไม่หลับ ไม่ชวนกันคุย  
 และให้เขามีส่วนร่วม และกล้าแสดงออกมากขึ้น  
 ก็คือการจั่วหัวด้วยนิทานปริศนาธรรม แล้วให้พวกเขาแสดงความเห็น

ลองมาอ่านกันดูครับ “คนตาบอดกับตะเกียง”  
 แล้วลองมาคิดกันสนุกๆ ว่าเนื้อเรื่องต้องการสื่อถึงอะไร

มีคนตาบอดคนหนึ่ง กับคนตาดีอีกคนหนึ่ง...  
 คนตาบอดกำลังจะออกเดินทางกลับบ้าน  
 คนตาดีเลยยื่นตะเกียงให้คนตาบอดถือติดตัวไป...  
 ตอนแรกคนตาบอดก็ปฏิเสธไม่ยอมรับตะเกียงนั้นไว้...  
 แต่คนตาดีก็บอกว่า รับไว้เถอะ

อย่างน้อยเวลาเดินทางไปมีตะเกียงส่องจะได้ไม่มีใครเดินมาชน...

คนตาบอดก็เลยรับตะเกียงนั้นมา...

เดินทางไปๆ จนเกือบจะถึงบ้านแล้ว...

ก็ โครม! เดินชนกับใครอีกคนเข้าให้อย่างจัง...

คนตาบอดก็พูดว่า ท่านต้องตาบอดแน่ๆ เลยถึงเดินมาชนเรา...

คนที่เป็นผู้กระทำก็ตอบว่า เปล่า เราไม่ได้ตาบอด...

คนตาบอดก็เลยบอกว่า อ้าว แล้วทำไมท่านถึงเดินชนเรา

ก็ในเมื่อเรามีตะเกียงส่องถืออยู่ในมือนี้...

คนตาดีก็ตอบว่า ก็ตะเกียงของท่านมันดับไปแล้ว ท่านไม่รู้หรือ...

สำหรับตัวผมเอง หลังจากได้ฟังนิทานปริศนาเรื่องนี้แล้ว  
มีความเห็นอย่างนี้ครับ

ความรู้สึกแรกของผม

จะมุ่งความสนใจไปที่ตัวคนตาบอด เพราะตัวละครนี้เป็นตัวเดินเรื่อง  
ความเห็นที่ได้ ก็เลยคล้ายๆ กับพ่อแม่ผมที่ไปฟังเทศน์ในคราวนั้น  
คือการให้ตะเกียงกับคนตาบอด ที่ไม่สามารถรักษาไฟในตะเกียงได้นั้น  
เปรียบเสมือนการให้ธรรมะ กับผู้ที่ไม่สามารถรักษารธรรมนั้นไว้ได้

แต่หลังได้ข้อสรุปนี้มาไม่นานนัก ผมก็เกิดฉงนใจ  
สงสัยขึ้นว่า “ไม่สิ มันต้องมีอะไรมากกว่านี้”

เพราะหากเราสรุปว่าคนตาบอดเป็นคนพาลที่ไม่อาจรักษารธรรมะไว้กับตนได้  
แล้วสรุปว่าคนตาดีคนแรก เป็นคนมีปัญญาที่คอยเผยแผ่ธรรมะแก่ผู้อื่น  
อย่างนั้นคนตาดีคนที่สองล่ะ จะอยู่ในข่ายไหน?

จะว่าเป็นคนมีปัญญาหรือไม่ใช่

เพราะเขาไม่มีตะเกียงไฟส่องทาง

หรือจะว่าเขาเป็นคนพาลทรามปัญญา ก็ไม่เชิงอีก

เพราะหากเขาได้ตะเกียงนั้นแทนคนตาบอด

การจะรักษาไฟในตะเกียงไม่ให้มอดลง ก็ไม่ใช่เรื่องเหลือวิสัย

นี่ก็ไปๆ สุดท้ายก็เลยออกอาการ**มุขตัน** : - (   
รู้สึกเสียความมั่นใจหน่อยๆ ที่มุ่มมอของตัวเองมีช่องโหว่   
ยิ่งรู้ทั้งรู้อยู่ด้วย ว่าปรีศนาธรรมพวกนี้   
อย่างไรหลวงพ่อบอกคงไม่มีวันเอ่ยปากเฉลย   
เลยรู้สึกหงุดหงิดขึ้นมาข้างใน...

แหม... ก็ทุกอย่างมันเกือบจะลงตัวอยู่แล้วเชียวนี้ครับ   
ติดแค่ตัวละครตัวเดียวเท่านั้นเอง

มาถึงจุดนี้เลยไปออกอาการพาลพาโลกับตัวละครเสียอีก   
นึกบ่นอยู่ว่า “บ๊ะ! เจ้าคนที่สามนี่มันลูกผีลูกคนเหลือเกิน   
จะมีปัญญาที่ไม่มี จะโง่บอดเป็น**ปทปรมะ**ก็ไม่ใช่อีก   
ไม่รู้จักเป็นมันข้างใดข้างหนึ่งไปสักทาง”

แต่ก่อนที่ผมจะนั่งบ่นกับตัวเองไปเยอะกว่านั้น   
หลังจากคิดเตลิดไปได้แป๊บเดียว สถานการณ์ก็เริ่มพลิก   
จากที่รู้สึกเหมือนเจอร์รถติดอยู่แถวๆ **คลองตัน**   
ผมกลับเริ่มเห็นบาง**อ้อ**อยู่รำไร   
(แถมเจอดอกบัวอยู่เต็มบางเสียอีกซะต่างหาก)   
เพราะพอจัดคนตาบอดเข้าเป็น **ปทปรมะ(บัวในโคลนตม)**แล้ว   
ผมก็เริ่มเห็นเค้าโครงมาลงๆ ว่าที่แท้แล้ว   
**คนตาดีคนแรก**นั้นก็คือ**บัวพันน้ำ**   
ส่วน**คนตาดีคน**หลังก็คือ**บัวปริ่มน้ำ**นั่นเอง

แถมพอมองอย่างนี้   
เลยเห็นไปอีกว่าปรีศนาธรรมอันนี้ มีมิติกว่าที่เห็นครั้งแรกเยอะ   
เพราะเมื่อเราเปลี่ยนจุดสนใจไปที่ตัวละครแต่ละตัว แง่คิดที่ได้ก็จะต่างกันออกไปอีก

เช่นถ้าเราหันไปสนใจคนตาบอด ข้อคิดที่ได้ก็จะเป็น   
“**คนพาล(แม้ได้รับธรรมมา) ย่อมไม่สามารถรักษารธรรมไว้ได้**”   
แต่หากเราหันไปมองดูคนตาดีคนแรก ข้อคิดที่ได้ก็จะเป็น

“การสอนธรรม ควรดูความพร้อมของผู้รับธรรม/เลือกผู้ที่พร้อมรับธรรม”  
แต่ถ้าเรามุ่งเป้าไปที่คนตาดีคนหลัง ข้อคิดที่ได้ก็จะเป็น

“บุคคลที่อยู่ในวิสัยที่จะบรรลุธรรม

หากยังไม่มีแสงประทีป(แห่งปัญญา)มาส่องตา(ให้เห็นธรรม)

บุคคลนั้นก็จะอยู่ในความมืดมิด ไม่ต่างจากบุคคลปัญญาทึบเลย”

หลังจากคิดตก สรุพออกมาได้ดังนี้

ถึงได้เห็นว่า จริงๆ แล้ว นิทานเรื่องนี้เป็นนิทานปลายเปิด (“open-end”)

