



# ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๒๓  
๒๒ ส.ค. ๕๐

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

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

## เตรียมเสปียงไว้เลี้ยงตัว

การเที่ยวผู้หญิง แท้จริงเป็นการช่วยให้ผู้ด้อยโอกาสมีรายได้ หรือเป็นการซ้ำเติมให้เขาอยู่ในวงจรอุบาทว์?

หน้า ๒๕

## ของฝากจากหมอ

นั่งจับเข่าฟังคุณหมอพิมพ์นอดิต ถึงการใช้ทุนเรียนหมอบนดอย ในมะม่วงดอง วัชสามขา ปลาทุเค็ม

หน้า ๒๙

## เรื่องสั้นอิงธรรมะ

พบกับชายหนุ่ม ผู้ตกอยู่ภายใต้ความเชื่อวรากของกระแสน้ำ และโลกธรรม ใน ทวนกระแสน้ำ

หน้า ๓๕

# ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรินย์ โมตรีเวช

## หัวข้อบรรณาธิการ

จากใจ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์  
ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรื่องมา  
เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว: อนัญญา เรื่องมา  
เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรื่องมา  
ไดอารี่หมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
สัพเพเหระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู  
ธรรมะจากคนสู้กิเลส: พรราวพรรณราย  
มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมภาค

ของฝากจากหมอมะ: พริม ท้ววงศ์  
แง่คิดจากหนังสือ: เกสรา เดิมสินวานิช  
นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วง  
เทียหวัด: เกสรา เดิมสินวานิช

ธรรมะปฏิบัติ: ชนินทร์ อารีหนู  
ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: ศदानันท์ จารุพูนผล  
กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฏารักษ์

กานต์พัทธ์ รัชพันธุ์ • จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ  
ชนินทร์ อารีหนู • ณัฐชญา บุญมานันท์  
ณัฐธิดา ปันทานต • ณัฐพร สุกุลอุทัยศักดิ์  
ปรียาภรณ์ เจริญบุตร • ปิยมงคล โชติกเสถียร  
พรราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมภาค  
พรหมนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตวิชัย  
พิทา จารุพูนผล • พีรยสดี อุบลวัตร  
มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร  
เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี  
วิมล ดาวรรวิภาส • วิมุตติยา นิวาดังบงกช  
ศदानันท์ จารุพูนผล • ศศิธร ศิวะนันท์ ทากรณ  
ศิราภรณ์ อภิรัฐ • สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์  
สารินี สาณะเสน • สิทธินันท์ ชนะรัตน์  
สุปราณี วง • อนัญญา อึ้งชล  
อนัญญา เรื่องมา • อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์  
อัจฉนา ผลานวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์  
ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา  
ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

โพลิน ลายสนิทเสรีกุล • กฤษฏ์ อักษรวงศ์  
ฝ่ายสื่อ Word: พีรยสดี อุบลวัตร  
ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศศักดิ์ อีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน • จรรย์านันท์ วิสุทธิกุลพานิชย์  
โยธิน มรกตอัมพร • วรณรักษ์ ปัญจขวพร  
ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้  
ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

ธรรมะจากพระผู้รู้ ๑๓

เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว ๒๕

ไดอารี่หมอดู ๔๐

กวีธรรม ๔๓

- ▶ บุญคู่ ▶ สิ้นรัก-สิ้นชัง ▶ คับใจ
- ▶ ดอกสร้อยร้อยผูก ( ▶ ดอกบานบุรี ▶ ดอกจิว )

คำคมชวนคิด ๔๗

สัพเพเหระธรรม ๔๗

- ▶ ในวันฝนตก

ธรรมะจากคนสู้กิเลส ๕๑

- ▶ จุดหมายจากภูผาเหล็ก ฉบับที่ ๑๓

ของฝากจากหมอมะ ๕๔

- ▶ มะม่วงดอง วั้วสามขา ปลาทุเค็ม

แง่คิดจากหนังสือ ๖๐

- ▶ Vanilla sky – สีมดาเสียวี่

เรื่องสั้นอิงธรรมะ ๖๖

- ▶ ทวนกระแสน้ำ

สวัสดีค่ะ

( ^ \_\_\_\_ ^ )

ฉบับนี้เปิดมาก็ทักทายคุณผู้อ่านด้วยรอยยิ้มเรีงร่าหน้าบานกันแต่ต้นบรรทัดเลย...  
ก็จะไม่ให้ยิ้มได้ยังไงละคะ วันนี้มีข่าวน่ายินดีอยากจะมากระซิบ ( ดัง ๆ )  
ให้คุณผู้อ่านได้น้ำลายหก และรู้ข่าวนี้กันก่อนใครเลยคะ ; )

ทุกวันนี้ เวลาเปิดทีวีเปลี่ยนไปดูรายการสาระบันเทิงต่าง ๆ ของแต่ละช่อง  
มีใครเคยนึกขึ้นมาบ้างไหมนะคะว่า น่าจะมีรายการธรรมะสนุก ๆ ให้ดูบ้าง  
เอาแค่รายการธรรมะที่มีโอกาสได้ขึ้นมาฉายบนจอแก้วอย่างเดียวก็หายากแล้วนะคะ  
เรียกว่าต้องตื่นขึ้นมาตอนพระท่านตีระฆังทำวัตรเช้าหรือออกบิณฑบาตนั้นละคะถึงจะได้เห็น  
นี่จะเอาแบบรายการธรรมะที่ดูแล้วยังให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินด้วยอีกต่างหาก  
เฮ้อ... ใครจะผลิตขึ้นมาให้เราได้ดูกันนะคะ...

แต่แล้ว... เมื่อแรงศรัทธา มาบรรจบกับความสามารถ

ความมหัศจรรย์เล็ก ๆ ก็บังเกิดขึ้นจนได้คะ... : )

คนกลุ่มเล็ก ๆ กลุ่มหนึ่ง กำลังจะสร้างสรรค์รายการโทรทัศน์แบบนั้นให้เกิดขึ้นจริงแล้วคะ

รายการนั้นจะมีรูปแบบเป็นอย่างไร มีความน่าสนใจ และชวนติดตามแค่ไหน  
ลองไปฟังคุณดังตฤณเล่าให้ฟังในฐานะผู้ที่ช่วยวางแนวคิดของรายการกันดูดีไหมคะ : )



## ทีเล่นทีจริง

ฉบับนี้ขอประชาสัมพันธ์หน่อยนะครับ

ผมกำลังทำรายการโทรทัศน์กับพรรคพวก ชื่อ ‘ทีเล่นทีจริง’

เนื้อหาก็คือเป็นไปตามนั้น คือครึ่งเล่นครึ่งจริง เป็นอะไรสนุกๆคล้ายรายการบันเทิงทั่วไป

แต่ก็มีความต่างแบบขอเป็นตัวเลือกใหม่ กะไม่ให้ซ้ำใคร  
โดยจะออกอากาศทาง **ทิวทัศน์ (หรือยูบีซีเดิม) ช่อง ๒๘**  
**ทุกวันเสาร์ เวลา ๘.๐๐ - ๘.๓๐ น.** เริ่มตั้งแต่ **วันเสาร์ที่ ๘ กันยายน**นี้ เป็นต้นไป  
และคุณสามารถติดตามความเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวได้ที่ <http://teelenteejing.com>  
นะคะ

ความแหวกแนวของรายการเริ่มมาจากราก  
คือตั้งต้นขึ้นมา รูปแบบไม่ใช่การวางแผนว่าจะให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้  
แต่มาจากบุคลิก ความสามารถ ประกอบกับการเข้าสู่ของพิธีกรเอง  
พูดง่ายคือเอาศักยภาพของเหล่าพิธีกรเป็นตัวตั้ง ใครทำอะไรได้แค่ไหน  
จับคู่กันแล้วน่าจะมาพูดเรื่องจริงด้วยท่าที่เล่นๆแบบใด ก็ให้เป็นไปตามนั้น  
แม้แต่เนื้อหาสคริปต์ก็แต่งกันเอง อยากพูดอะไรก็พูด  
ผมและเพื่อนนักเขียนเช่น ‘ชลนิล’ คอยช่วยขมวดปมสำคัญและเกลาสำนวนให้เท่านั้น

เริ่มจากช่วงแรกชื่อ ‘**สาวใสใจสวย**’ ซึ่งพิธีกรคือ ‘พีเกด’ กับ ‘น้องโบ’  
ภาพรวมของช่วงนี้ได้มาจากสิ่งที่เห็นได้จากภายนอกของสองสาว  
คือสวยใสแบบที่คงไม่มีข้อโต้แย้งจากใคร  
หนุ่มที่ไหนเห็นก็ต้องเหลียวมองตามหลังกันทุกถนน



ความสวยและความน่ารักมักมากับความเอาแต่ใจตัว  
ความเอาแต่ใจตัวมักนำมาซึ่งความทุกข์แบบวิบัติๆ วนๆ ประสาสาวรุ่น  
ฉะนั้น คุณคงไม่แปลกใจหากเห็นพวกเธอหงุดหงิดขัดเคืองง่ายไปทุกเรื่อง  
โดยเฉพาะเรื่องคนรักที่เอาใจเธอไม่พอ  
หรือหนักกว่านั้นคือคนรักทนตามใจไม่ไหวต้องขอเลิกในที่สุด  
เพื่อไปควงกับสาวหน้าใหม่ที่สวยและน่ารักน้อยกว่า (แต่เอาแต่ใจน้อยกว่า)

ตอนเห็นพวกเธออึ้งตายวายกรี๊ดด้วยอารมณ์แรงๆ  
คุณต้องเชื่อมั่นที่ว่านี่แหละตัวตนของจริง งามจนประมาธนั้นก็ต้องแรงประมาธนี้  
แต่คุณคงรู้สึกแปลกตา หากพบว่าสาวเซ็กซี่ระดับนางแบบ  
สามารถให้คำแนะนำสาวเซ็กซี่รุ่นน้องในการระงับอารมณ์โกรธ  
หรือกระทั่งเปลี่ยนมุมมองชีวิตเสียใหม่เพื่อให้ใจเป็นทุกข์น้อยลง

ความจริงอันเป็นเบื้องหลังของรายการก็คือ  
นักแสดงทุกคนปฏิบัติธรรมภาวนากันเป็น  
และ ‘เป็น’ ขนาดที่ทำให้คุณรู้สึกถึงกระแสสงบเยือกเย็นระดับแม่ชีได้



อย่างในเทปแรก ‘พีเกด’ แนะนำ ‘น้องโบ’ ให้ระงับอารมณ์ขัดเคืองสุดขีด ด้วยอุบายง่ายๆ คือสวดมนต์ แต่ไม่ใช่สักว่าสวดแบบนกแก้วนกขุนทอง ต้องสวดด้วยใจเคารพคำสวดด้วย ซึ่งผลก็ทำให้น้องโบรู้สึกถึงความสงบอย่างรวดเร็วเพียงเมื่อกำหนดใจไว้ถูกต้อง

คุณ จะเห็นความหมายของ ‘ใจสวย’ ได้จริงๆ จากตาเปล่าและใจสัมผัส แม้ไม่ได้มาอยู่ในสถานที่จริง เห็นแค่ผ่านจอโทรทัศน์ว่าสาวใสโกรธได้ โมโหได้ แต่ก็งามพอจะเอาชนะความเจ้าโมโหโทโสของตนเองได้เช่นกัน

ความจริงคือความจริง ความโกรธไม่ได้มีหนเดียว และเมื่อดับได้ครั้งหนึ่งก็ใช้จะลับหายตลอดไป เมื่อเจอเรื่องน่าโกรธใหม่ก็ต้องดับกันใหม่ เพื่อไม่ต้องเก็บขยะร้อนๆ ไว้ในหัวเนิ่นนาน และสถานการณ์ยั่วโทสะแต่ละครั้งก็ไม่แน่ว่าจะใช้อุบายเก่าๆ ได้ผล ฉะนั้น ‘พีเกด’ จึงมีสารพัดวิธีเอาชนะความโกรธมาสอน ‘น้องโบ’ ไม่หยุดหย่อน ซึ่งก็ต้องติดตามกันต่อไปครับว่าจะมี ‘ของจริง’ ไตมาฝากคุณผู้ชม ด้วย ‘ท่าที่เล่นๆ’ ของสองสาวคิกขุอาโนนะอย่างพีเกดและน้องโบ



รายการช่วงที่สองมีชื่อว่า ‘ข่าวน่ากลั้ม’ พิธีกรได้แก่ ‘เต๋ย’ และ ‘ยอด’  
ภาพรวมของช่วงนี้ได้มาจากความสามารถพูดคุยแบบสนุกๆ สบายๆ ของทั้งเต๋ยและยอด



ปัจจุบันมีทั้งรายการข่าว ทั้งแบบรายงาน แบบคุยเฟื่อง  
ตลอดจนแบบเต๋ยข่าว ซึ่งช่วยให้ผู้ชมเกิดความรับรู้ความเคลื่อนไหว  
และสิ่งที่เกิดขึ้นกับโลกไม่เว้นแต่ละชั่วโมงของทุกวัน

รายการแนวคุยเฟื่องเรื่องข่าวที่เกิดขึ้นสดๆและอยู่ในความสนใจของผู้คนนั้น  
เน้นการเจาะลึกรายละเอียด เพื่อให้ผู้ชมตัดสินใจว่าควรมีปฏิกริยาอย่างไร  
ตัดสินใจบุคคลในข่าวอย่างไร ตลอดจนจะเลือกเชื่อข่าวว่าเป็นจริงเป็นเท็จอย่างไรดี

แต่จะดีกว่านั้นไหม? หากข่าวที่กำลังเป็นที่สนใจ อาจไม่ใช่สดๆร้อนๆ  
แต่ยังอยู่ในความทรงจำของผู้คน ถูกตีแผ่ในแบบนั่งคุยกันในห้องกาแฟ  
มีมุขฮาๆแทรกให้เบาสมอง แต่ขณะเดียวกันก็ให้แง่คิดสะกิดใจ หรือโยงเรื่องมาสู่ธรรมะ  
เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างแท้จริงว่าสิ่งที่เกิด เกิดจากเบื้องหลังทางใจแบบไหน  
ถ้าเบื้องหลังทางใจเปลี่ยนแปลง เหตุการณ์จะปรับเปลี่ยนไปในทางดีขึ้นหรือเลวลงเท่าใด

เต๋ยเป็นคนที่เล่นดนตรีได้หลายชิ้น  
แล้วก็มีพรสวรรค์ในเรื่องการอธิบายเรื่องยากให้เข้าใจง่าย

ด้วยน้ำเสียงเรียบเย็นเป็นกันเองน่าฟัง ซึ่งก็เป็นธรรมดาสำหรับคนมีดีกรีระดับดอกเตอร์ที่มีพื้นความสามารถในการสื่อสารเป็นทุน คุณจะเห็นว่าความสามารถทั้งหมดของเขามามีส่วนช่วยให้ ‘ช่าวน่ากลุ้ม’ กลายเป็นช่าวน่าฟังเพลินตลอดจนให้แนวคิดดีๆ แตกต่างจากข้อสนทนาในวงกาแพ้วไปได้อย่างไร



ส่วนยอดเป็นคนที่คุณเห็นแล้วรู้สึกว่่าน่าจะเป็นนายแบบหล่อๆ ฉึกยิ้มซี้เล่นได้ทั้งวันแล้วก็สามารถทำเรื่องเครียดให้กลายเป็นตลกคาเฟ่ได้เพียงด้วยภาษาพูดหรือภาษากายจี้ๆ ฉนั้น ความน่ากลุ้มของช่าวอาจกลายเป็นเรื่องน่าขำไปอย่างที่คุณนึกไม่ถึง ขณะเดียวกันเขาก็สามารถออกความเห็นในแบบที่คุณเชื่อได้ว่า นักวิชาการผู้ทรงคุณวุฒิต้องมีน้ำหนักประมานนี้แหละ

รายการช่วงสุดท้ายมีชื่อว่า ‘ผู้หญิงช่างคิด’ ซึ่งพิธีกรได้แก่ ดร.อนัญญา เรืองมา, อลิสา ฉัตรานนท์, แพทย์หญิงณัฐชญา บุญมานันท์ และเกสรดา เต็มสินวาณิช ซึ่งเห็นปุ๊บคุณต้องรู้สึกเลยว่าพวกนี้ทำงานเก่งแน่ๆ





สาวๆวัยทำงานจะนำเรื่องราวน่าสนใจต่างๆ  
มาโยงกับความเข้าใจในกรรมวิบาก อันเป็นธรรมชาติที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดง  
สิ่งที่คุณจะได้จากช่วงนี้ไม่ใช่ ‘ความเชื่อ’ แต่เป็น ‘ความเข้าใจ’ ว่าเกิดอะไรขึ้น  
และทำไมถึงเกิดอะไรอย่างนั้น แต่ในความช่างคิดช่างเจรจา  
สาวๆก็มีแทรกเล็กแทรกน้อยให้คุณหัวเราะคิกคักได้ตลอดเหมือนกัน

อันเนื่องจากเวลาของรายการยังจำกัดอยู่แค่ประมาณครึ่งชั่วโมง  
รูปแบบจึงอาจต้องปรับเปลี่ยนไปเรื่อยๆ เพื่อดึงความสนใจคนชมให้ได้ต่อเนื่อง  
เช่นพอถ่ายทำได้ ๔ เทปแล้ว รายการช่วงสุดท้ายก็จะมีเนื้อหาที่เบาลง  
และใส่ความสนุกเข้าไปมากขึ้น

พิธีกรที่มาทำหน้าที่ช่วงนี้จะได้แก่ ‘หมอมี้ว’ และ ‘หมอก๊กโก๋’  
ซึ่งคุณเห็นหุ่นแวบแรกคงนึกว่าเป็นเด็กมัธยมชนๆที่ชอบอ่านการ์ตูนตลกไปวันๆ  
แต่อาจตกใจเมื่อรู้ในภายหลังว่าเป็นอาจารย์หมอมือเกียรตินิยมคนหนึ่ง  
และอีกคนได้รางวัลชนะเลิศงานวิจัยระดับชาติ  
คงพอเป็นเครื่องการันตีว่าคุณ ‘เอาเรื่อง’ ได้ประมาณใด



เท่าที่ผมรู้จักมา สองหมอสาวรู้สารพัดเรื่อง พูดได้สารพัดเรื่อง ทั้งเรื่องเล่นๆและเรื่องจริงจัง ฉะนั้น ช่วงของพวกเธอจะได้ชื่อว่า ‘ออกนอกเรื่อง’ ซึ่งให้ออกสคูลถึงประเด็นไหนก็ได้ ไม่ว่าจะ เป็นก๊อปปี้ วิธีเลี้ยงลูก การทำศัลยกรรมความงาม ตลอดไปจนกระทั่งความรู้และเกร็ดเกี่ยวกับกรรมวิบากในชีวิตประจำวัน ถ้าคุณเข้าใจกับลูกเล่นยิงมุขเฮฮาร่าเริงของสองหมอ แลมได้ความรู้แปลกใหม่ น่าสนใจไว้จำจริง ก็นับว่าลุดจุดประสงค์ของรายการช่วงนี้แล้ว

อย่างไรขอให้ลองติดตามกันนะครับ

ทุกวันนี้มีรายการโทรทัศน์ดีๆมีสาระมากขึ้นกว่าแต่ก่อนเยอะ

**คุณวีรณัฐ โรจนประภา** ทายาทนิตยสารบางกอก

ก็ขอผลิตรายการ ‘**ที่เล่นที่จริง**’ เพิ่มเข้าไปด้วยคน

ส่วนจะออกมาถูกใจน่าติดตามแค่ไหนก็คงขึ้นอยู่กับอารมณ์ของคุณๆแล้ว

**ดังตฤณ**

นับเป็นความน่ายินดีนะคะ โดยเฉพาะหากความริเริ่มครั้งนี้ จะทำให้ “สัมมาทิฐิ” หรือความเข้าใจอันเป็นทางถูกต้อง ได้รับการจัดแต่งแปลงร่าง สร้างแพ็คเกจจิ้งใหม่ เพื่อให้ ‘ของแท้’ ภายในได้ซึมซับเข้าไปถึงจิตถึงใจคนรุ่นใหม่ได้จริง ๆ

ความมหัศจรรย์อย่างหนึ่งของเบื้องหลังการผลิตรายการนี้ก็คือ ทุกคน... นับตั้งแต่พิธีกร นักแสดง ช่างกล้อง ผู้กำกับ คนเตรียมกับข้าว คนถือป้ายคิว คนเตรียมเสื้อผ้า คนวิ่งคิว คนซั่มมัน เต็มแป้ง และอีกสารพัดคนที่จาระไนไม่หมด ทุกคน... เหนื่อยกันแทบเป็นลมคากลองข้าว แต่ไม่มีใครได้ค่าตอบแทนสักบาทเดียว สิ่งที่ได้กลับไป มีแต่ความยินดีและความอึ้งใจ ที่กินไม่ได้เท่านั้นจริง ๆ : )

เพราะทีมงานแต่ละคน ต่างก็มีสิ่งที่ตั้งไว้ในใจเหมือน ๆ กัน นั่นก็คือ ความตั้งใจรวมตัวกันเพื่อสืบทอดพระศาสนา ในยุคที่ธรรมแท้กำลังจะค่อย ๆ ร่วงเลือนไป เป็นอีกหนึ่งความพยายามและความหวังที่จะทำให้ธรรมะได้อยู่ใกล้ตัวคนรุ่นหลังมากขึ้น

แน่นอนว่า งานแรกสำหรับมือใหม่ ก็อาจจะยังมีอะไรต้องปรับปรุงกันอยู่บ้างนะคะ ซึ่งทางทีมงานเองก็คงจะมีอะไรปรับเปลี่ยนพัฒนากันอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้รายการมีความสุขสนุกสนานและได้สาระที่ลงตัวสำหรับผู้ชมยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ  
แน่นอนค่ะ : )

ระหว่างนี้ที่เว็บไซต์ทางการของรายการยังสร้างไม่เสร็จดี ใครอยากแอบดูวิดีโอคลิปเบื้องหลัง ก็แอบไปดูกันได้ก่อนที่ link นี้ นะคะ  
<http://www.dropshots.com/yod#date/2007-08-16/09:13:44>  
(คุณยอด เจ้าของไฟล์วิดีโอแนะนำให้หรือให้คลิปไหลตจนจบก่อนนะคะ)

และใครอยากดูอัลบั้มภาพจากกองถ่ายไปพลาง ก็แวะไปดูได้ที่นี้ค่ะ  
<http://dthursday.multiply.com/photos/album/1>  
(ขอบคุณภาพถ่ายจาก คุณปิยมงคล ด้วยค่ะ)

แล้วคอยติดตามชมความพยายามในการสร้างสรรค์งานเล็ก ๆ ชิ้นแรกของพวกเขากันได้  
วันที่ ๘ กันยายน เวลา ๘ โมงเช้า ทางทวิตซ์ (หรือยูทูปซีเดิม) ช่อง ๒๘  
นะคะ : )

สำหรับฉบับนี้ ใครที่เคยติดใจ “นิยาย - เรื่องสั้น” จาก *คุณเมริน*  
นักเขียนมือใหม่ที่ฉายแววความสามารถผ่านปลายปากกามาแล้ว  
ฉบับนี้ เธอมีเรื่องใหม่ **ทวนกระแสน้ำ** มาให้ได้อ่านกันค่ะ  
ด้วยแง่คิดทางธรรมที่ตรงใจ ผ่านสำนวน ตัวละคร และการร้อยเรื่องที่นำติดตาม  
อาจสะกิดให้เราหันมามองบ้างนะคะว่า แล้วตัวเรา... กำลังป่วยหนักอยู่ทางไหน  
ของสายน้ำที่

และ “แง่คิดจากหนัง” ที่ได้อะไรกลับไปมากกว่าความเพลิดเพลินทุกครั้ง  
ฉบับนี้ *คุณชลนิล* ก็ได้หยิบเอาเรื่อง *Vanilla Sky* มาชวนเขย่าความคิด  
กับตอน *Vanilla Sky - ลืมตาเสียที* ที่อ่านแล้วคุณอาจจะเข้าใจขึ้นว่า  
บางทีการลืมตา... ก็ไม่ได้แปลว่าเรามองเห็นความจริงตรงหน้าเสมอไป

พบกันใหม่วันพฤหัสบดีสัปดาห์ และแวะมาพูดคุยและแนะนำติชมกันได้เช่นเคย  
ที่ <http://www.dungrin.com/forum> นะคะ

สวัสดีค่ะ

กลางชล

สารบัญ ↩

ถาม: ดิฉันสนใจการปฏิบัติธรรมค่ะ เพิ่งจะเริ่มต้น  
ไม่ทราบว่า จะเริ่มอย่างไรดีคะ?