คือคิดได้หลายแง่มุม เป็นนิทานที่ออกแบบมาโดยเฉพาะ

ให้เป็นเรื่องเล่าที่ผู้เล่า ไม่สามารถสรุพออกมาเป็นข้อคิดอันเดียวเดียวๆ ได้

วันที่พอกับแม่ผมไปกราบเรียนหลวงพ่ ว่าฟังนิทานแล้วได้แง่คิดอะไร

ก็ได้รับคำอธิบายจากท่านมาคล้ายๆ กัน

คือนิทานเรื่องนี้ เป็นนิทานที่เปิดโอกาสให้เด็กได้คิด

ซึ่งคำตอบที่ได้ ก็ไม่มีอันไหนผิดหรือถูกกว่าอันไหน

ผมเองก็มีอาการได้ว่าจริงๆ แล้วผู้แต่งนิทานเรื่องนี้ ต้องการจะสื่อถึงอะไร

มีแง่คิดที่เขาร้อยบรรจงใส่ไว้ในเนื้อเรื่องอยู่ซักแค่ไหน

อีกทั้งมีทราบได้ ว่าคุณๆ ผู้อ่านแต่ละท่าน จะคิดอะไรได้บ้าง

แต่จะอย่างไรเสีย ถ้าคุณได้แง่คิดบางอย่างที่เป็นประโยชน์มาแล้ว

แล้วในแต่ละครั้งที่คุณเล่าปริศนาธรรมเรื่องนี้ออกไป

คุณได้บอกเล่าแง่คิดจากมุมมองของคุณเองให้เขาเหล่านั้นฟังด้วย

หากทำเช่นนั้นได้ ผู้ฟังของคุณก็จะได้รับธรรมะจากสองทาง

คือได้ธรรมะจากตัวเองด้วย และจากตัวคุณด้วย

เพราะเหตุนี้ การเล่านิทาน ที่ดูเหมือนกิริยาตาดๆ

และดูไร้ความสำคัญเมื่อเทียบกับการสาธยายหลักธรรมอันวิจิตร

แท้จริงแล้ว ก็อาจนำมาใช้จุดประกายปัญญาในจิตใจได้เหมือนกัน

เพราะการทำอย่างนี้ นอกจากตัวผู้ฟังจะได้ “เตือนตนด้วยตนเอง” แล้ว

การแบ่งปันแง่คิดดีธรรมะของคุณ ก็จะเป็นการให้ธรรมทานอยู่ด้วยกลายเป็น

ฉะนั้น เมื่อคุณหาแง่คิดดีๆ ให้กับตัวเองได้แล้ว

ในการเล่านิทานครั้งหน้า อย่าให้มันเป็นการเล่านิทานชวนฟังไปโดยเปล่าประโยชน์  
แต่ขอให้ใช้โอกาสนั้น เกื้อหนุนทั้งกับตนเอง และผู้อื่นไปพร้อมๆ กัน  
ให้สมกับเป็นกัลยาณมิตร ผู้ชักจูงเพื่อนธรรมไปในทางที่ดีงามนะครับ

ขอให้เล่านิทานให้สนุก และบันเทิงธรรมกันทั้งผู้เล่าและผู้ฟังครับ ^^

สารบัญ ↩



## ครึ่งหนึ่ง...กับ...นาที่วิกฤติ

โดย สิริสา

เมื่อฉันเรียนจบ และเริ่มทำงาน ในช่วงวันหยุดต่อเนื่อง ฉันแทบไม่เคยได้พักผ่อน อยู่ที่บ้านเลยแม้แต่ครั้งเดียว ฉันมักจะมีโปรแกรมไปท่องเที่ยวตามสถานท่องเที่ยวที่มีชื่อต่าง ๆ เพื่อชมความสวยงามของธรรมชาติ อันมี ภูเขา ต้นไม้ น้ำตก หรือทะเล เป็นต้น แต่เมื่อฉันเริ่มเข้าวัด ได้ศึกษาและปฏิบัติธรรม การท่องเที่ยวเชิงทัศนาจรของฉันก็เปลี่ยนแปลงไปโดยสิ้นเชิง กลายเป็นการไปตามวัดต่าง ๆ เพื่อไหว้พระ ทำบุญ ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า หรือไปรักษาศีลปฏิบัติธรรมบ้างเป็นครั้งคราว โดยมีสหายธรรมรุ่นพี่ท่านหนึ่ง มักเป็นหัวหน้าคณะนำไปเสมอ ๆ

มีการเดินทางอยู่ครั้งหนึ่ง เป็นการเดินทางที่ฉันจดจำได้อย่างแม่นยำ และเป็นเครื่องระลึก เตือนสติ เตือนใจฉันอยู่เสมอ ๆ คือ เมื่อประมาณ 3-4 ปีที่แล้ว สหายธรรมรุ่นพี่ท่านนี้ จัดโปรแกรมไปทอดผ้าป่าเพื่อสร้างสำนักสงฆ์ไว้ให้เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมที่ จ.หนองคาย ซึ่งจัดเป็นประจำทุกปี โดยมีโปรแกรมพิเศษที่จะพาไปร่วมทอดผ้าป่าช่วยชาติที่วัดป่าบ้านตาด จ.อุดรธานี โดยหลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน เป็นประธานในครั้งนั้นด้วย คณะของเราเคยไปใส่บาตรกันที่นั่นหลายครั้งหลายหน แต่ไม่เคยได้พบได้กราบท่านสักครั้งเดียว ครั้งนี้จึงเป็นครั้งแรกที่จะได้กราบองค์ท่าน พวกเราจึงรู้สึกตื่นเต้น และดีใจกันมาก

โปรแกรมออกเดินทางคืนวันศุกร์ เพื่อให้ไปถึงวัดป่าบ้านตาดในตอนเช้าวันงาน ทุกครั้งก่อนออกเดินทาง ธรรมเนียมปฏิบัติที่คณะของฉันมักปฏิบัติเป็นประจำ คือ เมื่อล้อรถเริ่มหมุนออกจากจุดนัดหมาย หัวหน้าคณะของฉันจะนำกล่าวบูชาพระรัตนตรัย สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ 9 จบ ต่อด้วยทำสมาธิภาวนา เป็นเวลาประมาณ 10 นาที จบท้ายด้วยการแผ่เมตตา หลังจากนั้นจะเป็นกิจกรรมต่ออีกเล็กน้อยจนถึงเวลา 22.00 น.โดยประมาณ บนรถจึงปิดไฟเพื่อให้ทุกคนได้พักผ่อน

ตอนนั้นฉันยังไม่วัง จึงนั่งภาวนาของฉันต่อจนหลับไปตอนไหนไม่รู้ รู้สึกตัวตื่นขึ้นมา ดูนาฬิกาเป็นเวลาตี 4 เศษๆ อากาศบนรถตอนนั้นหนาวมาก มองไปโดยรอบ ผู้คนส่วนใหญ่ต่างกำลังหลับไหลกันทั้งสิ้น ฉันพยายามขมตาเพื่อหลับต่อ แต่ตาสว่างชะแล้ว ทำอย่างไรก็ไม่หลับ ฉันจึงยกขาขึ้นมา นั่งขัดสมาธิ และกำหนดจิตทำภาวนาด้วยการตรูมหายใจ สลับกับการกำหนดนึก “พุทโธ” อยู่ในใจ ขณะที่จิตกำลังเริ่มจดจ่อ และกำลังจะเข้าสู่ความเป็นสมาธิ จู่ๆ รถก็เกิดอาการกระตุกวูบขึ้นมาอย่างกระทันหัน และได้พุ่งเข้าชนอะไรบางอย่าง เสียงดังสนั่นอย่างกับฟ้าผ่าก็ไม่ปาน ฉันซึ่งนั่งอยู่ชั้นบนแถวหน้าสุดด้านซ้ายมือของคนขับ ลืมตาและลุกขึ้นนั่งดู รถมีอาการเอียงทางซ้ายที ทางขวาที มองดูแล้วว่าหวาดเสียวเป็นที่สุด คนขับรถพยายามประคองรถอย่างสุดความสามารถ รถจะพุ่งเข้าชนเสาไฟฟ้าข้างทางก็หลายหน ข้างของที่วางอยู่บนชั้นเหนือศีรษะหล่นโครมครามเสียงดัง สลับกับเสียงร้องวิ๊ดวิ๊วดังระงมทั้งคันรถ วินาทีนั้นฉันแปลกใจที่ฉันไม่ได้ตื่นตระหนกตกใจ หรือร้องวิ๊ดวิ๊วอย่างคนอื่น ๆ เลย ฉันนั่งมองดูรถที่กำลังเอียงไป เอียงมา ในใจคิดว่า รถต้องพลิกแน่ ๆ เลย งานนี้ไม่มีใครที่ใครคงต้องได้รับบาดเจ็บบ้างล่ะ

ขณะนั้นฉันนึกถึงคำสอนของพ่อแม่ครูอาจารย์ของฉัน ถึงการทำใจในนาที่วิกฤตตีขึ้นมาได้ ฉันจึงปรับท่านั่งใหม่ หันตะแคงด้านข้าง ชั้นข้างอตัวเข้าหากัน ก้มหน้าลง ใช้มือปิดหน้าไว้ในลักษณะของท่าที่พยายามเซฟตัวเองที่สุด ใช้ผ้าห่มคลุมปิดหน้าไว้ในใจเริ่มภาวนาต่อ “พุทโธ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ” โดยไม่สนใจสรรพเสียงต่าง ๆ รอบตัว

ชั่ววินาทีนั้น ได้ยินเสียงหัวหน้าที่คณะของฉันตะโกนก้องขึ้นมาสุดเสียงว่า “ทุกคนไม่ต้องตกใจ พุทโธไว้ พุทโธไว้” แล้วเธอก็ตะโกนนำขึ้นมา

“พุทโธ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ” นาที่นั้นเอง เสียงร้องวิ๊ดวิ๊วก็หยุดเสียบลงโดยกระทันหัน ทุกคนต่างตะโกนเป็นเสียงเดียวกันมาพร้อม ๆ กันว่า “พุทโธ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ”