ฟังธรรมะฟังบ่อยๆ หน่อย

ฟังธรรมะที่หลวงพ่อบอกแล้วหัดสังเกตสภาวะในใจเรา

บางทีเราฟังอยู่ ใจแอบไปคิดเรื่องอื่นก็มี

ฟังๆ อยู่ใจเราเจิบๆ ไป หรือใจเราฟังชาน

ใจเราคิดมากกว่าเก่า ใจเราสงบ ใจเราสบาย อะไรอย่างนี้

ให้คอยดูความเปลี่ยนแปลงของใจไปเรื่อยๆ

ฟังธรรมะที่หลวงพ่อบอกอย่าฟังไปคิดไป ธรรมะรู้ไม่ได้ด้วยการคิด

ธรรมะเป็นเรื่องเฉพาะตัว ที่เจ้าตัวต้องเข้าไปรู้ไปเห็นด้วยตัวเอง

**ธรรมะเรียนที่ไหน? ที่กายที่ใจของเราเอง อย่าเรียนธรรมะที่อื่น**

อย่างธรรมะมาฟังครูบาอาจารย์พูด มันก็ธรรมะของครูบาอาจารย์ ไม่ใช่ของเรา

ธรรมะของเราเกิดจากการที่เราไปคอยรู้กายรู้ใจตัวเองบ่อยๆ

อย่าใจลอย รู้จักใจลอยมั๊ย? คนเราจะใจลอยไปทั้งวันนะ

ขณะที่เราใจลอยไป เราจะลืมตัวเอง ลืมกายลืมใจ

ศัตรูสำคัญอีกอันหนึ่งของนักปฏิบัติคือการ **เพ่ง** เอาไว้

พวกที่เคยปฏิบัติเกือบทั้งหมดจะติดการเพ่ง

ไปบังคับใจให้นิ่งๆ เฉยเฉย ทำเฉย ไม่มีความรู้สึก

ใครด่า ใครชมก็เฉย มันแกล้งทำ มันไปข่มไว้

มันไปกำหนดไว้ มันไปควบคุมไว้ ไปบังคับเอาไว้

คนที่ไม่เคยปฏิบัติ **หลง** ลูกเดียว หลงไปเรื่อยๆ

พวกนักปฏิบัตินะ ถ้าไม่หลงไปก็เพ่งเอาไว้

โดยเฉพาะความพยายามจะให้มีสติต่อเนื่อง ความพยายามจะให้สติเกิด

สติจะไม่เกิดหรอก สติไม่ได้เกิดจากความพยายาม

อย่างเป็นทางการว่าเราพยายามไปขยับนิ้ว จะให้รู้สึกตัว

ความรู้สึกตัวจริงๆ จะไม่เกิดขึ้น

**ความรู้สึกตัว** หรือ **สติ** เกิดไม่ได้ด้วยการบังคับให้เกิด

เพราะฉะนั้น บางคนเดินจงกรม พยายามกระแทกเท้าแรงๆ จะไม่ให้ขาดสติ

จะหิบบจะจับอะไร พังใส่มือแรงๆ ไม่ให้จิตเคลื่อนไปจากมือ

จ้องไว้ๆ จะไม่ให้ขาดสติ นั่งขยับนิ้ว ขยับมือ นั่งเคาะ นั่งทำจงหะหวังว่าจะไม่ขาดสติ

สติไม่ได้เกิดด้วยวิธีนั้น สติไม่ได้เกิดจากการบังคับ ไม่มีใครสั่งสติให้เกิดได้

สติเป็นอนัตตา ถ้ามันมีเหตุ สติถึงจะเกิด

คือ **เราต้องศึกษาว่าอะไรเป็นเหตุให้เกิดสติ**

ไม่ใช่นึกเอาเองว่าบังคับไปเรื่อย จ้องๆ เอาไว้ แล้วจะไม่ขาดสติ

แค่อยากจะไม่ขาดสติ ตรงนั้นนะ ขาดสติแล้ว แค่อยากจะทำปฏิบัติก็ขาดสติแล้ว

ความอยากมันเกิดขึ้นมาครอบงำจิตใจ

เกิดพฤติกรรมทางกายทางใจ ที่เรียกว่า “การปฏิบัติ”

เป็นพฤติกรรมที่บังคับตัวเองทั้งนั้น

เพราะฉะนั้นนักปฏิบัติก็คือนักบังคับตัวเอง

แต่ถ้าเราหัดรู้จักสภาวะ **ถ้าจิตมันรู้จักสภาวะแล้ว สติจะเกิดเอง**

**เพราะการที่จิตจาสภาวธรรมได้แม่นยำนี้แหละ เป็นเหตุให้เกิดสติ**

ถ้าเราไม่รู้ว่าอะไรเป็นเหตุให้เกิดสติ เราก็พยายามถูกลู่ลู่ก้าง จะให้มีสติ

มันไม่มีหรอก มันมีไม่ได้ เหมือนเราอยากได้มะม่วงแล้วไปทำนา มันไม่ได้มะม่วงหรอก

อยากมีสติก็ต้องทำเหตุของสติ แล้วสติเกิดเองเมื่อมันมีเหตุ หัดรู้สภาวะไปเรื่อยๆ

**ถาม:** สิ่งที่สำคัญในการปฏิบัติธรรมคืออะไร คือการพยายามทำความสงบหรือ

เปล่าคะ ถ้าหากเราพยายามทำจิตใจให้สงบมากๆ เราก็จะได้ความสงบ

ความสุขอย่างถาวรใช่หรือไม่คะ?

เครื่องมือสำคัญในการปฏิบัติธรรมคือ **สติ**

สติเป็นความระลึกได้ ถึงกายถึงใจตัวเอง

ต้องกายกับใจของเราเองด้วยนะ ไปประลึกสิ่งอื่นไม่ได้  
ทำไมเราต้องมาระลึกรู้กายรู้ใจตัวเอง?  
เพื่อวันหนึ่งจะได้เกิดปัญญา เห็นความจริงว่ากายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา  
ถ้ามีปัญญาเห็นอย่างนี้ ได้โสดาบัน  
มารู้กายรู้ใจต่อไปจะเห็นเลยมันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ล้วนๆ มันบังคับไม่ได้  
ถึงจุดสุดท้าย จะปล่อยวางความยึดถือกาย ปล่อยวางความยึดถือใจ  
เป็นเรื่องกายกับใจตลอดสาย คนที่ปล่อยวางความยึดถือใจได้เรียกว่า พระอรหันต์  
ที่นี้เราต้องรู้กายรู้ใจจนเห็นความจริงของกายของใจ  
การเห็นความจริงเรียกว่า **ปัญญา**  
รู้ความจริงของกายของใจว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเรา  
นี่คือทางที่เราจะต้องเดินไปสู่จุดนี้ จะเห็นความจริงของกายของใจ

เครื่องมือที่จะทำให้เราเห็นความจริงของกายของใจเรียกว่า **สติ**  
สตริระลึกรู้กาย สตริระลึกรู้ใจ เรียกว่า **สติปัฏฐาน**  
สติทั่วๆ ไปก็ไประลึกรู้อารมณ์ที่เป็นกุศลทั่วๆ ไป  
แต่สติปัฏฐานนี่ระลึกรู้กายระลึกรู้ใจตัวเอง  
รู้ไปเรื่อย จนวันหนึ่งเห็นว่าตัวเราไม่มี กายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา

สติเกิดเพราะว่าจิตจำสภาวะได้  
สติจะระลึกรู้กายได้ถ้าสติเคยรู้จักกาย กายเคลื่อนไหวสติจะเกิดเอง  
ถ้าสติจำสภาวะที่เป็นนามธรรมได้  
พอนามธรรมเกิด สติจะเกิดเอง ไม่มีใครสั่งให้เกิดได้  
เพราะฉะนั้น หน้าที่ของเราต้องหัดรู้สภาวะธรรม  
นี่คือจุดตั้งต้นของการปฏิบัติทั้งหมดเลย

หัดรู้สภาวะไปเรื่อยๆ ถึงจุดหนึ่งสติจะเกิดเอง  
หัดอะไรยังไม่ได้ถูก ฟังซีดีหลวงพ่อก็ไปเรื่อยๆ นะ แล้วสติจะเกิด  
คนที่ฟังซีดีหลวงพ่อ ฟังแล้วฟังอีก ฟังไปเรื่อยๆ  
สติเกิดขึ้นมามีหลายร้อยคนแล้วนะ นับไม่ถูกแล้ว  
เพราะหลวงพ่อบุद्धธรรมะมีแต่เรื่อง **ความรู้สึกตัว** ทั้งหมดเลย

หรือจะเริ่มต้นด้วยการทำกรรมฐานอย่างไรดีอย่างหนึ่งก็ได้  
ใครเคยพุทโธก็พุทโธไป ใครเคยรู้ลมหายใจก็รู้ลมหายใจไป  
ใครเคยดูท้องพองยุบก็ดูไป แต่ไม่ใช่ดูแบบที่เคยดูกันมา  
ส่วนใหญ่เรารู้ลมหายใจ เราก็ก็นิ่งไปเพ่งลมหายใจ ไปดูท้องพองยุบ ก็ไปเพ่งท้อง  
ไปขยับร่างกายขยับมืออะไรอย่างนี้ ขยับเท่าเดินจงกรม ก็ไปเพ่งใส่มือใส่เท้า  
ดูอิริยาบถ ๔ เพ่งกายทั้งกาย มีแต่เรื่องเพ่งทั้งหมดเลย อย่างนั้นใช้ไม่ได้นะ ได้แค่สมณะ  
ต้องให้รู้สภาวะ เบื้องต้นทำอารมณ์กรรมฐานอย่างไรดีอย่างหนึ่งขึ้นมาก่อน  
รู้ท้องก็ได้ รู้มือก็ได้ รู้เท้าก็ได้ รู้ลมก็ได้ บริกรรมก็ได้ พุทโธๆ ไป  
เสร็จแล้วก็ให้รู้ทันจิตใจของตัวเองที่เปลี่ยนแปลง

เช่น เราหายใจเข้า หายใจออก คอยรู้สึกไป  
หายใจไปสักพักหนึ่ง จิตไปเพ่งลมหายใจแล้ว  
จิตไหลไปเพ่ง ให้รู้ทันสภาวะของการเพ่ง  
ตอนนี้เพ่งแล้ว หรือหายใจไปๆ จิตไปคิดเรื่องอื่น ให้รู้ทันว่าจิตหนีไปคิดแล้ว  
หายใจไปๆ จิตซึกเคลิ้มๆ สิมเนื้อสิมตัว ให้รู้ทันว่าจิตใจซึกเคลิ้มๆ แล้ว  
หายใจไปแล้วเกิดมีปีติขึ้นมา ขนลุกขนพอง จิตใจขยับไปขยับมา มีปีติก็รู้ทันว่ามีปีติ  
หายใจแล้วเกิดความสุข รู้ว่ามีความสุข หายใจแล้วใจเป็นกลางๆ รู้ว่าเป็นกลางๆ  
หายใจไปแล้ววันนี่ฟุ้งซ่านไม่ยอมสงบเลย ให้รู้ว่าฟุ้งซ่าน ไม่ใช่หายใจให้สงบนะ  
หายใจแล้วก็ให้รู้สภาวะไปเรื่อยๆ นี่พวกหายใจนะ

พวกดูท้องพองยุบก็อย่างเดียวกัน ดูท้องพองยุบแล้วอย่าไปเพ่งอยู่ที่ท้องนิ่งๆ  
เกือบทั้งหมด เกือบร้อยละร้อยคือไปเพ่งอยู่ที่ท้องแล้วก็บริกรรมไปด้วย นี่สมณะ  
ตราบไต่ที่ยังบริกรรมอยู่ตราบนั่นยังเป็นสมณะอยู่

**เพราะวิปัสสนาต้องพ้นจากความคิด**

ทีนี้เราลองใหม่ เราลองดูท้องพองยุบไป จิตเราแอบไปคิดเรื่องอื่นเราก็กู้  
จิตเราไปคิดเรื่องพองเรื่องยุบเราก็กู้ จิตไหลเข้าไปเกาะอยู่ที่ท้องเราก็กู้  
จิตเป็นสุขจิตเป็นทุกข์ จิตสงบจิตฟุ้งซ่านคอยรู้ไปเรื่อยๆ  
จิตมีปีติขนลุกขนพองขึ้นมาก็รู้ จิตมีความสุขก็รู้ จิตเฉยๆ เป็นอุเบกขาก็รู้  
จิตใจเป็นยังงี้คอยรู้ไปเรื่อยๆ นี่คือการให้รู้สภาวะ



คนไหนขยับมืออย่างสายหลวงพ่อก็ขยับไป  
ขยับแล้วจิตไหลไปฟุ้งอยู่ในมือก็รู้ทัน ขยับแล้วจิตหนีไปคิดเรื่องอื่นก็รู้ทัน  
หัดรู้สภาวะอย่างนั้นะ ที่มาใหม่ๆ หัดรู้สภาวะไปเรื่อยๆ จนจิตจำสภาวะได้  
ไม่ใช่เราจำได้นะ จิตเขาจำได้ของเขาเอง  
ถ้าเห็นซ้ำแล้วซ้ำอีกจิตถึงจะจำได้  
พอจิตจำได้แล้ว พอสภาวะอันนั้นเกิด สติจะเกิดเอง  
เพราะสติเกิดจาก **อิธสัญญา** อิธสัญญาคือการที่จิตจำสภาวะได้แม่น  
จิตจำได้แม่นเพราะจิตเห็นบ่อยๆ

เพราะฉะนั้น หน้าทีของเราผู้ปฏิบัติเบื้องต้น  
ทำกรรมฐานขึ้นมาอันหนึ่ง แล้วหัดรู้สภาวะบ่อยๆ  
จิตหนีไปคิดก็รู้ จิตไปฟุ้งก็รู้ จิตเป็นสุขเป็นทุกข์  
จิตมีความโลภ ความโกรธ ความหลง อะไรหัดรู้ไปเรื่อยๆ  
ทุกวันๆ แบ่งเวลาไว้ส่วนหนึ่ง วันละ ๕ นาที ๑๐ นาที ครึ่งชั่วโมงอะไรก็ได้  
ทำกรรมฐานแล้วก็หัดรู้สภาวะไป ทีนี้พอจิตจำสภาวะได้  
แล้วต่อไปเราไม่ได้ตั้งใจนะ

เช่น เราเห็นหน้าเพื่อนเดินมา  
พอเห็นเพื่อนเดินมา ความดีใจเกิดขึ้น แล้วสติจะระลึกได้เลยว่าดีใจแล้ว  
สติคือความระลึกได้ พวกเรารุ่นหลังไปแปลสติว่า “กำหนด”  
สติไม่ได้แปลว่ากำหนด พระไตรปิฎกไม่ได้แปลสติว่ากำหนด  
**สติ คือ ความระลึกได้**

เช่น เห็นหน้าเพื่อนมาแล้วมันดีใจ ระลึกได้  
คือรู้ทันเลยว่าตอนนี้มันดีใจขึ้นมาแล้ว  
ความดีใจเกิดขึ้นก่อน แล้วรู้ว่าดีใจ อย่างนี้เรียกว่าระลึกได้  
เสร็จแล้วก็อยากไปคุยกับเพื่อน เห็นเลยว่าอยากไปคุยกับเขา อยากไปทักทาย  
เห็นแล้วก็ไปทักทายไปคุยกัน คุยไปคุยมามันขัดคอ จากดีใจเป็นโมโหแล้ว  
สติระลึกได้ว่าความโกรธเกิดขึ้นแล้ว นี่ให้คอยระลึกไปอย่างนี้ทั้งวัน  
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของเรา กระทบอารมณ์ไปตามธรรมชาติ  
ไม่หนีการกระทบอารมณ์ ไม่หลีกเลี่ยงการกระทบอารมณ์

แต่พอกระทบอารมณ์แล้วจิตใจของเราเกิดความรู้สึกอะไรขึ้นมา  
ให้คอยตามรู้ไปเรื่อยๆ ตามรู้มันอย่าไปดักไว้อก่อน  
ให้ตามรู้ไปเรื่อยๆ เราจะเห็นเลย จิตใจเดี่ยวก็สุข จิตใจเดี่ยวก็ทุกข์  
เดี่ยวก็โลภ เดี่ยวก็โกรธ เดี่ยวก็หลง เดี่ยวเศร้าหมอง เดี่ยวหดหู่ นานาชนิด  
เดี่ยวก็เบิกบานแจ่มใส นี่เราเห็นอย่างนี้เพื่อจะได้เห็นว่าทุกอย่างไม่เที่ยง

ไม่ได้ฝึกเพื่อให้สงบถาวรให้สุขถาวร

พวกเราหลายคนเข้าใจผิด พยายามปฏิบัติธรรมเพื่อจะให้มันสงบถาวรให้สุขถาวร  
ให้มันดี ไม่มีกิเลสถาวร ไม่ได้ฝึกเอาอย่างนั้นหรอก  
แต่ฝึกเพื่อให้เห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์ ฝึกเพื่อให้เกิดปัญญา  
“บุคคลถึงความบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา” พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้

เพราะฉะนั้นเราทำกรรมฐานเพื่อให้เห็นเกิดปัญญา

ให้มันเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ เรียกว่า “ปัญญา”

เพราะฉะนั้นเรารู้กายเรารู้ใจไปเรื่อย

ดูจิตดูใจเราก็จะเห็นจิตใจเปลี่ยนแปลงทั้งวัน แต่ละวันก็ไม่เหมือนกัน  
ในวันเดียวกันแต่เวลาก็ไม่เหมือนกัน เข้าสายบ่ายเย็นไม่เหมือนกัน  
เดี่ยวดี เดี่ยวร้าย เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์

นี่หัดดูเพื่อให้เห็นความจริงจนใจยอมรับความจริง

ว่าทุกสิ่ง ความรู้สึกทุกอย่างที่เกิดขึ้น ล้วนแต่ดับทั้งสิ้น

**สิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา**

พระโสดาบันเห็นตรงนี้เท่านั้นเอง

ทีนี้เราปฏิบัติมันอ้อมค้อมไป เราไม่รู้เราทำอะไรเพื่ออะไร

ส่วนใหญ่ทำไปโดยมุ่งหวังจะได้รับความสุขความสงบความดี

มุ่งไปตรงนั้น ก็พยายามบังคับกายบังคับใจเรื่อยๆ ไป มันไม่ได้ปัญญา

ถ้าอยากได้ปัญญาต้องรู้กายรู้ใจอย่างที่มันเป็น

รู้ลงไป มันรู้ได้ก็เพราะว่าสติมันเกิด

สติมันเกิดเพราะมันจำสภาวะได้ มันจำสภาวะได้เพราะหัดรู้สภาวะบ่อยๆ

เพราะฉะนั้นทุกวันต้องหัดรู้สภาวะ แบ่งเวลาไว้ ๑๐ นาที ๑๕ นาทีอะไรอย่างนี้

แล้วทำกรรมฐานอันหนึ่งขึ้นมา อะไรก็ได้แล้วแต่เราคุ้นเคย  
ทำกรรมฐานแล้วก็หัดรู้สึกภาวะไป หัดรู้สึกจิตใจตัวเองไปบ่อยๆ  
ต่อไปแล้วสติจะเกิดในชีวิตประจำวัน  
พอสติเกิดจะไม่ต้องมาถามหลวงพ่อเลยว่าตื่น หรือไม่ตื่น

ก่อนที่สติจะเกิด หลายคนมักจะได้อินหลวงพ่อบุ๊พูดว่า  
“ในโลกนี้ไม่มีคนตื่น ในโลกนี้มีแต่คนหลับคนฝัน”  
หัดใหม่ๆ มาฟังหลวงพ่อบุ๊ใหม่ๆ ไม่เข้าใจ นึกว่าหลวงพ่อบุ๊แกล้งปราคาสาสน์หลอเล่น  
หลวงพ่อบุ๊พูดซื่อๆ นะ พุทธอย่างจริงจังเลย  
ในโลกนี้ไม่มีคนรู้สึกตัวหรอก ถ้ารู้สึกตัวเป็นจริงๆ พระอรียะจะเต็มโลกแล้ว  
ทุกวันนี้พระอรียะแพร่งเต็มที มีแต่อรียะเถื่อนๆ เต็มไปหมด  
ภาวนาแล้ววูบๆ วาบๆ บอกเป็นพระอรียะ  
เพราะฉะนั้นอยากเป็นพระอรียะ ต้องมีสติขึ้นมา หัดรู้สึกภาวะ  
พอสติเกิด มันจะเห็นเลย ทุกอย่างเกิดแล้วดับ ทุกอย่างเกิดแล้วดับ  
วันใดใจยอมรับความจริงว่า “สิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา” นี้พระโสดาบัน  
เพราะฉะนั้นเรียนต้องเข้าเป้า ไม่ใช่เรียนอ้อมไปเรื่อย  
อาจารย์ให้รู้ลมหายใจก็รู้ไปเรื่อยๆ ไม่รู้ว่ารู้เพื่ออะไร  
อาจารย์ให้ดูพองยุบก็ดูไปเรื่อย ไม่รู้ว่าดูเพื่ออะไร  
หวังว่าวันหนึ่งมันจะดี มันต้องเทียบเข้ากับคำสอนของพระพุทธเจ้าให้ได้  
ศรัทธาเคารพครูบาอาจารย์ก็ดีแล้ว แต่อย่าลืมนึกว่าเราเป็นลูกศิษย์พระพุทธเจ้า  
เราเป็นชาวพุทธต้องเรียน ศาสนาพุทธไม่ใช่เรื่องนึกเอาเอง หรือไม่ใช่เรื่องศรัทธา  
ศรัทธาหลวงพ่อบุ๊ก็มาฟังหลวงพ่อบุ๊ก็เชื่อหลวงพ่อบุ๊ ก็โง่ตามหลวงพ่อบุ๊  
ธรรมะมันไม่ใช่เรื่องไปฟังคนอื่นได้  
ต้องมารู้จักมารู้ใจตัวเองจนเข้าใจความจริงของกายของใจนั้นแหละ เรียกว่าเข้าใจธรรมะ  
เพราะกายกับใจของเรานี้แหละเรียกว่าธรรมะ  
กายเรียกว่า **รูปธรรม** ใจเรียกว่า **นามธรรม** ธรรมะอยู่ที่นี้  
ธรรมะไม่ได้อยู่กับพระ ธรรมะไม่ได้อยู่ที่วัด ไม่ได้อยู่ตอนเช้าคอร์ส  
ธรรมะอยู่กับเราตลอดเวลา เราละเลยที่จะรู้ธรรมะของเราเอง  
มันแต่เรียนธรรมะภายนอก วิ่งไปเรียนสำนักโน้นสำนักนี้อะไรอย่างนี้ มันไม่เข้าใจหรอก

ถาม : ทำไมเมื่อเราปฏิบัติแล้วยังรู้สึกว่ามีแต่กิเลสคะ

กิเลสเยอะมากคะ เกิดขึ้นทั้งวันเลย มีวิธีไหนที่ช่วยให้มีกิเลสน้อยลงได้บ้างคะ?

เวลาเราปฏิบัติเราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อไม่ให้กิเลสเกิด กิเลสเกิดก็ได้

แต่ว่ากิเลสเกิดแล้ว พอรู้แล้ว ก็ต้องเป็นกลางกับมัน

อย่างใจจะปรุงกิเลส ปรุงโทสะอะไรนี้ห้ามไม่ได้

มันปรุงขึ้นมาแล้ว พอสติเราไประลึกรู้แล้วเราอย่าทำอะไรต่อ

ให้สักว่ารู้ สักว่าเห็น แล้วจบลงแค่นี้

ไม่ใช่พอโทสะเกิดขึ้นมา เห็นปั๊บ หาททางแก้

ตรงที่เราหาทางแก้ก็คือเราเข้าไปปรุงแต่งแล้ว

ธรรมดาจิตมันจะปรุงแต่งกิเลสขึ้นมาไม่เป็นไร แต่เราอย่าไปปรุงแต่งจิต

นักปฏิบัติส่วนมากที่ทำให้เนิ่นช้า ภาวนาแล้วไม่เกิดมรรคผลสักที

เพราะชอบเข้าไปปรุงแต่งจิต ปรุงแต่งกาย

ไปคิดถึงเรื่องปฏิบัติก็เริ่มเข้าไปปรุงแต่ง ไปบังคับกาย บังคับใจกันส่วนใหญ่

แต่ถ้าเราปล่อยให้กาย ให้ใจ ให้ขันธห้า เขาทำงานของเขา

เราตามรู้ ตามดูไป อย่าเข้าไปแทรกแซงเขา

ถ้าใจเราไม่ปรุงแต่ง ใจมันจะไม่ตื่น ใจไม่ตื่น ใจก็มีความสุข

เห็นขันธมันปรุงแต่งไป แต่ใจตั้งมันเป็นผู้รู้ ผู้ดู มีความสงบสุขอยู่

ที่นี้ปัญญาจะเกิด จะเห็นเลยขันธนี้ทำงานได้เองทั้งวันทั้งคืน ขันธไม่เที่ยง

เราจะเห็นเลยขันธนี้เราบังคับไม่ได้ มันทำงานเอง บังคับไม่ได้

มันทำงานของมันได้เอง

เราต้องปฏิบัติจนเราเห็นขันธห้า เห็นกาย เห็นใจ เห็นรูป เห็นนาม

มันเป็นความปรุงแต่ง มันก็ปรุงไปตามหน้าที่ของมัน

ขันธห้าเป็น **สังขตธรรม** ธรรมที่ยังปรุงแต่งอยู่

ยังไม่ได้ไปฝึกให้มันไม่ปรุงแต่ง หลายคนพยายามไปฝึกให้มันไม่ปรุงแต่ง

อย่างเช่น หาทางทำยังไงใจเราจะไม่คิดไม่นึก

ไม่ได้ ใจต้องคิด ต้องนึก

หน้าที่ของจิตใจต้องคิดต้องนึก ไม่ให้ไปแก่งทำ

ให้ขั้นห้าปรุงไป ให้จิตใจทำงานไป อย่าไปแทรกแซง

ตรงนี้สำคัญ ที่เน้นเข้าไม่เกิดมรรคเกิดผลก็เพราะเข้าไปแทรกแซง

ไม่สักว่ารู้สึกได้เห็น ส่วนใหญ่พอความโกรธเกิดขึ้น ทำยังไงจะหายโกรธ

ความเศร้าเกิดขึ้น ทำยังไงจะหายเศร้า

แทนที่จะดูว่า ความโกรธเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ก็ดับไป

ความเศร้าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ก็ดับไป

ธรรมทั้งหลายเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

แทนที่จะเห็นอย่างนี้ เห็นทุกอย่างเกิดแล้วดับไป พยายามแทรกแซง

พอความโกรธเกิด ก็แผ่เมตตาบ้าง พุทโธบ้าง โกรธหนอบ้าง พอหายไปเราก็ตีใจ

ความโลภเกิดขึ้น หรือราคะเกิดขึ้น ก็พิจารณาสุภะบ้าง

พุทโธบ้าง หายใจบ้าง โลภหนอบ้าง หาทางแก้ไข

ยิ่งเราขยันแก้ไข เราจะสะสมความเห็นผิดมากขึ้นๆ

ฝึกไปจนแก่ชานาญ เราจะรู้สึกว่าการจิตใจนี้เป็นอัตตา เป็นของบังคับได้

แทนที่จะเห็นว่าเป็นอนัตตา กลับไปเห็นว่าเป็นอัตตา

ยิ่งเราฝึกทำสมาธิเยอะๆ เราบังคับจิตได้

ยิ่งพอกพูนความเห็นว่าการจิตเป็นของบังคับได้

“วิปัสสนา” ไม่ใช่เรื่องการบังคับจิต ไม่ใช่เรื่องบังคับกาย

แต่ให้รู้กายให้รู้จิต ตามความเป็นจริง

ถาม: ช่วงที่ผ่านมา การปฏิบัติ ถ้าเปรียบเหมือนกราฟ

มันจะขึ้นๆ ลงๆ เหมือนกับว่าบางช่วงก็ดี บางช่วงก็เหมือนกับว่า

มันมีแบบเห็นชัดๆ บางช่วงก็ไม่ชัดอย่างนี้ครับ

เปรียบเทียบเหมือนบางทีดูความฟุ้งๆไปเรื่อยๆ

พอชักพักปั๊บ มันก็เหมือนเงียบสงบไปหมดเลย เป็นช่วง แต่แป๊บเดียวเอง

โทสะก็มีเห็นชัดๆ บางทีก็มานึกว่า เอ๊ะ...ทำไมเป็นถึงขนาดนี้?