ฉันได้ยินเสียง “พุทโธ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ” ดังอยู่รอบตัว สลับกับเสียง “พุทโธ” ในใจของฉัน ผสานเป็นหนึ่งเดียว ใจฉันเริ่มนิ่งเข้าสู่ความสงบ ตั้งมั่น สรรพเสียงรอบกายเริ่มหายไป ฉันอยู่กับลมหายใจด้วยอาการสงบ นานแค่ไหนฉันไม่รู้ จนกระทั่งรถค่อย ๆ จอดสนิทในลักษณะเอียงตะแคงด้านซ้าย ด้านที่ฉันนั่งอยู่ และฉันก็ได้ยินเสียงหัวหน้า

คณะของฉันทน์ที่เริ่มมีสติ และตั้งหลักได้แล้ว เธอตะโกนขึ้นมาอีกครั้งหนึ่งว่า “ขอให้ทุกคนนั่งอยู่กับที่ก่อน อย่าเพิ่งขยับ อย่าเพิ่งแย่งกันลงจากรถ เพราะรถอาจพลิกลงไปข้างทางได้” แล้วเธอก็ลงไปดูเหตุการณ์ รถอยู่ในอาการเอียงตะแคงขีดขอบถนน ซึ่งด้านข้างขอบถนนนั้นเป็นร่องน้ำ (แต่ตอนนั้นไม่มีน้ำ) ลีภพที่รถจะพลิกลงไปได้ เมื่อเห็นว่าดินด้านล่างแน่นแข็งแรงพอ จึงได้ให้คนในคณะทั้งหมดค่อย ๆ ทอยลงจากรถ และให้ออกห่างจากตัวรถไว้ก่อนเพื่อความปลอดภัย

เหตุการณ์ครั้งนี้ฉันทน์ได้ทราบในภายหลังว่า เกิดจากมีรถเก๋งคันหนึ่ง ซึ่งขับมาโดย 2 สามीภรรยา สามीเป็นคนขับ ซึ่งคงจะหลับใน จึงขับรถพุ่งข้ามเกาะกลางถนนจากฝั่งตรงข้าม มาจอดอยู่กลางถนนฝั่งที่รถของฉันทน์กำลังวิ่งมา ฝ่ายหญิงได้รับบาดเจ็บถูกนำตัวส่งโรงพยาบาล ฝ่ายชายยืนเฝ้ารถอยู่ที่เกาะกลางถนน โดยทางตำรวจ ไม่ได้มีเครื่องหมาย หรือไฟฉุกเฉินใด ๆ แสดงไว้เลย เมื่อรถคันของฉันทน์ซึ่งวิ่งมาด้วยความเร็วสูง ประกอบกับเป็นระยะที่กระชั้นชิดมากถ้าจะหักหลบคงจะไม่ทันคนขับรถทัวร์จึงตัดสินใจพุ่งชนแทน ไม่เช่นนั้น คณะของฉันทน์คงมีผู้ได้รับบาดเจ็บ หรืออาจมีการสูญเสียชีวิตเกิดขึ้นอย่างแน่นอน (เจ้าของรถเก๋งคันนั้นเขาได้เห็นเหตุการณ์ขณะที่รถทัวร์พุ่งเข้าชนรถของเขาเต็มตา) จากจุดที่รถทัวร์พุ่งชนรถเก๋ง รถทัวร์ได้ตันรถเก๋งซึ่งอัดติดอยู่ด้านหน้ารถทัวร์ไปข้างหน้าเพราะยังไม่สามารถบังคับรถให้หยุดได้ คนขับรถทัวร์พยายามประคองประคองเพื่อจะหยุดรถให้ได้ จึงเป็นเหตุให้เกิดอาการที่รถเอียงไป เอียงมา กว่าที่จะบังคับรถให้จอดสนิทได้นั้น เป็นระยะทางประมาณน่าจะเกือบ 800 เมตรได้ เมื่อฉันทน์ลงไปดูสภาพของรถเก๋งคันนั้น ก็พบว่าบริเวณที่นั่งตอนหน้าพังยับจนถึงที่นั่งผู้โดยสารตอนหลัง หากมีผู้ขับขีและผู้โดยสารตอนหน้านั่งอยู่ละก็ สภาพร่างกายคงไม่เหลือเป็นชิ้นดี ส่วนรถทัวร์บริเวณหน้ารถหม้อน้ำแตก น้ำมันเครื่องรั่วเสียหายจนไม่สามารถขับได้อีกต่อไป

ฉันทน์ซึ่งนั่งอยู่ชั้นบน เห็นแต่อาการของรถที่เอียงไป เอียงมา จะพลิกลงข้างทางอยู่ตลอดเวลา ฉันทน์คิดว่าน่าหวาดเสียวนับเป็นที่สุดแล้ว แต่พอได้มาคุยกับผู้ที่นั่งอยู่ชั้นล่างของรถ ถึงได้รู้ว่าผู้ที่นั่งอยู่ชั้นล่างยิ่งหวาดเสียวกว่าเสียอีก เพราะพวกเขาเห็นประกายไฟแลบอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากยางล้อของรถเก๋งระเบิดใช้งานไม่ได้ ชิ้นส่วนด้านล่างของรถเก๋งซึ่งถูกรถทัวร์ดันไปตลอดทาง เสียตีสึกกับพื้นถนน ทำให้เกิดประกายไฟแลบอยู่



จนกลัวว่ามันจะระเบิดหรือไม่ ทุกคนต่างอยู่กับการภาวนา สวดมนต์ ไหว้พระ ขอพรต่างๆ นานา (คงมีแต่ฉันคนเดียวที่อยู่กับความสงบเฉพาะตน) ต้องขอบคุณคนขับรถทัวร์คันนั้นเป็นที่สุด ที่ตัดสินใจได้อย่างถูกต้องในนาทีที่คับขันแบบนั้น ทำให้ไม่มีผู้ใดได้รับบาดเจ็บเลย มีบ้างแค่เพียงเคล็ดขัดยอกเล็กๆ น้อยๆ เท่านั้น

ชีวิตที่ผ่านมา ฉันประสบอุบัติเหตุชนิดเฉียดใกล้ความตายจากการเดินทางถึง 3 ครั้ง เป็นช่วงเวลาแห่งการหลับไหลทุกครั้ง มีเพียงครั้งนี้เท่านั้นที่ฉันมีสติ รู้เห็นเหตุการณ์ตลอดเวลา และที่สำคัญฉันมีคำสอนของครูบาอาจารย์คอยเตือนสติ และทำให้ฉันเข้าใจถึงคำพร่ำสอนของพ่อแม่ครูบาอาจารย์ของฉัน ที่ท่านมักเน้นสอนเรื่องการทำใจในนาที่วิกฤตที่อยู่เสมอๆ วินาทีแห่งความเป็นความตายนั้น แค่วิวริบตาเดียวจริงๆ หากใจไม่ตั้งมั่นพอ สติระลึกได้ไม่ทัน คงไม่มีใครที่จะสามารถช่วยเราได้เลย

ฉันจึงได้เห็นถึงความแตกต่างของการเตรียมพร้อม ที่จะต้องเผชิญหน้ากับความตายอย่างมีสติ กับการที่จะต้องเผชิญหน้ากับความตายตามยถากรรม เยี่ยงผู้ที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังเรื่องราวเหล่านี้มาก่อนเลย และที่สำคัญฉันไม่สามารถจะรู้ได้เลยว่า หากฉันต้องเผชิญหน้ากับความตายในครั้งต่อไป ฉันจะมีความพร้อมเช่นครั้งนี้หรือไม่ ....

สารบัญ ←



## ปิดปาก... เปิดใจ

โดย หมออดิ

ผู้ป่วยและแม่เข้าห้องตรวจพร้อมกัน  
เมื่อนั่งเรียบริ้วแล้ว แม่ของผู้ป่วยก็เริ่มคุยกับผมก่อน

“หมอคะ วันก่อนมด (ชื่อสมมติของผู้ป่วย) เขาไม่ยอมกินยาอะ  
ดิฉันพูดเท่าไร ๆ ก็ไม่ยอมฟัง ต้องเกลี้ยกล่อมกันนานมาก  
เนี่ย แล้วเมื่อเช้านี้ก็ไม่ยอมลุกจากเตียง ไม่ช่วยที่บ้านทำงาน...”

ผมหันไปมองผู้ป่วย ขณะที่แม่ของเขายังคงพูดต่อไป

“เนี่ย ดิฉันต้องตื่นแต่เช้ามาทำงานทุกวัน  
พ่อของเขาก็ไม่ช่วยงาน ลูกชายก็ยังมาป่วยอีก ยาก็ไม่ยอมกิน  
เสียเวลามาหาหมอมาก แกต้องกินยารู้มัย เนี่ยหมอบอก...”  
คุณแม่หันไปบอกกับมด แล้วหันมาพูดกับผมต่อ

“หมอจะให้ดิฉันทำยังไงกับมันดีคะ  
ชี้แจงแสนจะชี้แจง เอาไว้โรงพยาบาลเลยดีมัยคะ  
เอาไว้ให้หายชี้แจงก่อนแล้วดิฉันจะมาพากลับบ้านเอง  
ดูสิ บอกให้ทำอะไร ๆ ก็ไม่ยอมทำ”

“แล้วแม่เคยทำอย่างที่ผมบอกบ้างไหม”  
มดหันไปบอกกับแม่ของเขา ด้วยน้ำเสียงหงุดหงิดระคนเศร้าใจ

“ไหน แกอยากได้อะไรแกก็บอกมาสิ มีอะไรที่ฉันไม่ให้แกบ้าง  
งานก็ไม่ต้องทำ เงินก็มีให้ใช้ แล้วจะให้ทำอะไรให้อีก ท้า...

เลี้ยงคนเดียววันละ เหนื่อยรู้หรือเปล่าว่าเหนื่อย ยังจะเอาอะไรกับชั้นอีก  
แกนี่มันแยเหมือนพ่อของแกเลย ฉันเริ่มจะทนไม่ไหวแล้วนะ...”

แม่บ่นมดให้ผมฟังต่ออีกสัก 1 นาที  
เมื่อได้จังหวะ ผมจึงพูดแทรกขึ้น  
“ไหน มดอยากให้คุณแม่ทำอะไรให้มดครับ”

“ผมอยากให้แม่พูดกับผมดีๆ บ้าง ไม่ใช่คำที่ด่าสองคำก็ด่า  
อยากให้แม่พูดกับผมเหมือนผมเป็นคน เป็นลูกของแม่”  
แล้วมดก็นั่งก้มหน้าลง  
ในขณะที่แม่ของมดอึ้งและหันไปมองลูกด้วยความรู้สึกสำนึกเสียใจ  
“คุณแม่ฟังอย่างนี้แล้วรู้สึกอย่างไรบ้างครับ”  
“.....” ไม่มีเสียงตอบใดๆ

ในช่วงเวลานั้น ผมทำความเข้าใจกับคุณแม่ของมดบางอย่าง  
ก่อนจะปล่อยให้คุณแม่พามดไปรับยา

ที่จริงแม่ของมดรักมดมาก เพราะเป็นลูกชายคนเดียว  
แม่ทำงานทุกอย่างเพื่อมด และอยากให้มดเป็นคนเก่งเหมือนแม่  
แม่จึงพยายามบังคับให้มดทำอย่างที่คุณแม่ต้องการ  
โดยที่ไม่เคยมองเลยว่ามดต้องการอะไร  
เมื่อความเห็นของแม่กับลูกไม่ตรงกัน จึงเกิดปากเสียงบ้าง ก็เป็นเรื่องธรรมดา  
แต่เมื่อนานเข้า ก็กลายเป็นความบาดหมางกัน  
แม่เชื่อว่าสิ่งที่ตนทำให้มดนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้องและดีที่สุด ซึ่งก็จริงในความเห็นของแม่  
ในขณะที่เดียวกัน มดก็รู้สึกขัดแย้งระหว่างความต้องการของตน  
กับความเป็นลูกกตัญญู  
แต่สุดท้าย มดก็กลายเป็นเด็กก้าวร้าว เป็นซึมเศร้าและเก็บตัวมากขึ้น

เมื่อมารับการรักษา มดก็มีที่ท่าดีขึ้นในช่วงต้น  
แต่ก็ป่วยซ้ำแล้วซ้ำอีก และทุกครั้งก็มักจะเกิดจากความเครียด  
ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องที่แม่บังคับให้มดทำในสิ่งที่ไม่ต้องการทำ

ในช่วงโหมงนั้น ผมสอนทักษะในการเป็นผู้ปรึกษาให้กับแม่ของมด  
โดยให้คุณแม่ห่างจากเรื่องที่ยากที่สุด คือ **ปิดปาก และเปิดใจ**

การปิดปากและเปิดใจ เป็นเทคนิคการให้การปรึกษาชนิดหนึ่ง  
เรียกว่า Active Listening เป็นการตั้งใจรับฟัง และสังเกตสิ่งที่ผู้ที่มาขอคำปรึกษา  
พูด และแสดงออกทาง ‘อวัจนภาษา’ (ภาษากาย)  
อย่างเปิดใจรับ (Acceptance) และด้วยความเป็นกลาง (Non Judging)

การปิดปากและเปิดใจ ต้องเริ่มจากการปิดปากก่อน  
คือหยุดพูดสิ่งต่างๆ ที่เรารู้สึกอยากจะทำ พูด อยากจะอธิบาย หรืออยากจะทำให้เหตุผล  
แม้เหตุผลหรือคำอธิบายนั้น จะเป็นสิ่งที่ถูกต้องก็ตาม  
ส่วนการเปิดใจ ก็คือการ สังเกตด้วยความตั้งใจและไม่มีอคติ  
ว่าผู้รับคำปรึกษาสื่อสารออกมาด้วยคำพูดและน้ำเสียง  
สีหน้า ท่าทางและแววตาที่แสดงออกมานั้นเป็นอย่างไร

และหากเกิดความสงสัยหรือต้องการซักถาม ก็ควรใช้คำถามปลายเปิด  
เช่น การถามว่า “ต้องการอะไร” จะเหมาะสมกว่าการถามว่า “ต้องการให้แม่รับฟังใช่ไหม”  
แม้บางครั้งเราอาจจะรู้คำตอบอยู่แล้วก็ตาม

คำถามปลายเปิดที่เหมาะสม

ควรเป็นคำถามกลางๆ อย่างเช่น เกิดอะไรขึ้น ที่มาที่ไปเป็นอย่างไร  
ตอนนั้นกำลังทำอะไรอยู่ รู้สึกอย่างไรบ้าง อยากให้เป็นอย่างไร คุณคิดว่ามันควรเป็นอย่างไร

แต่หากไม่รู้ว่าจะพูดหรือจะถามอะไร

หรือหากพูดไปแล้วไม่แน่ใจว่าจะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้น

หรือรู้แน่ชัดว่า พูดไปแล้วจะทำให้เหตุการณ์ยิ่งเลวร้ายลง

การนิ่งเฉย (Silence) ก็อาจเป็นสิ่งที่เหมาะสมที่สุดในวินาทีนั้น เช่นกัน

โดยสรุปแล้ว ขั้นตอนการให้การปรึกษาเบื้องต้น คือ

1. ตั้งใจรับฟัง (ยอมรับอย่างที่เขาเป็น ไม่ตัดสินเขา ไม่เอาความคิดของเราไปใส่เขา)
2. สังเกตอารมณ์ (ของผู้รับการปรึกษาและของตนเอง)
3. ตั้งคำถามอย่างเหมาะสม
4. นิ่งเฉยเสีย
5. ทุกขั้น ตอนอย่าลืมดูจิตดูใจตัวเองไปด้วย ว่าขณะนั้นๆ เรารู้สึกอย่างไรบ้าง

ผมขอให้แม่ของมดลองกลับไปปิดปากและเปิดใจกับมดดูบ้าง  
พูดให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ หากทนไม่ไหว ให้มาบ่นให้ผมฟังแทน

ผมไม่แน่ใจว่าแม่ของมดทำได้หรือไม่ อย่างไร  
แต่ในครั้งต่อมา มดมารับการปรึกษาเพียงคนเดียว  
และบอกว่า ตนสามารถกินยาได้ด้วยตนเองแล้ว....

สารบัญ ←



## My girl - เธอโกหกอย่างจริงใจ

โดย ชลนิล

จยูริน - ฉันเคยสอนผู้ชายคนหนึ่งให้โกหก บอกเขาว่า หลักการโกหกมีอยู่ ๓ อย่าง...ข้อแรก ต้อง “หน้าด้าน” คนหน้าไม่ด้านพอจะโกหกไม่ได้... ข้อสอง ต้อง “ปากแข็ง” ยิ่งไงก็ไม่ยอมรับเด็ดขาด ว่าตัวเองโกหก... ข้อสาม ต้องทน “ทุชี่” ยืนยัน คำโกหกของตัวเอง ทุชี่จนยังต้องยอมเชื่อคำโกหกของตัวเอง

ตอนนั้น ฉันลืมบอกเขาไปอย่างหนึ่ง...คนที่อยู่กับคำโกหก...ไม่เคยมีความสุข!