อันนั้นแหละ จริงๆ แล้วเราร้ายกว่าที่เราคิด  
ถ้าเราภาวนาไม่เป็นนะ เราจะเป็นคนดี  
ภาวนาเป็นแล้วเรารู้เลย เราร้ายมากเลย กิเลสนี้เกิดทั้งวันเลย  
ของคุณพื้นฐานเดิมมันชี้โมโห ไม่งั้นไม่ขึ้นมาเยอะ  
แต่เราภาวนา ไม่ได้เอาดี ไม่ได้เอาสุข ไม่ได้เอาสงบ  
ภาวนาเพื่อเอาความจริง ให้เห็นเลย จิตนี้ เดียวก็ดี เดียวก็ร้าย เดียวก็สุข เดียวก็สงบ  
ดูอย่างนี้ เมื่อมันไปรู้ความดี ความร้าย ความสุข ความสงบ  
แล้วมันห้วนไหว มันยินดียินร้าย ให้รู้ทันตัวนี้  
ในที่สุด ใจจะเป็นกลางกับทุกๆ สภาวะ  
พอรู้แล้วก็รู้สภาวะไปด้วยใจที่เป็นกลาง

โดยธรรมดาของขันธนั้น ขันธเป็นสังขารธรรม  
เป็นสังขตธรรม เป็นธรรมะที่ยังปรุงแต่งอยู่  
เราจะห้ามขันธไม่ให้ปรุงแต่งไม่ได้  
อย่างเราจะห้ามจิตไม่ให้ปรุงแต่งไม่ได้ เพราะจิตมีหน้าที่ปรุงแต่ง  
จิตชื่อว่าจิต เพราะมันวิจิตตระนะ มันช่างปรุงแต่ง มันวิจิตระพิศดาร  
เราจะไปห้ามไม่ให้มันคิดนึกปรุงแต่งไม่ได้  
**เราไม่ได้ปฏิบัติธรรมเพื่อทำให้ขันธผิดไปจากธรรมชาติเดิม**  
**แต่เราจะรู้ความปรุงแต่งของขันธ โดยใจที่ไม่ปรุงแต่งเพิ่มเติม**  
ตัวนี้สำคัญ ขันธมันปรุงแต่งโดยตัวของมันเองหรือ  
ร่างกายก็ปรุงแต่ง มีธาตุไหลเข้า มีธาตุไหลออก นี่มันก็ปรุงของมัน  
จิตใจก็ปรุงแต่ง เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ เดี่ยวดี เดี่ยวร้าย  
เดี่ยวกิเลส เดี่ยวคิดนี่ เดี่ยวสงบ เดี่ยวฟุ้งซ่าน  
เขาปรุงของเขา เราไม่แทรกแซง  
ให้รู้ความปรุงแต่งของขันธโดยใจเราไม่เข้าไปปรุงแต่งอะไรเพิ่มเติม  
เพราะฉะนั้น จิตมีความโกรธขึ้นมาไม่ใช่อยากให้หายโกรธ  
ไม่ต้องไปพุทโธๆ โกรธหนอยๆ อันนั้นสมณะ  
ถ้ามุ่งดับความโกรธ มุ่งดับอกุศล มุ่งจะให้มีความสุข  
มุ่งจะเอาความสงบ เอาความดี เรื่องของสมณะทั้งหมดเลย

วิปัสสนาทำเพื่อเอาความจริง

ความจริงของชั้นนั้นก็คือ

ชั้นนี้เป็นของปรุงแต่ง มันเลยไม่เที่ยง

ชั้นนี้เป็นของปรุงแต่ง มันเลยเป็นทุกข

ชั้นมันปรุงแต่งของมันเอง บังคับไม่ได้ มันเป็นอนัตตา

ดูไปจนกระทั่งใจมันมีปัญหา ใจไม่เข้าไปปรุงแต่งชั้นนี้

ชั้นนี้ก็ปรุงแต่งส่วนของชั้นนั้นแหละ แต่ใจเราไม่เข้าไปปรุงแต่งชั้นนี้

เมื่อใจเราไม่เข้าไปปรุงแต่งชั้นนี้ ใจไม่ทำงาน ตัวนี้เรียกว่าไม่สร้างภพอันใหม่ขึ้นมา

การทำงานของใจ ของจิต ก็คือ การสร้างภพนั่นเอง

คำว่า “ภพ” ภาษาบาลีใน “ปฏิจจสมุปบาท” นี้

คำเต็มๆ ของมันคือคำว่า “กรรมภพ” คือ การทำงานทางใจนั่นเอง

ถ้าเรามีตณฺหาขึ้นมา เราอยากโน่นอยากนี่ เราไม่เป็นกลางกับสภาวะ

เราอยากสุข อยากพ้นทุกข์ อยากสงบ ไม่อยากฟุ้งซ่าน อะไรอย่างนี้

ใจจะตื่นรน ใจจะทำงาน แล้วใจจะมีความทุกข์ซ้อนขึ้นมาอีกตัว

ชั้นนี้ก็เป็นอย่างนี้โดยตัวของชั้นนี้แล้ว ใจยังเป็นทุกข์แถมขึ้นมาอีกอันหนึ่ง

นี่ถ้าเรารู้ทันนะ เราก็ไม่ปรุงแต่งต่อ เราก็เห็นชั้นนี้เป็นทุกข์ ส่วนของชั้นนี้ไป

ใจเราไม่ทุกข์ด้วย ใจเป็นธรรมชาติรู้

รู้ชั้นนี้ไปก็เข้าใจเลย ชั้นนี้เป็นกองทุกข์ล้วนๆ เลย

นี่เรียกว่า “รู้ทุกข์” นะ รู้ทุกข์แจ่มแจ้ง ต่อไปไม่มีสมุทัย

ใจไม่อยากให้ชั้นนี้มีความสุขอีกแล้ว เพราะชั้นนี้เป็นตัวทุกข์

ไม่อยากให้ชั้นนี้เที่ยงแล้ว รู้ว่าชั้นนี้ไม่เที่ยง

ไม่อยากเห็นว่ามันเป็นตัวเรา เพราะรู้แล้วไม่ใช่เราหรอก

ปัญญามันรู้ รู้ชั้นนี้แจ่มแจ้ง เรียกว่ารู้ทุกข์แจ่มแจ้ง

สมุทัยคือความอยากของจิตนี้จะหายไปอัตโนมัติ ไม่เกิดอีก

พอจิตใจมันหมดความอยาก หมดความตื่นรน

มันจะเข้าถึงความสงบสุขที่เรียกว่า “นิโรธ” หรือ “นิพพาน”

นิพพาน คือ สันตินะ

นิพพาน มีสันติลักษณะ

ถ้าเรียนอภิรกรรม อภิรกรรมจะบอก ใจของเราสงบสันติแล้วไม่คืนรน

เพราะฉะนั้น เราคอยรู้ณะ รู้ชั้นไป ชั้นต้นนี้ รู้ชั้นไป

ชั้นนี้เป็นทุกข์ ชั้นนี้ไม่เที่ยง ชั้นนี้ปรุงแต่ง

เราอย่าปรุงแต่งชั้นนี้ รู้ด้วยความเป็นกลาง

ถ้าไม่เป็นกลาง รู้ทันทีไม่เป็นกลาง

เหมือนที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อใจรู้ธรรมารมณฺ์ หรือ เมื่อตาเห็นรูปอะไรก็ตาม

ความยินดี ยินร้ายเกิดที่จิต ให้มีสติรู้ทัน

รู้ทันความยินดี ยินร้าย ในที่สุด จิตมันก็เป็นกลาง

อันนี้เป็นกลางด้วยสมาธินะ

เป็นกลางด้วยการไปรู้เท่าทันความยินดี ยินร้าย

ความยินดี ยินร้ายขาดกระเด็นไป ใจก็ตั้งมั่น รู้ชั้นทำงานต่อไป

รู้ชั้นทำงานต่อไปแล้วเห็นชัดๆ เลย

เขาแสดงไตรลักษณ์ตลอด เขาไม่ใช่เรานะ มันจะวางชั้น

พอวางชั้น จะหมดตัณหา คือ หมดความอยากจะให้ชั้นมีความสุข

หมดความอยากจะให้ชั้นพ้นทุกข์

พอจิตใจหมดตัณหาอย่างแท้จริง

“นิโรธ” หรือ “นิพพาน” ก็ปรากฏขึ้นต่อหน้าต่อตา

นิพพานไม่ได้อยู่ไกลนะ

เมื่อไรสิ้นตัณหา เมื่อนั้นก็เห็นนิพพาน

พระปราโมทย์ ปาโมชฺสี

สารบัญ ←



ถาม - อยากทราบว่าในทางธรรม การไปเที่ยวผู้หญิงได้ชื่อว่าทำกรรมแบบใดกันแน่ ระหว่างช่วยหญิงด้อยโอกาสให้มีรายได้ กับซ้ำเติมผู้ด้อยโอกาสให้อยู่ในวงจรอุบาทว์เต็มตัว?

คำตอบโดยย่อคือ 'ไม่ใช่ทั้งสองอย่าง' ครับ!

ก่อนอื่นต้องย้ำความเข้าใจว่าถ้าพูดกันเรื่อง 'กรรมวิบาก' แล้ว เราจะเน้นที่เจตนาเป็นหลักนะคะ ใจเล็งอย่างไร กรรมก็อย่างนั้น การคุยกันเรื่องกรรมวิบากนี้ทางที่ดีให้ตัดเรื่องถูกเรื่องผิดออกไปก่อน เพราะความผิดความถูกผูกอยู่กับความเชื่อของแต่ละคน และอาจไม่เกี่ยวกับความจริงทางจิตหรือกรรมวิบากเอาเลย

อย่างเช่น ในสายตาของนักสังคมสงเคราะห์ การเที่ยวผู้หญิงเท่ากับเป็นการส่งเสริมให้เกิดวงจรค้ำกาม หรือร้ายกว่านั้นคือกลายเป็นอุตสาหกรรมค้ำมนุษย์ ซึ่งทุจริตจนอาจใช้เล่ห์กลทุกวิถีทาง หลอกล่อหรือกระทั่งฉุดคร่าสาวน้อยหน้าสวยๆ มาขายตัว ถ้าไม่มีความเต็มใจจ่ายจากเพศชายจำนวนมาก ใครเลยจะคิดเป็นพ่อค้าขายหญิงขึ้นมาได้?