ซอลลงซาน - ปู่ของผมรวยมาก แต่ท่านมีความสุขทุกขี้ใจอย่างหนึ่ง คือเรื่องที่เคยทำผิดต่อลูกสาวตัวเอง ตัดพ่อตัดลูก จนคุณป้าท่านต้องไปเสียชีวิตอยู่ที่ญี่ปุ่น ทั้งลูกสาวคนเดียวไว้ให้หายสาบสูญ คุณปู่เสียใจมาก สั่งให้ผมตามหาน้องสาวคนนี้เพื่อเป็นการไถโทษ แต่ผมทำไม่สำเร็จ

คุณปู่ทุกขี้ใจจนเจ็บหนัก โอกาสรอดชีวิตมีน้อยเต็มที ผมจำเป็นต้องทำในสิ่งที่ไม่อยากทำที่สุด นั่นคือจ้างผู้หญิงคนหนึ่ง ให้มาโกหกป้าว่าเป็นหลานสาวของท่าน เป็นน้องสาวผม เพื่อให้ท่านสบายใจ หมดหวัง คลายความรู้สึกผิด สามารถนอนตายตาหลับ แต่ผลของมันกลับตีเกินคาด คุณปู่หายป่วย แข็งแรง แถมยังรักเอ็นดูหลานสาวจอมปลอมคนนี้เหลือเกิน

ถึงตอนนี้ผมรู้แล้ว...การโกหก...แม้จะมีเจตนาดีแค่ไหน มันก็คือการโกหก เราไม่สามารถรู้ผลลัพธ์ของมันได้เลย เช่นเดียวกับผม ที่กำลังเจ็บปวด ทรมานใจกับผลของการโกหกอยู่ในขณะนี้

บนถนนสายหลอกลวง ที่ผู้ที่เป็นละครแสนสนุกเรื่องนี้ แฝงแง่คิดดี ๆ อารมณ์ขัน และความโรแมนติก อย่างเหลือเชื่อ!

เมื่อจูยูรินถูกจ้างให้มาเป็นหลานสาวท่านประธานโรงแรมผู้มั่งคั่ง น้องสาวของ ซอลลงซาน หนุ่มหล่อสุดแสนสมบูรณ์แบบ เธอก็ต้องใช้ชีวิตอยู่กับความหลอกลวง ต้องปกปิดฐานะของตัวเอง ต้องระวังกระทั่งหัวใจ ไม่ให้เปลือกลำไยรักผู้ชายที่ได้ชื่อว่าเป็น “พี่ชาย”

เส้นทางสายมูสาวาจดวงดงาม แสนสุขสบายบนฉากหน้า จูยูรินกลายเป็นหลานสาวมหาเศรษฐี มีพี่ชายเป็นหนุ่มหล่อในฝันของสาว ๆ คนในครอบครัวใหม่ยอมรับเธอ ดีต่อเธอทุกอย่าง แต่จิตใจจูยูรินกลับค้างคา ผิดฝัน ไม่อาจมีความสุขกับสิ่งรอบตัวได้เต็มที่

เธอต้องพยายามรักษาคำโกหกด้วยชีวิตและจิตใจ ไม่ยอมให้คนในครอบครัวรู้ โดยเด็ดขาดว่าเธอหลอกลวงพวกเขา ยอมทำงานกระทั่งใช้แผนเจ็บตัว เพื่อไม่ให้ใครจับโกหกเธอได้ ที่ร้ายกว่านั้น เมื่อความรักระหว่างเธอกับนายจ้างหนุ่มผู้เป็นพี่ชาย กัมมะลองอกงามขึ้นมา ทั้งคู่ก็ไม่อาจเปิดเผยความรู้สึกต่อใคร จำเป็นต้องหลบซ่อนปิดบัง เพราะสถานภาพคำโกหกมันค้ำคอ

เมื่อคำโกหกถูกเปิดเผย ผลกระทบทำงาน ท่านประธานไม่อาจทนเห็นจูยูรินได้อีก ยิ่งท่านรักและเอ็นดูเธอมากเท่าไร ความเจ็บปวดที่รู้ว่าถูกหลอกลวงยิ่งทบทวี จึงขอร้องแกมบังคับ ให้เธอจากไปเสีย อย่ามาให้เห็นหน้าอีกชั่วชีวิต

จูยูรินยอมทำตามด้วยความรู้สึกผิด และเพื่อเป็นการไถ่โทษ ยอมกล้ำกลืนความเจ็บปวดที่จำต้องจากชายที่รักสุดหัวใจ มองเห็นว่า...นี่คือผลกระทบของเธอ...กรรมจากการโกหก หลอกลวง

คนที่ทำผิดและสำนึก รู้สึกผิด นับว่าไม่ใช่คนเลวร้ายนัก ยังมีโอกาสกลับตัว แก้ไข เริ่มต้นใหม่ได้อีกครั้ง

สองปีแห่งการจากพรากระหว่างคนรัก คือสองปีของความทุกข์ทรมานใจ ซอลลงซานมีโอกาสพบจูยูรินอีกครั้ง คราวนี้เขาไม่ยอมให้เธอจากไปไหนอีก เกาะติดเธอเป็นเงาตามตัว มิโยที่หญิงสาวจะใช้สารพัดวิธีขับไล่ ก็ล้วนไม่เป็นผล

ยิ่งซอลงขานรู้ว่าคุณปู่พบหลานสาวตัวจริงแล้ว แต่กลับปิดบัง ยิ่งทำให้เขา  
ตัดสินใจได้เด็ดขาด เลือกว่าจะไปอยู่กับผู้หญิงที่รัก โดยไม่สนใจอะไรจะเกิดขึ้น

ท่านประธานเรียกจยูรินไปพบ บอกความคับแค้นในใจตน ขอให้จยูรินช่วยออก  
ไปจากชีวิตซอลงขานเสีย

จยูรินจำเป็นต้องกลับไปโกหกอีกครั้ง สร้างเรื่องโกหกครั้งสำคัญในชีวิต เรื่อง  
โกหกนี้ถูกผูก เรียบเรียงมาอย่างดี สมเหตุสมผล น่าเชื่อถือที่สุด เป็นการโกหกที่  
แนบเนียนสามารถทำให้ซอลงขานตัดใจจากเธอได้อย่างเด็ดขาด และเส้นทางของ  
ทั้งคู่ก็จะแยกจากกันชั่วชีวิต

ทว่า...คำโกหกครั้งสำคัญนี้ กลับไม่มีใครเชื่อถือมันเลย หนาซ้ำกลับกลายเป็นการ  
พลิกจิตใจแท้จริงของเธอให้ทุกคนเห็น...เห็นว่าเธอรักซอลงขานมากแค่ไหน เห็นใจ  
คุณปู่ของเขามากเพียงไร และกล้ายอมเสียสละตัวเองเพื่อทุกคนได้ขนาดไหน

เมื่อคำโกหกถูกคนฟังมองทะลุเห็นถึงความจริงใจ...ผลของมันจึงตรงข้ามจากที่  
จยูรินคาดไว้



ซอลงขาน – ก่อนรู้จักจยูริน ผมไม่เคยโกหก ไม่เคยชอบคำโกหกเลย แต่เมื่อ  
ผมพบเธอ ผมกลับติดคำโกหกจากเธอ...จยูรินมักบอกผมเสมอ “คำโกหกมันติดกัน  
ง่ายนะ”

แต่ครั้งนี้ไม่มีใครเชื่อคำโกหกของจยูรินอีกแล้ว...ผมก็ไม่เชื่อ แต่ผมเข้าใจว่าเธอ  
โกหกเพื่ออะไร และเพื่อใคร...ผมจึงยอมแกล้งถูกหลอกอีกครั้ง ให้เธอสบายใจ... มัน  
ไม่เสียหายอะไร ถึงใจจะเจ็บปวดบ้าง แต่ผมก็ยอมทำเพื่อเธอ

จยูริน – ตั้งแต่ฉันพบคุณซอลงขาน ฉันก็โกหกไม่ได้อีก ยิ่งพูดโกหกจิตใจยิ่ง  
ถูกบีบคั้น เป็นทุกข์...แต่ฉันก็ต้องยอมเจ็บปวดครั้งใหญ่ สร้างเรื่องโกหกเพื่อให้คุณ  
ซอลงขานตัดใจจากฉัน



ฉันรู้ว่าเขาไม่เชื่อคำโกหกนี้หรอก แต่เขาต้องรู้ว่าฉันโกหกเพื่ออะไร ความจริงใจ  
ของฉัน ไม่อาจถูกปิดบังด้วยวาจาจมุสา

ถึงท้ายที่สุด เรื่องราวจะจบลงด้วยดี ด้วยความเข้าใจของทุกคน แต่พอฉันมอง  
ย้อนกลับไปในจุดเริ่มต้น มันทำให้เห็นว่า แม้จะมีหลายสถานการณ์บีบคั้นให้เราต้อง  
โกหกเพื่อเอาตัวรอด แต่หากเราเปลี่ยนมาใช้ “ความจริง” เข้าสู้ มันย่อมดีกว่า ต่อ  
ให้ต้องรับผลปานใด มันก็จะจบอย่างรวดเร็ว ไม่ยืดเยื้อ...

คำโกหกอาจช่วยชะลอเวลา “ร้าย” ออกไปได้ แต่ช่วงเวลาแห่งความทุกข์ทรมาน  
ด้วยความกระวนกระวายใจ และการต้องแบกแอกของคำมูสานั้น มันหนักหนา  
เนิ่นนานเกินทน ใครอยากรับมันไว้บ้าง ทั้งที่ทุกคนต่างรู้แก่ใจ...

ความลับ...ไม่มีในโลก

สารบัญ ←



## คลาย

โดย ชลนิล

สายลมโชยพัดระลอกแล้วระลอกเล่า ก่อนจะเดินทางจากไกล ทิ้งไว้เพียงม่านหมอกจางและไอเย็นแผ่วผิวที่กระจายทั่ว สนามหญ้าเขียวขจียังเหลือหยาดน้ำค้างพร่างพรอมตะแต่ม ไม้ได้ถูกแดดอุ่นจนระเหยหาย ตะวันแรกอรุณผลิยิ้มหลังเมฆพยุ่น้อย อิงแอบฟ้าครามที่ซิงกางแผ่คลุมโลกยามเช้าด้วยอ้อมกอดอันอบอุ่น

หญิงสาวนัยน์ตาหวาน ใบหน้าขาวเผือด ริมฝีปากสีซีด คลุมไหล่ด้วยผ้าห่มผืนหนา นั่งอยู่บนรถเข็น มีชายหนุ่มร่างสูงใบหน้าคร้ามคม นัยน์ตาเศร้ากำลังเข็นรถช้า ๆ พาเธอรับอากาศบริสุทธิ์

“พักตรงนี้ก็ได้ค่ะ” หญิงสาวเอ่ยเบา ๆ เเงยหน้ายิ้มให้ชายหนุ่ม “พี่โอจะได้นั่งพักด้วย”

แดดจัดที่ละน้อย ดวงตะวันลอยสูงขึ้นเรื่อย ๆ ท้องฟ้าสว่างใส ความเย็นคลี่คลาย ปล່อยให้แดดอุ่นออกปลอบโยนดอกไม้ใบหญ้าที่ผ่านลมหนาวมาทั้งสิ้น

โอจอดรถเข็นหญิงสาวไว้ได้ร่มไม้ ชิดกับเก้าอี้ยาวในสวนสาธารณะ ขยับผ้าคลุมไหล่ของหล่อนให้กระชับขึ้น เพิ่มความอบอุ่นกว่าเดิม

“ขอบคุณค่ะ” น้ำเสียงหญิงสาวหวานใส นัยน์ตามองชายหนุ่มทอแวหวานละไม “พี่โอเหนื่อยมั๊ยคะ”

“ไม่หรอกจ้ะ...พัธอยากได้อะไรหรือเปล่า” เขานั่งลงถามอย่างเป็นห่วง

“พัธอยากฟังนิทาน” หล่อนพูดพร้อมรอยยิ้มใส เกินกว่าใครจะใจร้ายปฏิเสธได้ลง

ชายหนุ่มหัวเราะเบา ๆ นัยน์ตาเศร้าค่อยมีประกาย

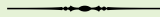
“พัธก็รู้ว่าพี่เล่านิทานไม่เป็น”

“งั้นพี่โอเล่าเรื่องที่พัธเคยเล่าให้ฟังก็ได้”

“เรื่องโฮเฟ็งกับองค์หญิงอี่ฝิงหรือจ๊ะ” ขณะถามนัยน์ตาเขาสลดลง “เรื่องมันเศร้า พี่ไม่ยอมเล่าให้ฟัง”

“นะคะ” หญิงสาวออกด้ออัน ดวงตาคูสวยเฝ้ารอ มีความหวัง

“จ๊ะ” ในที่สุดเขาต้องเล่านิทานเรื่องนี้...นิทานที่พัธเคยอ่านให้ฟังจากหนังสือเล่มหนึ่ง



โฮเฟ็งกับองค์หญิงอี่ฝิงเป็นคู่รักที่เสมือนฟ้าประทานสวรรค์สร้าง ทั้งคู่เหมาะสมกันทุกด้าน รักกันดังว่ามีหัวใจเดียว สัตย์ซื่อต่อกันมิคลาย แต่แล้วองค์หญิงอี่ฝิงกลับเสียชีวิตอย่างเฉียดตายในถ้ำน้ำแข็ง บนภูเขาสูง

โฮเฟ็งร่ำไห้ให้น้ำตาแทบกลายเป็นสายเลือด ลำเลียงศพนางอันเป็นที่รักลงจากเขา ด้วยดวงใจแหลกสลาย

เมื่อน้ำแข็งที่ห่อหุ้มองค์หญิงละลาย พระศพก็เน่าเปื่อย พองบวม อืดเหม็นคลุ้ง โฮเฟ็งไม่คิดรังเกียจ แต่จำต้องเลาะเอาเนื้อหนังที่เน่าเปื่อยออก ควักอวัยวะภายในที่เหม็นเน่าทิ้ง เหลือกระดูกขาวโพลน

โฮเฟ็งทะนุถนอมโครงกระดูกองค์หญิงเสมอเหมือนนางยังมีชีวิตอยู่ ความรักมิได้จืดจางไปจากใจ จนกระทั่งวันหนึ่งต้องเดินทางผ่านช่องเขา เกิดมีหินถล่ม เหตุการณ์ชุลมุน โฮเฟ็งพลัดทำห่อโครงกระดูกองค์หญิงตก ถูกหินทับแตกเป็นชิ้น ๆ เขาเจ็บปวดยิ่งนัก พยายามเก็บชิ้นส่วนกระดูกนางมาเผาจนเป็นเถ้า แล้วเก็บใส่ถุงติดตัวไว้ตลอดไม่ห่างกาย

ทว่าเหมือนเขากำลังได้รับบททดสอบจากสวรรค์ โฮเฟ็งฝ่าพายุใหญ่ ตนเองรอดตาย แต่ถ้ากระดูกของนางปลิวหาย คว้าคว้างไปกับสายลม ปะปนอยู่ในฝุ่นทราย ชายผู้น่าสงสาร ไม่เหลือสิ่งใดเป็นตัวแทนนางในดวงใจ

ทันใดนั้นปรากฏมีเซียนออกมาตั้งคำถาม

“เมื่อไม่มีสิ่งใดแทนตัวองค์หญิงแล้ว เจ้าจะรักนางได้อย่างไร”

โฮเฟิงตอบ...นางจะอยู่ในความทรงจำเขาตลอดกาล

“หากเจ้าแก่ตัวลง...ความจำเลอะเลือน...เจ้าจะรักนางได้อย่างไร”

โฮเฟิงอับจนคำตอบ

จริงสิ...เมื่อเวลาผ่านไปหลายสิบ ๆ ปี ยามโฮเฟิงกลายเป็นชายชราอายุร่วมร้อย ความทรงจำเลอะเลือน ภาพองค์หญิงอึ้งผิงพรำมวิแจ่มชัด ความรักที่เคยคิดว่ามันคงชั่วฟ้าดินสลาย ไม่มีวันเสื่อมคลาย ย่อมสูญหายไปกับความทรงจำ...



โอดอนใจยาว ระบายความอัดอั้นผ่านลมหายใจ มองหน้าหญิงสาวผู้ซบเซียวด้วยหัวใจปวดร้าว พัดให้เขาเล่านิทานเรื่องนี้เหมือนอยากบอกว่า...

...ความรักในหัวใจผู้คนไม่เพียงแท้ ย่อมมีวันพร่าเลือนตามกาลเวลา...

“พัธ” ชายหนุ่มเอ่ยปากเสียงไม่เกินกระซิบ

“พี่โอ้ก็รู้...” หญิงสาวรีบซัด “พัธมีเวลาจำกัด”

“ไม่...” น้ำเสียงปวดร้าว “พี่จะไม่ยอมให้หมอ หรือใครก็ตามมากำหนดเวลาของพัธได้”

“พี่โอเป็นอย่างนี้ มันยิ่งทำให้พัธเป็นทุกข์ด้วยนะคะ” วาจาอ่อนโยน หวังประโลมหัวใจชายคนรัก

“พี่ขอโทษ” เขาพูดทั้งที่แววตาเจ็บปวด “แต่พี่จะไม่ยอมเสียพัธไปเด็ดขาด ไม่ว่าจะด้วยโรคอะไรก็ตาม...มันจะมาขวางพี่ไม่ได้”

แววตาหญิงสาวทอประกายบางอย่าง คล้ายอ่อนใจ คล้ายเมตตาสงสาร

“ยื่นมือมาให้พัชหน่อยสิคะ” หญิงสาวพูดเสียงอ่อน ราวกับเป็นการทอดถอนใจ

ชายหนุ่มยื่นมือให้อย่างว่าง่าย มือใหญ่ เรียวยาวแหวางตรงหน้าหญิงสาว นัยน์ตา เจ้าของมือเศร้ายิ่งกว่าเคยเศร้าย้ำ หัวอกสันคลอนวบไหวเหมือนตนเองจะไม่เหลือ เรี่ยวแรงกำลังพอตัดทานเรื่องร้ายที่ใกล้เข้ามา