แต่นักสังคมสงเคราะห์อีกฝ่ายก็ตั้งคำถามว่าถ้าไม่ให้ขายตัวแล้วจะเอาอะไรกินกันตาย? ผู้หญิงมากมายแบกภาระครอบครัว แม่ป่วย พ่อเมา น้องเรียน ซึ่งทุกอย่างก็เป็นไปตามสูตรสำเร็จชีวิตคนยาก เมื่อเกิดเป็นลูกหญิงก็ต้องเอาตัวเข้าแลกตามมีตามเกิด บางท้องถิ่นแทบถือเป็นประเพณีขายตัวตอบแทนบุญคุณพ่อแม่ด้วยซ้ำ ฉะนั้นการไปเที่ยวผู้หญิงก็น่าจะหมายถึงการช่วยผู้ด้อยโอกาสให้มีรายได้เจือจุนครอบครัวในทางอ้อม

มุมมองของนักสังคมสงเคราะห์ทั้งสองฝ่ายต่างก็ถูกต้อง พอๆกับที่ผิดพลาดได้ขอเพียงมองต่างมุม ถูกกับผิดขึ้นได้ตามเหตุผลของแต่ละมุมมอง

คราวนี้มาดู ‘ความจริงทางใจ’ ของชายเกือบร้อยทั้งร้อย เรื่องเริ่มต้นขึ้นจากความอยากได้ร่างหญิงมาบำบัดค้นหาชั่วคราว ไม่ได้มีเจตนาทำร้ายเยี่ยงแมงดา แล้วก็ไม่ได้มีความตั้งใจจะช่วยเหลือเกื้อกูลเยี่ยงนักบุญแต่ประการใด

มันเป็นเรื่องของ การแลกเปลี่ยน ฝ่ายหนึ่งได้มา ฝ่ายหนึ่งเสียไป ธรรมชาติกำหนดมาอย่างนั้น ผู้ได้ต้องจ่าย ผู้เสียสมควรรับค่าตอบแทน ไม่มีผู้ชายคนไหนตั้งต้นออกจากบ้านไปเสพনারีด้วยจุดประสงค์จะอุปถัมภ์หรืออย่าใคร

แต่อะไรที่ทำบ่อยนะครับ ในที่สุดเจตนาที่อาจแปรไป คนเราพอเที่ยวผู้หญิงแทบทุกคืนก็ต้องเริ่มรู้จักคนคอเดียวกัน เริ่มรู้จักพนักงานเชียร์แขก หรือถ้าป่าหน้อยก็อาจได้ร่วมโต๊ะเหล้ากับเจ้าของกิจการในฐานะแขกผู้มีเกียรติ จากนั้นอะไรก็เป็นไปได้ นับแต่คุยถึงผู้หญิงด้วยสายตาเล็งว่าผู้หญิงเป็นสินค้า พอจิตใจไปถึงตรงนั้นก็คุยเรื่องธุรกิจค้ากำด้วยความรู้สึกปกติ พอปกติมากเข้าก็ไม่เห็นเป็นเรื่องแปลกที่จะกระโจนเข้าร่วมขบวนการค้ากำ นี่แหละเรียกว่าเที่ยวผู้หญิงจนกลายเป็นแมงดา โดยไม่รู้ตัว

ในทางตรงข้าม หากคุณซื้อสังสารมนุษย์ หากไปใช้บริการบ่อยๆ เจอตัวเลือกกลุ่มใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ ก็เป็นไปได้ที่กรรมจะเหวี่ยงไปเจอสาวน่าสงสารยืมหวานเอาใจเก่ง หากเคยมีกรรมสัมพันธ์ร่วมกันมา คุณก็อาจเกิดความอยากช่วยเหลือส่งเสียเธอโดยไม่ได้หวังผลทางเพศอีกต่อไป นี่ก็คงต้องเรียกว่าเที่ยวผู้หญิงจนกลายเป็นนักบุญโดยไม่เจตนา

สรุปว่าเรื่องกรรมนั้น ไม่ผูกอยู่กับภาพลักษณ์หรือความเชื่อที่ตายตัวของใครครับ เป็นเรื่องเดินได้เรื่อยๆตามเจตนา ตามพื้นหน้าพื้นหลังของแต่ละคน

ถาม – หากผมยังโสดอยู่ การเที่ยวผู้หญิงถือว่าผิดศีลหรือไม่ ถ้าผิดถือว่าร้ายแรงแค่ไหน และจะต้องได้รับผลอย่างไร?

ไม่ผิดศีล แต่ถ้าบ่อยก็ถือเป็นอบายมุขครับ พลัดหลงลงต่ำได้เหมือนกัน!

กรรมเกี่ยวกับการเที่ยวผู้หญิงนั้น อย่าไปถามว่า ‘เสียเงินเพื่อทำเรื่องร้ายหรือเปล่า?’ แต่ควรถามว่า ‘เสียจิตให้กับเรื่องต่ำหรือไม่?’ เพราะพอตั้งประเด็นอย่างนี้ จะสรุปคำตอบได้ง่ายครับ นั่นคือ ถ้าหมกมุ่นและเที่ยวบ่อยก็ได้ชื่อว่าเก๊ือกกั้ว กับอบายมุข มีสิทธิ์ตกต่ำได้ทั้งในกาลปัจจุบันและอนาคต

ที่เป็นเช่นนั้นเพราะราคะเป็นเครื่องเศร้าหมอง กรรมอันเกี่ยวเนื่องกับราคะ หนักๆย่อมเป็นไปเพื่อความมีจิตเศร้าหมอง ขอให้ลองนึกถึงหน้าเพื่อนของคุณที่ หมกมุ่นครุ่นคิดถึงเรื่องใต้สะดือทั้งวันทั้งคืน แล้วถามตัวเองว่าหน้าแบบนั้นหม่นหมอง หรือเบิกบาน มีดีคำหรือสว่าง ไฟต่ำหรือไฟสูง นั่นแหละครับเครื่องยืนยันความจริง (อย่าไปมองว่าเขาคึกคัก ยิ้มแย้มหัวเราะเป็นสุขแค่ไหนกับเรื่องลามกนะครับ ความสุข วูบวาบๆไม่ใช่เครื่องหมายบอกคุณภาพของจิตแต่อย่างใดเลย)

แล้วย้อนคิดถึงตนเอง แม้เป็นกามที่ถูกต้องกับคู่ของตน กลิ่นอายเนื้อหนังและความเหน็ดเหนื่อยหลังกามกิจนั้น ทำให้คุณหูดามมืดมัวหรือสว่าง ความคิดไหลลงต่ำหรือทวนขึ้นสูง แล้วถ้ายังเป็นกามสาธารณะที่คุณใช้บริการร่วมกับผู้อื่น ผลัดเปลี่ยนเวียนหน้าจนพร่าเลือน จำไม่ได้ว่าใครเป็นใคร รู้แต่ติดใจกามหลากรสที่ได้มาจากการใช้เงินซื้อไปเรื่อย ถึงจุดนั้นลองถามตัวเองดูเถิดว่าคุณยืนอยู่ในเขตมืดหรือสว่าง ลาดลงที่ต่ำหรือยกขึ้นที่สูง?

อยากชี้ให้มองอีกแง่หนึ่ง การเที่ยวผู้หญิงนั้นไม่ได้เกี่ยวกับการ ‘ก่อกรรมใหม่’ อย่างเดียว บางทีมีเรื่องของ การ ‘รับกรรมเก่า’ อีกด้วย เช่น บางคนเที่ยวเป็นสิบปีไม่เคยติดโรค แต่บางคนเที่ยวแค่สองสามหน พลาดพลังหน่อยเดียวกลายเป็นโรค ร้ายเรื้อรัง รักษาไม่หายไปทั้งชีวิต อย่างนี้ไม่ใช่ใช่น้อยๆ หากเป็นภาษาชาวบ้านเรียก ‘ช่วย’ แต่ถ้าเป็นภาษาวิบากกรรมเขาเรียก ‘เข้าล๊อค’

การที่ฝ่ายชายประกอบกามกิจได้นั้น ต้องอาศัยความสมัครใจ รู้ทั้งรู้อยู่แล้วว่ามีสิทธิ์ติดโรคแล้วยังเสีง ก็ขึ้นอยู่กับบุญบาปที่ติดตัวมาแล้ว หากคุณเคราะห์ร้าย เป็นพวกที่มีบาปพร้อมจะผลัดผล บาปก็จะปรับแต่งให้ร่างกายของคุณไม่มีภูมิต้านทานโรคชนิดหนึ่ง แล้วดึงดูดเอาหญิงมีโรคนั้นมาหา ทุกอย่างจะลงตัวเหมาะเจาะราวกับมีใครวางแผนไว้ล่วงหน้า ทั้งสถานที่ เวลา และบุคคล

หากคุณตั้งใจไม่ซื้อบริการทางเพศเพื่อดับไฟราคะ จนกลายเป็นความเคยชินในระยะยาวแล้ว เจตนาถ่วงเวลาการเที่ยวผู้หญิงก็อาจเป็นพลังระงับการให้ผลของบาปทางเพศต่างๆได้ กล่าวคือถ้าอดีตกรรมบางชนิดเขาต้องการให้ต้องติดโรคร้าย เขาก็จะตั้งใจให้คุณยึดยึดต่อยากปลดปล่อยพลังความเป็นชายมากมายผิดปกติ เหลือวัยชายแลขวาหาใครไม่เจอก็ต้องไปคว้านางงามในตู้กระจกมาร่วมสนุก ซึ่งเมื่อนั้นก็เข้าทางตามแผนการของกรรมเก่าทันที

แต่ช่วงจังหวะที่บาปเก่าพร้อมจะผลัดผลันตัวเอง หากคุณเกิดราคะแรงกล้า อยากจะเที่ยวผู้หญิงให้จงได้ ทว่าตั้งใจ ระงับความต้องการไว้ด้วยขันติอันกล้าแข็ง บาปเก่าก็ไม่สบช่องในการให้ผลไปครั้งหนึ่ง และถ้าคุณถึงขั้นออกบวช ประพฤติพรหมจรรย์ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับเมถุนธรรมตลอดชีวิต บาปเก่าก็จะกลายเป็น ‘อโหสิกรรม’ ไป ด้วยเหตุที่บาปถึงเวลาผลัดผล แต่คุณสละภาวะที่จะเสวยผลนั้นแล้ว วิกาภจึงอ่อนกำลังและหมดฤทธิ์ไปโดยปริยาย

เรื่องของเรื่องคือวิกาภกรรมเป็นเรื่องอจินไตย คนเราไม่รู้ว่ามีอะไรถึงจังหวะบุญบาปแบบไหนผลัดผล ก็มักใช้ชีวิตไปตามอารมณ์ เลือกรูปชีวิตตนตามแต่ค้นหาจะบังการ การมีเงินและมีสิทธิ์เที่ยวผู้หญิงนี่เอง คือโอกาสใหญ่ในการเสวยผลบาปทางเพศต่างๆ การเลือกใช้ชีวิตที่สะอาดปราศจากการข้องแวะกับแหล่งเพาะโรค นำจะเป็นนโยบายหนี่หนี่เก่าได้ดีที่สุด

ถาม – เมื่อใช้บริการผู้หญิงขายตัวบ่อยๆ จะทำให้ต้องกลายเป็นผู้หญิงขายตัวเพื่อชดใช้กรรมในวันหนึ่งหรือไม่ครับ?

ต้องดูที่จิตที่คิดซื้อผู้หญิงมาบำเรอตนครับ ถ้าซื้อบ่อยๆจนกระทั่งจิตเกิดความเหยียดหยาม ดูถูกมนุษย์ด้วยกัน กระทั่งใจหน่วงเอาอวัยวะเพศหญิงเป็นสินค้าที่น่าติดใจและหาซื้อได้ด้วยเงิน ก็เป็นไปได้ที่ความคิดดูถูกนั้นจะก่อตัวเข้มข้น แล้วแปรเป็นพลังเหวี่ยงไปเข้าวางจรค้ำขาย โดยตัวเองกลายเป็นสินค้าให้คนอื่นซื้อบ้าง

ที่มีโอกาสเข้าชายมากที่สุดคงได้แก่ปาๆที่จ้องหาหญิงตกยากโดยเฉพาะ พอรู้ว่าใคร ร้อนเงินก็หีบยื่นให้พร้อมข้อเสนอขอแลกเปลี่ยนเป็นบริการในห้องลับทันที หากทำ บ่อยจนติดอยู่ในใจ คิดแสวงหาอยู่เนืองๆเช่นนี้ แม้ไม่เชิงเจตนาประทุษร้ายผู้หญิง ก็ถือว่าชั่วใจให้ทางเลือกกับหญิงเป็นวิธีขายกาย ชายศักดิ์ศรี ผลที่จะได้รับย่อม เป็นการถูกกดลงไปสู่สภาพจนตรอก และมีผู้ขอแลกเปลี่ยนซื้อศักดิ์ศรีเข้าให้บ้าง

การให้เงินผู้หญิงด้วยความรู้สึกว่ามันเป็นค่าตอบแทน ไม่ใช่โยนให้ด้วยอาการ ดูถูก ก็คงไม่นับว่าตีหรือร้าย แต่เป็นการแลกเปลี่ยนตามข้อตกลงซื้อบริการและขาย บริการ ไม่ต่างจากซื้อขนมของแม่ค้าเท่าใดนัก จึงไม่ถึงขนาดต้องผลัดบทลงไปเป็น ฝ่ายชายตัวบ้างหรือครับ

แต่พูดก็พูดเถิด ผู้ชายที่เฝ้าผู้หญิงบ่อยนั้นยากครับ กับการรักษาใจไม่ให้ดูถูก เพศหญิง ขอแค่อย่าถึงขนาดเที่ยวหวานเงินล่อใจ หีบยื่นข้อเสนอให้ผู้หญิงตีๆคิด ชายศักดิ์ศรีก็แล้วกัน เพราะถ้าถึงขั้นนั้น กรรมของการเป็นผู้ซื้อจะเหวี่ยงให้กลายเป็น ผู้ถูกซื้อเข้าจนได้ นี่ไม่นับพวกบังคับหรือหลอกลวงหญิงขายตัวนะครับ นั่นหนัก ถึงขนาดลงนรกไปเลย แม้เมื่อรอดจากนรกมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ ก็ต้องอยู่ในสภาพ หญิงถูกบังคับค้ากามเช่นกัน

ถาม - ขัดใจทุกครั้งกับการเห็นคนรอบตัวทำเรื่องไร้สติ แล้วก็ไม่นำจนถึงศีลธรรม หรือความถูกต้องใดๆ จนดิฉันเองเผลอหงุดหงิดและพูดแย้งใส่พวกเขาอยู่เรื่อย โดยเฉพาะญาติผู้ใหญ่ ทราบว่าเป็นบาป ทำให้เนื้อตัวร้อน และบางทีก็ถึงขั้น เป็นไข้ แต่ก็อดไม่ได้ หลายหนหลายครั้งอยากวินโลโลกทั้งใบ ทำไมมันถึงเลวร้าย และไร้ความรับผิดชอบกันนัก การที่ดิฉันทำดีให้พวกเขาดู และช่วยให้พวกเขา ยอมรับธรรมะได้ระดับหนึ่ง แทบไม่มีความหมายใดๆเลยในเวลาที่เขาอยากทำอะไร ของเขา โดยเฉพาะเรื่องมีเมียให้เกลื่อน ดิฉันควรปล่อยเลยตามเลยหรือพยายาม เช่นไรต่อเพื่อให้เป็นบุญ ไม่เป็นบาปกับตนเองและพวกเขาคะ?

ท่องไว้ครับ **บุญใหญ่**หาใช้การทำโลกนี้ให้ดีขึ้น แต่เป็นการเปลี่ยนตัวเองให้ร้าย  
น้อยลง

ผมพบว่าหลายคนพยายามเปลี่ยนโลกให้ดีขึ้นด้วยวิธีด่าโลก จะบังคับโลกให้เป็นไปตามใจตนด้วยวาจา ซึ่งนอกจากจะไม่ได้ผลแล้ว ยังอาจเป็นการเพิ่มกระแสความ  
เร้าร้อนให้กับโลกที่ร้ายอยู่แล้วโดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว

อย่างเช่น คุณเห็นคนไล่ตัวเจ้าชู้ มีเมียแล้วยังอยากมีอีก แล้วก็ไปเรื่อยๆราวกับ  
สะสมแต้มปี โอเคนั่นเป็นความไม่ดีของเขา เพราะคนยุคเรายังมีจิตสำนึกรับรู้ว่าคน  
ธรรมดาเหมือนกัน หญิงชายมีสิทธิ์เท่าเทียมกัน ควรให้เกียรติและเคารพในสิทธิ์ของ  
กันและกัน ฉะนั้นหากยังมีสำนึกก็ไม่น่าไปมีใครอื่นตอนไม่โสด

แต่การด่าของคุณล่ะ? โลกเราทุกยุคทุกสมัยทราบดีว่าด่าเมื่อใดร้อนเมื่อนั้น คุณ  
เห็นด้วยไหม? การพบคนอื่นทำเรื่องร้ายแล้วอยากด่า และไม่ยับยั้งชั่งใจที่จะด่าเขา  
มันเกิดผลแบบไหนกับใจคุณและใจเขา พอจะพยากรณ์ถูกไหม?

เมื่อโลกร้ายนัก คุณคิดหรือว่าจะทำให้โลกนี้ดีขึ้นได้ด้วยการโยนความร้ายเพิ่ม  
เข้าไป?

ไฟกำลังลาม คุณคิดหรือว่าจะทำให้ทุกอย่างสงบลงด้วยการพนไฟใหม่กลบไฟเดิม?

กว่าจะเป็นคนๆหนึ่ง ที่มีความรู้สึกนึกคิดและความปักใจเชื่อดังที่เขาเป็นอยู่ ไม่  
ใช่ว่าจะง่ายนะครับ ต้องใช้เวลา ต้องผ่านการสั่งสมนิสัย และต้องมีองค์ประกอบหล่อ  
หลอมพวกเขามากมายก่ายกอง **คุณเป็นใครถึงคิดว่าจะเปลี่ยนคนๆหนึ่งด้วยคำด่า  
อันระคายโสดเพียงไม่กี่ครั้ง?**

ความอยากเปลี่ยนแปลงโลกมีมาทุกยุคทุกสมัยครับ แต่คนที่อยากเปลี่ยนโลก  
ภายนอกโดยไม่อยากเปลี่ยนโลกภายในนั้น มักทำอะไรเป็นชิ้นเป็นอันไม่ได้มากกว่า  
การขยับปากด่าเขา

ก่อนจะรู้วิธีเปลี่ยนโลกภายนอก ทางที่ดีที่สุดคือคุณต้องรู้วิธีเปลี่ยนโลกภายใน  
เมื่อรู้ว่าตัวคุณเองเปลี่ยนแปลงยากขนาดไหน คุณก็จะสุขุมมากขึ้น ค่อยเป็นค่อยไป

มากขึ้น และที่สำคัญมีความเข้าใจมากขึ้นกับการพยายามเปลี่ยนแปลงโลก  
ภายนอก

คนเราถึงผิดจริงก็ไม่ชอบให้ใครมาตำ ไม่ชอบให้ใครมาว่าตัวเอง รู้แบบนี้ก็อย่า  
ไปจุดจุดที่เขาผิด แต่ควรเริ่มจี้จากจุดที่เขาถูก เพื่อให้ภาคของความถูกต้องดีงาม  
ของเขาตักเตือนตนเอง เช่น ขอคำแนะนำจากเขา ให้เขาสอนคุณเรื่องรับผิดชอบ  
การทำงาน วนเวียนซักถามเรื่องการรับผิดชอบหลายๆแห่งหลายๆมุม ระวังอย่าวกเข้า  
เรื่องรับผิดชอบลูกเมียให้เขารู้สึกว่ากำลังถูกตำหนิ

หากคุณทำให้เขาภูมิใจที่รู้เรื่องการรับผิดชอบได้ เอาไว้เขาก็จะงักคิดเอง ตอน  
เขามีสำนึกรับผิดชอบลูกเมียต่ำลง

หรือถ้าเขาไม่ค่อยจะมีวินัย ไม่ค่อยรับผิดชอบการทำงาน ก็ลองขุดหาความดีที่เป็น  
ทุนของเขาให้เจอ เช่น ทำตัวให้เขารู้สึกว่าคุณชื่นชมเขาอย่างหนึ่ง คือดีเลวอย่างไร  
ก็ไม่โกหก อันนี้ปัจจัยอยู่ที่ตัวคุณด้วย ถ้าขอแค่เขาพูดแต่คำจริง คุณจะไม่ตำ ไม่ว่า  
ไม่แสดงปฏิกิริยาให้เขารู้สึกว่าตัวเองผิด เขาก็อาจรักการพูดความจริงขึ้นมาได้

ศิลปะเป็นสิ่งมีพลัง และศิลปะแต่ละข้อก็มีอำนาจดึงดูดศิลปะข้ออื่นๆ เพราะศิลปะข้อ  
เชื่อมโยงกับความละอายบาปโดยตรง เมื่อขอร้องให้เขารักษาศิลปะได้บางข้อ ในที่สุด  
เขาอาจอยากรักษาศิลปะให้ครบทุกข้อขึ้นมาเอง โดยเฉพาะข้อที่ว่าด้วยการมุสนั้น  
หากใครตั้งใจเดินคำเท็จ มีแต่พูดแต่คำจริง ก็มักเป็นทุนให้เกิดกำลังใจอยากงด  
เว้นความชั่วอื่นๆได้ง่ายขึ้น

ว่ากันว่าเถอะ เมียน้อยนั้นลงได้มีแล้วก็ไม่เหมือนสินค้าที่จะเอาไปแลกเปลี่ยนหรือ  
ขายต่อ เมื่อมีแล้วต้องรับผลของการมี ผมคงไม่อาจให้คำแนะนำในการกำจัดเมียน้อย  
ของญาติผู้ใหญ่ คงได้แต่ให้กำลังใจและขอแนะนำในการเปลี่ยนแปลงอะไรให้ดีขึ้น  
เท่าที่จะเป็นไปได้นะครับ

ถาม - จะมีวิธีสำรวจใจตัวเองไหมคะ ว่าเรารักใครจริงๆหรือเปล่า? ถามใจตัวเอง บางวันบอกว่ารัก บางวันบอกว่าเฉยๆ ไม่นั่นใจเลยว่าถ้าตอบรับไปแล้วจะเกิดอะไรขึ้นข้างหน้า

ตอบตามหลักที่พระพุทธเจ้าประทานไว้ นะครับ ความรักจะเกิดขึ้นได้ด้วยองค์ประกอบหลักสองประการ หนึ่งคือเคยอยู่ร่วมกันในกาลก่อน สองคือเกื้อกูลกันในปัจจุบัน เมื่อจับหลักอย่างนี้ก็สามารถเทียบเคียงกับภาคสนามได้ง่ายหน่อย คือเมื่อพบคนที่คุณ ‘สามารถรักได้’ ควรจะเกิดอาการต่างๆต่อไปนี้

๑) ความรู้สึกคุ้นเคยกันอย่างรวดเร็ว เหมือนรู้จักมักคุ้นอยู่ก่อน และพูดคุยสนทนาสนมได้ง่าย เหมือนระบายได้ทุกเรื่อง นั้นเป็นวิบากของการอยู่ร่วมกันมานาน ก่อแรงดึงดูดเข้าหากัน อยู่ใกล้แล้วไม่รำคาญ แม้เหงาก็อบอุ่นเป็นสุขได้เพียงเมื่อคิดถึง และเท่าที่พบมา ต่อให้ธาตุนิสัยต่างกันเป็นตรงข้าม เช่น ใจร้อนกับใจเย็นมาเจอกัน ก็ไม่รู้สึกแปลกแยกต่อกัน ขอเพียงมีบุพเพสันนิวาสมาช่วย

การสำรวจใจด้วยเกณฑ์ข้อนี้ อย่างง่ายก็อาจลองจินตนาการดูว่าถ้าต้องไปอยู่กระต๊อบกับใครสักคน แล้วรู้สึกว่ารับได้ไหม เป็นไปได้ไหม หากสนิทใจพอ หรือกระทั่งนึกครึ้มคึกคักต่อยอด อยากหนีไปอยู่เกาะตามลำพังสองคน อันนั้นถือว่าผ่านมาตรฐานเบื้องต้น

อย่างไรก็ตาม ความรักที่แท้ต้องการความจริงเป็นเครื่องรับรอง ไม่ใช่แค่จินตนาการหรือฝันกลางวันเล่นๆ หากมีโอกาสร่วมสถานการณ์ลำบาก อยู่ในที่ที่ขาดความสบาย แล้วยังรู้สึกดีกับการอยู่ร่วมกันได้ อันนั้นถือเป็นบทพิสูจน์ครับว่าเคย ‘อยู่ร่วมกันด้วยดี’ มาอย่างแน่นอน

๒) ความรู้สึกเป็นห่วงเป็นใย คืออยากช่วยเหลือ อยากดูแล มีความเอาใจใส่โดยไม่ต้องฝืน นั้นเป็นเพราะเหตุที่เคยช่วยเหลือดูแลกันมาก่อน ย่อมชวนให้ผูกพันโยติเท่าที่พบมา แม้ฝ่ายหนึ่งได้ชื่อว่าเห็นแก่ตัว ไม่เอาใคร แต่ก็เต็มใจเสียสละให้กับคู่บุญเก่าได้ เมื่อคอยเข้าไปดูแลสารทุกข์สุกดิบ ก็ได้ชื่อว่าปัจจุบันสร้างเหตุแห่งความรักไว้แล้ว



การสำรวจใจตนเองด้วยเกณฑ์ข้อนี้ ก็ขอให้รอดูเหตุการณ์จริง วัตถุประสงค์ในยามยาก หากเขาต้องการความช่วยเหลือไม่ว่าเล็กหรือใหญ่ คุณเต็มใจแค่ไหน กระตือรือร้นในการช่วยปัดเป่าเท่ากับหรือยิ่งกว่าปัญหาของตัวเองไหม

ถ้าจะวัดใจให้สมบูรณ์แบบ ต้องดูทั้งสองฝ่ายนะครับ ไม่ใช่ฝ่ายเดียว การอยากอยู่ใกล้ การอยากดูแลช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกัน เป็นเครื่องชี้ชัดว่า ‘ร่วมบุญ’ กันมาจริง ไม่ใช่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ‘ติดหนี้’ แคข้างเดียว

นอกจากนั้นต้องคำนึงด้วยว่าชีวิตหนึ่งๆเราอาจร่วมชาติร่วมชายคา เป็นคู่ผัวตัวเมียกับใครได้มากกว่าหนึ่ง (แถมบางรายร่วมได้ทั้งสองเพศ!) ฉะนั้นก็อย่าแปลกใจหากคุณ ‘ปัง’ และ ‘เอาใจใส่’ ใครต่อใครได้หลายคน

โลกเต็มไปด้วยตัวเลือก โดยมีข้อจำกัดทางศีลธรรมว่าต้องเลือกอยู่กับใครคนหนึ่งเพียงคนเดียว ฉะนั้นหากต้องการสำรวจใจว่ารักใครที่สุด ก็ให้ดูว่าใจคุณ ‘อยากเลือก’ อยู่กับใครมากที่สุด

แน่นอนว่าด้วยความจำเป็นบางประการ อาจทำให้คุณต้องเลือกอยู่กับคนที่รักน้อยและตัดใจจากคนที่รักมาก นั่นก็เป็นเครื่องชี้ได้อย่างหนึ่งว่าแม้ทำบุญร่วมกันมาพอจะให้เสนรัก แต่ก็อาจมีบาปเก่าหรือบาปใหม่บางอย่างมาขวางไว้ไม่ให้สมหวังเข้าทำนอง ‘รักมากแต่ไม่ได้อยากอยู่ด้วย’ นั่นเอง