“พี่ไต่อย่างกำมันไว้อยู่เลย...พัชขอหลายครั้งแล้ว ให้พัชไม่ได้หรือคะ”

หญิงสาวบอกว่าเขายัง “กำ” ทั้งที่มือข้างนั้นวางแบอยู่ตรงหน้า

“ถ้าจั้นพัชขอพี่ไต่อีกครั้ง...จะได้มั๊ยคะ”

คำขอแผ่วเบา พุดราวเป็นเรื่องธรรมดา ใกล้ตัว ชายหนุ่มกลับกัดฟันแน่น เป็นอน หน้าหลบ เสมือนไม่ต้องการเห็นดวงตาที่ไว้วอน อยากอุดหูทั้งสองข้างเพื่อจะไม่ได้ยิน คำพูดต่อจากนั้น...คำพูดที่แสนบีบคั้นจิตใจ

“พัชขอสายใยความผูกพันระหว่างเรา...ที่พี่ไต่ยึดมันมั่นไว้จนแน่น ไม่ยอมคลาย จนทำให้จิตใจพี่ไต่ต้องทุกข์ทรมานอย่างนี้”

คำพูดบาดลึก แทะตรงสู่ใจ หลอนต้องการให้เขายอมปล่อยความรัก ทอดทิ้งความ ผูกพันที่พันธนาการหัวใจได้อย่างไร

“อย่าขอพี่เลยพัช” น้ำเสียงร้าวราน ราวหัวใจถูกทำร้ายหนัก เจ็บปวดทุกคราที่ ได้ยินคำขอเช่นนี้จากคนรัก

“พัชขอพี่ไต่...เป็นครั้งสุดท้าย” คำพูดหนักแน่นผิดเคย จนชายหนุ่มต้องหันกลับ มองแววตาหลอนให้ชัดเจน

“อย่า...นะพัช” ความกลัวฉายวูบเข้าสู่จิตใจ ไม่รู้จะปฏิเสธหลอนอย่างไร

“พี่ไต่แบมือให้พัชเห็นอยู่อย่างนี้ แต่ใจพี่ไต่กลับกำมันไว้แน่น...กำความยึดเหนี่ยว ยึดมั่นต่อความผูกพันไม่ยอมคลาย มันถึงบีบคั้นจิตใจพี่ไต่ให้เป็นทุกข์อย่างนี้ จนทำให้ พัทไปไหนไม่ได้...” ท้ายเสียงหญิงสาวทอดถอน

“พี่ต้องการอย่างนั้น” เขาพูดหนักแน่น “ไม่ต้องการให้พัธจากไปไหน เราต้องอยู่ด้วยกันตลอดไป”

หญิงสาวส่ายหน้า สายตามองมาด้วยความรัก อาลัย

“เป็นไปไม่ได้หรอกค่ะ...ไม่มีอะไรดึงพัธไว้ได้อีกแล้ว แม้แต่สายใยความรัก ความผูกพันของเรา”

หล่อนหยุดพูด พร้อมมีรอยยิ้มประหลอมนใจ

“เราอยู่ใต้อำนาจของกรรม อยู่ท่ามกลางความเป็นจริงของธรรมชาติ ทุกสิ่งในโลก ไม่เที่ยง บังคับให้เป็นตามใจไม่ได้...อย่างไรเสีย...พัธก็ต้อง... **เดินทางต่อ ...ไปอยู่ดี**”

ใบหน้าหญิงสาวเริ่มพร่ำเสียน รอยยิ้มละไมยังคงค้างคา

“อย่างนะ พี่ไม่ยอมให้พัธไปไหน พี่จะดึงพัธไว้ด้วยหัวใจของพี่ ด้วยความรักของเราที่มี...พี่เคยทำได้มาแล้ว พี่จะทำอีก จะไม่ยอมเสียพัธไปเด็ดขาด”

ร่างหญิงสาวโปร่งใสขึ้นทุกที แต่เสียงหล่อนกระจ่างชัดในหู

“ตอนที่องค์หญิงอีฉิ่งตาย โธเพ็งห้ามได้มัยคะ ตอนที่พระศพองค์หญิงเนาเปื่อยเหม็นคลุ้ง โธเพ็งห้ามได้มัยคะ ตอนที่โครงกระดูกองค์หญิงแตกเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย โธเพ็งเก็บมาต่อดั่งเดิมได้มัยคะ ตอนที่เก้ากระดูกลอยตามลมปะปนกับฝุ่นทราย โธเพ็งแยกออกหรือไม่ ว่าฝุ่นเม็ดไหน เก้าชิ้นใดเป็นขององค์หญิง...กระทั่งสุดท้าย เมื่อกาลเวลาและความชรามาเยือน ความทรงจำที่มีต่อองค์หญิงสูญหาย มีอาจเก็บไว้ได้อย่างใจ...พี่โอ้วว่า..ความรักของโธเพ็งอยู่ที่ไหน...สายใยความรัก ความผูกพันมันมีจริงแน่หรือไร”

ชายหนุ่มนิ่งอึ้ง ทำได้เพียงเบิกตามองร่างหญิงคนรักเลือนหายต่อหน้าต่อตาโดยไม่อาจทำสิ่งใด

“พัธตายไปแล้ว...สายใยความผูกพันที่พี่โอ้ยึดมั่น อาจเหนียวรั้ง ดึงพัธกลับมาได้ชั่วคราว แต่สุดท้าย อำนาจของกรรมก็อยู่เหนือกว่า ต้องนำพาพัธเดินทางต่ออยู่ดี ไม่

ว่าพีโอจะคลายความยึดมั่นในรักหรือไม่...พัชกลับมาเพราะอยากช่วยให้พีโอมองเห็น “ความจริง” เลิกยึดเหนี่ยวในสิ่งที่มันไม่เที่ยงเสีย หวงความเศร้า ความทุกข์ กอด ความเห็นผิดเอาไว้จะได้ประโยชน์อะไร เมื่อไหร่ปล่อยมันได้ เข้าใจความจริง พีโอจะ พบความสุข” ... ..

ดวงตะวันลอยสูงพ้นยอดไม้ แสงสีจัดจ้ำกราดคลุมทั่วสวนสาธารณะ ชายหนุ่มยังคงนั่งตรงที่เดิม ร่มไม้ใบเงาช่วยบังเขาให้พ้นจากแดดยามสาย ตรงหน้าเป็นรถเข็นที่เปล่าตาย มีเพียงผ้าคลุมไหล่พับทิ้งแทนตัว มือของเขาวางอยู่บนผ้าคลุมไหล่ ระลอก ริวความเจ็บปวดทยอยกระทบใจ บีบคั้นความเศร้าโศกสูญเสียจนแน่นทรวง

... เขาสูญเสียพัชไปอีกแล้ว เป็นการสูญเสียตลอดกาล ...

ในวันนั้น วันที่ลมหายใจพัชหลุดลอยไปจากร่าง โอเสียใจคลุ้มคลั่งแทบเป็นบ้า เป็นหลัง สายใยแห่งรัก ผูกพัน ช่วยโยงใยดวงวิญญาณพัชให้มาพบ เขาจึงจัดตั้ง รักษาสายใยนั้นไว้ ไม่ยอมให้หล่อนจากไป

หญิงสาวขอร้องให้เขาคลายมือหลายครั้ง แต่เขาคือตึง “ยึด” มันไว้แน่นด้วยหัวใจ แน่วแน่ โดยหารู้ไม่ว่า สิ่งที่จะเป็นไป...ย่อมต้องเป็นไปตามธรรมชาติของมัน ความรัก ความผูกพันใดๆ ก็ไม่อาจเปลี่ยนแปลง ฤดูร้อนไว้ได้

พัชจากไปคราวนี้ ย่อมไม่อาจย้อนคืน เขาเจ็บปวดทบทวี ปวดร้าวจนชาชาน เหมือนร่างกายไร้ความรู้สึก มือสัมผัสผ้าคลุมไหล่หญิงสาวเริ่มกำเข้ามาซ้ำ ๆ จนแน่น รวกับเห็นมันเป็นสายใยสุดท้ายที่สามารถดึงคนรักให้กลับมาอีกครั้ง

มือเกร็ง กำแน่นเข้า...แน่นเข้า...เนิ่นนาน...

ดวงตะวันเคลื่อนสูง เงาไม้ทอดสั้นลงจนเขาสัมผัสเปลวแดด ความร้อนกระทบผิว เรียกสติให้กลับมาชั่วขณะ

เวลานั้นเขารู้สึก “ซัด” ถึงความเจ็บปวดจากอาการเกร็งของมือที่กำแน่น

พอ “รู้สึก” ถึงความ “เจ็บ” มือก็คลายเองโดยอัตโนมัติ

ขณะมือค่อยคลาย จิตใจเริ่มเปิดกว้าง มองเห็นความจริงของใจเมื่อปล่อยวาง  
เงามืดที่ถูกความทุกข์ปิดบังค่อยคลี่ออก ยอมให้แสงสว่างส่องลอดเข้ามาสัมผัสใจ

มือคลายจาก “กำ” ใจคลายจาก “ทุกข์” กระแสความสุขเดินทางเข้ามาแทนที่  
ใบหน้าชายหนุ่มเริ่มมีรอยยิ้ม จิตใจเปรียบเทียบ...

“กำ” กับ “คลาย”

“ยึดเหนี่ยว” กับ “ปล่อยวาง”

มันแตกต่างกันอย่างไร...

เมื่อเห็นความจริงจากความรู้สึกที่แตกต่างกันชัดเจนแล้ว ดวงตาที่เคยเศร้าก็ทอ  
ประกายจรัส

... สิ่งนี้เองที่พัธต้องการให้เขาได้เรียนรู้...

...เมื่อรู้แล้วก็อยู่ที่ใจจะเลือกสรร...

...อยาก “กำ” หรือ “คลาย” ...

เขาเลือกได้...มันเป็นสิทธิของเขา และมนุษย์ทุกคนที่จะเลือกสรรมันให้กับตนเอง

นิทานประกอบ เรื่อง “การเดินทางอันยาวนานของโฮเพิง” นำมาจากหนังสือ “รักแท้แห่ง  
พุทธภูมิ” เขียนโดย “อันติมะ”

สารบัญ ←



## เขาปฏิบัติภาวนากันทำไม

โดย สติมา

มีบางคนถามว่า เขาก็สุขกายสบายใจ เข้าใจชีวิตและปลงตกได้นะ เขามีความเข้าใจชีวิตอย่างเปิดกว้าง ไม่ค่อยทุกข์อะไรเลยนี่ เขาเข้าใจนะว่า ชีวิตก็ต้องมีทุกข์บ้าง สุขบ้าง เราไม่ต้องไปแคร์อะไรมันมาก ก็แค่นั้น ไม่เห็นต้องจริงจังซีเรียอะไร ถึงกับต้องปฏิบัติธรรมภาวนาอะไรกัน เขาไม่ได้อยากหลุดพ้น หรือว่าไปแล้วจะหลุดพ้นไปทำไม หลุดพ้นแล้วมันจะยังไง จะเป็นยังไงเหอ

เรื่องจริงเลยแหละว่า หลากๆ คนก็มองไม่เห็นว่าจะต้องปฏิบัติภาวนาไปทำไม แต่ถามว่า เราเคยเสียใจมากๆ มั้ย เราเคยทุกข์มากๆ มั้ย บางคนตอบว่าไม่เคย แต่ลองคิดดูดีๆ ซิว่า บางวันเรารู้สึกแย่มากๆ แล้วทำอะไรไม่ได้เลย หรือเราเคยร้องไห้มั้ย แม้ว่าโตป่านนี้แล้ว เรายังมีเรื่องต้องร้องไห้อยู่อีกหรือเปล่า มีเรื่องเซ็งสุดๆ หรือเปล่า ถ้าเรายุติธรรมกับตัวเอง เราจะพบว่า เรามีความรู้สึกเช่นนั้นเหมือนกัน แต่พอมันผ่านไป แล้ว เราก็เหมือนจะลืมมันไป หรือแม้แต่ตอนที่มันสบายมากๆ รู้สึกทุกข์ทรมานจนรู้สึกแย่ แต่เราก็มักจะลืมเมื่อมันผ่านไปแล้ว ตอนเผชิญกับมันนั้น เราก็อยากให้ผ่านไปเร็วๆ ให้ผ่านไปเร็วๆ แล้วก็ลืมอีก

บางคนก็โชคดีที่ไม่ต้องประสบกับสิ่งเลวร้ายในชีวิตมากนัก แต่ก็จู้จี้หงา เซ็ง แล้วหาทางแก้ไขมันไป ด้วยการไปเที่ยว ทำโน่นทำนี่ หาความสุขให้ตัวเอง ซ้ำๆ ซากๆ แต่ไม่เคยเต็มอิ่มกับความสุขเสียที มีแต่รู้สึกถึงความเรียกร้องที่อยู่ภายใน ที่บางทีเราก็ไม่รู้ว่ามีมันคืออะไร เราตามหาอะไร เราตามหาความรัก หารักแท้ในโลก หรือว่าหาอะไรกันนี่

ความเป็นจริงแล้วเรามีจิตใจที่จะไฝหาความจริง ที่เรียกว่า สัจจะ สมัยก่อนพุทธกาล พระพุทธเจ้าก็ทรงค้นหาเช่นกัน และท่านก็พบ และนำมาบอกต่อกับพวกเรานี่เอง

คนที่ค้นหาคำตอบให้ตัวเอง ระยะเวลาหนึ่งเขาก็จะค้นพบมัน มันอยู่ที่นี้ ที่กายใจเรานี่เอง และสิ่งที่ค้นพบนั้น เป็นเรื่อง que ทุกคนควรรู้ ควรทราบ คนที่ปฏิบัติมาได้ระดับหนึ่ง จึงอยากเที่ยวบอกคน อยากป่าวประกาศว่าเรื่องจริงมันมีอยู่อย่างนี้ ธรรมชาติซ่อนเร้นบางสิ่งบางอย่างไว้ และเราเริ่มค้นพบมัน รู้จักบ้างแล้ว ด้วยธรรมชาติของพระพุทธองค์

เราอบอุ่นเป็นสุขด้วยตัวเอง ไม่ต้องพึ่งพิงใคร หรือสิ่งใด ๆ จริง ๆ เลย เพราะเรามีธรรมชาติที่อยู่กับตัวเอง เป็นมิตรอย่างยิ่ง ไม่เหงา ไม่เศร้า และเข้าใจจริงกับธรรมชาตินี้ อย่างชนิดที่เรียกว่า ถาวร ไม่ใช่ว่าวันนี้คิดได้พรุ่งนี้ก็ทุกข์ต่ออีกแล้ว แต่เมื่อเราปฏิบัติภาวนาได้จริงแล้ว เราจะไม่ต้องทุกข์โศกกับโลกนี้ ไม่ต้องห่วงไหวกับการกระทำของคนอื่น มีชีวิตที่มีความสุข อบอุ่นใจเสมอ ๆ สุขสบายใจแจ่มใสในใจเรา

เราไม่จำเป็นต้องมีปัญหา หรือไม่มีปัญหา เราไม่จำเป็นต้องทุกข์โศก หรือไม่เคยเจอกับมันก็ไม่เป็นไร แต่เราได้ศึกษารู้สิ่งที่เป็นสติปัญญาที่เป็นปัญญาที่แท้จริง ไม่ใช่ปัญญาแบบทางโลก ที่แม้จะมีทรัพย์สินมากมาย อยู่ในห้องแอร์เย็นฉ่ำ แต่จิตใจร้อน กระวนกระวาย อยู่ในที่ที่สวยงาม แต่กลับรู้สึกทุกข์ร้อนเหมือนอยู่ในนรก แต่เราอยู่ได้ทุกที่ทุกเวลาอย่างมีความสุข สุขที่อยู่ภายในตัวเราเอง จากจิตใจที่ได้รับการฝึกฝนอบรม มาจากการปฏิบัติภาวนานั่นเอง

อาตมาปี สติมา สัมปะชาโน

สารบัญ ←

## ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

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

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปัน ความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

### ๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

**คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส**

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

**คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ**

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งฝันตัวมอยู่ในโลกธรรม เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ขบคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

**คอลัมน์: คำคมชวนคิด**

**เนื้อหา:** รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกใจเริ่มวลีสะดุดใจ 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 หรือสาระนำร้อนเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คนทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับผู้อ่าน จากแง่มุมต่างๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้ความเชี่ยวชาญต่างๆ กัน

**กติกา:**

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



## ๒. อ่านสัณนิท ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็นจำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลดเวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามาช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของทุกบทความ ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตามแนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

### ๒.๑ ตรวจทานคำถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทานให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้องผ่านสายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

## ๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย

เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่สอดคล้องกัน ขอให้ใช้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้คะ

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

“ฉันไม่อยากจะเธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมชอกาเมนนั่นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากจะเธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมชอกาเมนนั่นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ) หรือดูหลักเกณฑ์อื่นๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้คะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่างๆ

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

### ๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้นงานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์กวีธรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสัณนิทนะคะว่า บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะได้ว่าขยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่นกันคะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

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

## ๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า

ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจดูด้วยค่ะว่า 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 ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้ค่ะ

(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 ได้เลยค่ะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

## ๔. ส่งแล้วจะได้ลงหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้นื้อหาสาระที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้รู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่างๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้อ่านพิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ : )

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขอบคุณทุกท่านในจิตอันมีธรรมเป็นทานของทุกท่านค่ะ

ธรรมะใกล้ตัว  
dhamma at hand

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