อีกประการหนึ่ง ภพชาติและการเวียนว่ายตายเกิดเป็นเรื่องสลับซับซ้อน ภูมิมนุษย์เป็นแค่ภาวะหนึ่งที่เราค้นเคย แต่ยังมีภาวะอื่นนอกเหนือจากนี้อีกมากมาย มหาศาล หลิงชายไม่ได้เคยอยู่ร่วมกันแบบมนุษย์เท่านั้น ยังมีรูปแบบการครองคู่อีกหลายแบบหลายภาวะ ซึ่งก็อาจกำหนดความรู้สึกต่อกันในปัจจุบันได้อย่างสำคัญยิ่งที่จะกล่าวข้างล่างนี้ขอให้ถือเป็นเพียงเกณฑ์คร่าวๆนะครับ

หากเคยอยู่ร่วมกันมาบนสวรรค์ ความรู้สึกรักจะเป็นไปในแบบสูงส่ง อยู่ใกล้กันหรืออยู่ร่วมชายคาแล้วมักชวนให้นึกถึงการบุญการกุศล แม้แยกไปใครมาก็รู้สึกถึงกระแสความปลอดโปร่งและเปิดกว้างผิตจากบ้านเรือนธรรมดา การมีน้ำใจเกื้อกูลจะไม่จำกัดเฉพาะในเรือน แต่จะขยายวงกว้างออกไปถึงวัด ถึงสถานสังคมสงเคราะห์

ถึงบ้านญาติ หรือบ้านใกล้เรือนเคียง นอกจากนั้นความซื่อสัตย์ต่อกันยังแตกต่างจาก คู่อื่นๆ กล่าวคือทำให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเคยเจ้าชู้ คิดลอกแลกขงง่าย เมื่อตีตราสมรส แล้วก็จะเหลือเพียงใจเดียวมันคง ผิดศีลข้อสามมาก

หากเคยอยู่ร่วมกันในแดนเปรต ความรู้สึกรักจะเป็นไปในแบบลุ่มๆดอนๆ ประองตองบ้าง ซัดแย้งบ้าง ภัคดีบ้าง นอกใจบ้าง วันหนึ่งรักปานจะกลืน อีกวันหนึ่งเกลียดเข้ากระดูกดำ ทั้งที่ไม่มีเหตุผลอันสมควร เปรตจำนวนไม่น้อยถือกำเนิดด้วยความผูกพันกันในครั้งมนุษย์ เช่น ฆ่ากันตาย หรือฆ่าตัวตายร่วมกัน หรือถูกฆ่าพร้อมกันด้วยความพยาบาทอาฆาตศัตรู ความผูกพันอาลัยจะส่งผลให้รู้สึกแน่นแฟ้นในทางดี แต่โทษะอันเจืออยู่ในจิตก่อนดับก็ทำให้รุ่มร้อนและรู้สึกต่อกันในทางร้ายเป็นพักๆ เอาสุขเอาทุกข์แน่นอนไม่ได้

หากเคยอยู่ร่วมกันในหมู่เดรัจฉาน ความรู้สึกจะเน้นหนักไปในทางเพศรส เข้าหากันแบบหน้ามืดตามัว ไม่สนใจเหตุผลและความถูกต้องใดๆ จากนั้นภายในเวลาอันสั้น จะเบื่อหน่ายกันและกันอย่างรวดเร็ว เบื่อแล้วเบื่อเลยราวกับไม่เคยรู้จักกันมาก่อน หรือคล้ายปลาหูเก่าค้างคืนที่ไม่อยากหวนกลับไปแตะต้องอีก ทำนองเดียวกับสัตว์นอกฤดูผสมพันธุ์ที่เหมือนลิ้มคู่ของตัวเองไปเลย แพบจำไม่ได้ด้วยซ้ำว่าเคยมีอะไรกันมา

หากเคยอยู่ร่วมกันในโลกมนุษย์ ความรู้สึกรักจะเป็นไปตามพฤติกรรมในครั้งก่อน ถ้าโดยมากอยู่อย่างประองตองจะรู้สึกเย็นและอยากคุยกันอย่างมีเหตุผล แต่ถ้าโดยมากอยู่อย่างซัดแย้งจะรู้สึกร้อนและอยากเอาอารมณ์เข้าว่า หรือหากตลอดชีวิตคิดแต่ในทางซื่อสัตย์จะรู้สึกเชื่อใจและไม่หนีกระวาง แต่หากตลอดชีวิตคิดนอกใจกันเรื่อยๆ ก็จะเป็นอื่นและไม่เคยวางใจตอนคลาดสายตา ฯลฯ กล่าวโดยสรุปให้รวบรัดคือถ้าเคยอยู่ด้วยกันเมื่อครั้งเป็นมนุษย์ ก็อาจส่งผลได้เท่ากับหรือมากกว่าอยู่ร่วมกันเมื่อครั้งเป็นเทวดา เปรต หรือเดรัจฉานทั้งหมด ขึ้นกับว่ามีกรรมสัมพันธ์ร่วมกันแบบไหน

สำหรับภพของพรหมจะมีความเป็นเอกเทศ ต่างคนต่างอยู่ในฉนวน ไม่ข้องเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์และการครองคู่ ส่วนนรกภูมิก็เป็นดินแดนสวຍโทษทัณฑ์เผ็ดแสบ

เผื่อร้อนลูกเดียว ไม่มีใครครองคู่ แต่อาจมีการเสวยโทษร่วมกัน ไม่มีโอกาสเป็น  
สุขร่วมกันเลย ฉะนั้นจึงต้องตัดผลของการเคยอยู่ร่วมกันในภูมิสูงสุดและต่ำสุด อัน  
ได้แก่พรหมและนรกออกไปเสีย เนื่องจากเป็นภูมิที่ไม่เอื้อให้เกิดใจผูกพันเยี่ยงคู่ครอง  
เอาเลย

ไม่ว่าจะเคยอยู่ร่วมกันมาในภพไหนแบบใด **เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์แล้วในบัดนี้ ก็  
เป็นโอกาสพัฒนาความรู้สึกด้านดีที่มีต่อกันได้เสมอ** กล่าวคือจะมีช่องว่างหรือรู้สึก  
รักมารักกันน้อยแค่ไหนก็ตามที ขอเพียงตั้งอธิษฐานร่วมกัน หรือตกลงกันโดยวาจาว่า  
จะออมขอมในทางบุญทางกุศล ไม่ขัดใจกันด้วยการทำทาน กับทั้งพยายามรักษาศีล  
ให้เสมอกัน ก็จะช่วยผูกความรู้สึกที่มีต่อกันแบบมนุษย์ขั้นสูงได้ในที่สุด

แต่หากขัดใจกันทางธรรมะ ศรัทธาศาสดาคณละองค์ ขัดคอกันตอนทำทาน คิด  
นอกใจไม่ระวังรักษาศีล ไม่พูดจาส่งเสริมปัญญาด้วยเหตุด้วยผล เช่นนี้ต่อให้ครั้งหนึ่ง  
เคยเสวยสุขร่วมกันบนสวรรค์ ความรู้สึกรักใคร่ก็ต้องพังครืนลงในวันหนึ่งระหว่างมี  
ชีวิตมนุษย์ร่วมกันนี้เอง

ทุกคนเชื่อผิดๆ หลงยึดจิตและความรู้สึกนึกคิดเป็นของตัวเอง พอพบว่าไม่อาจ  
บังคับควบคุมบงการให้รู้สึกนึกคิดตามต้องการ จึงเกิดความทุกข์ ความเศร้า ความ  
เหงา ความหดหู่ ความไม่แน่ใจในอนาคต

แท้จริงจิตและความรู้สึกนึกคิดของพวกเราเป็นไปตามการควบคุมของกรรมวิบาก  
ทั้งกรรมเก่าและกรรมใหม่ร่วมมือกันปรุงแต่งให้เราคิดนึกกับเพศตรงข้ามไปต่างๆ  
นานา จะรักหรือไม่รัก จะรักมากหรือรักน้อย ล้วนต้องรอการอนุญาตจาก  
กฎแห่งกรรมวิบากทั้งสิ้น

ที่คุ้มปังใครแบบฉับพลันทันที รู้สึกถึงแรงดึงดูดมหาศาล อยากถึงเนื้อถึงตัวกัน  
เดี๋ยวนั้น แท้จริงอาจเป็นแรงส่งของกามในภพเดรัจฉานที่เคยอยู่ร่วมกันมา หากใช้  
‘บุญเก่า’ ที่เคยทำร่วมกันไม่ ในทางกลับกัน แม้วาระแรกอาจรู้สึกไม่ถูกชะตา ไม่นึก  
อยากใกล้ชิดกัน เพราะเคยลำบากร่วมกันในภพเปรต แต่ถ้าค่อยๆช่วยเหลือเกื้อกูล  
ค่อยๆทำดีต่อกัน สะสมกรรมสัมพันธ์ด้านสว่าง ด้านที่เป็นกุศลไปเรื่อยๆ ในที่สุดก็  
เปลี่ยนความระคายสัมผัสเป็นสัมผัสที่เยือกเย็นและอ่อนโยนต่อกันได้ครับ

ถาม - ผมมีแฟนเป็นผู้ชาย และได้ทุ่มเทข้าวของเงินทองให้เขาทุกอย่าง ต่อมา เขาขออนุญาตไปแต่งงานกับผู้หญิง ซึ่งผมก็ตกลง แต่เขาก็ยังคงมานอนกับผม เป็นครั้งคราว อย่างนี้ถือว่าผิดศีลหรือไม่ครับ?

ถือว่าผิดครับ เพราะการประพฤติดังกล่าวคือการละเมิดสิทธิ์ในคู่ครองผู้อื่น ไม่ได้จำกัดเฉพาะว่าต้องเป็นเพศไหนกับเพศไหน

หากคุณอยู่ในสังคมที่หญิงชายมีสิทธิ์เท่าเทียมกัน ทั้งตามกฎหมายและตามมาตรฐานความรู้สึกของคนในสังคม เมื่อตกลงแต่งงานกันตามกฎหมายด้วยความยินยอมพร้อมใจ มีความหมายว่าต้องเป็นของกันและกัน แต่ละฝ่ายมีสิทธิ์โดยชอบธรรมที่จะหวงแหน ไม่ยินยอมปันกายของคุณสมรสไปร่วมเพศกับใครอื่น

การแต่งงานไม่ใช่สักแต่เป็นแค่อะไรอย่างที่หลายคนในยุคนี้เข้าใจ ทะเบียนสมรสมีผลทางกฎหมายใหญ่หลวงชนิดคนโสดยากจะเชื่อ เช่น ทั้งสองฝ่ายมีสิทธิ์ในทรัพย์สินหลังสมรส ขนาดพ่อยกบ้านให้คุณหลังจากแต่งงาน ก็ยังต้องถือว่าเป็น ‘สินสมรส’ ที่ต้องหารสองกับเมียเลยครับ

กฎหมายถือเอาทะเบียนสมรสเป็นหลักฐานยืนยันความเป็น ‘หุ้นส่วนชีวิต’ แต่ธรรมชาติไม่ชอบดูใบสมรสครับ เอาแค่คุณใช้แหวนหมั้นหมายใคร หรือจัดงานแต่งเพื่อประกาศความเป็นเจ้าบ่าวเจ้าสาว เพียงเท่านี้ก็มีผลผูกมัดประดุจร่างกายของอีกฝ่ายเป็นทรัพย์สิน ทรัพย์สินจะเอาตนเองไปให้ผู้อื่นเซยชมมิได้ และผู้ละเมิดจะได้ชื่อว่าทำผิดกฎธรรมชาติ มีบทลงโทษหนักเบาตามกรณีแน่นอน

เมื่อคิดถึง ‘สิทธิ์ครอบครอง’ เสมือนร่างกายของแต่ละฝ่ายเป็น ‘ทรัพย์สิน’ ทุกอย่างจะเป็นที่เข้าใจง่ายขึ้น และไม่มาติดอยู่กับรูปแบบเงื่อนไขสารพัดพิสดารอันใด ลักกินขโมยกินข้าวปลาชาวบ้านเป็นอย่างไร ลักลอบมีซู้ก็เป็นอย่างนั้น

เดิมคุณเป็นเจ้าของแฟนแบบลับๆ ในฐานะที่เลี้ยงดูให้เงินทอง แต่ทันทีที่คุณยินยอมให้เขาไปแต่งงานกับฝ่ายหญิง ตรงนั้นสิทธิ์ดั้งเดิมของคุณขาดลงแล้ว ถือว่าโอนสิทธิ์ไปให้กับฝ่ายหญิงแล้ว เพราะฝ่ายหญิงเขาเป็นเจ้าของสามีตาม

กฎหมาย เป็นที่รับรู้แบบออกหน้าออกตาในสังคม ต่างกับคุณที่อาจจำเป็นต้อง  
คบกับเขาลับๆ ยากจะประกาศสถานภาพความเป็นเจ้าของให้ใครรู้ได้

แม้เขาเก่าของคุณเขาอาจกลับมาหลับนอนด้วย จะเพราะเขามีใจรัก หรือเพราะ  
อยากตอบแทนบุญคุณไม่เลิก หรืออาจเพราะตกลงกันไว้ก่อนว่าต้องเป็นอย่างนี้ ไม่  
ว่าด้วยเหตุผลกลใด เราต้องดูตามจริงว่าสิทธิ์แท้จริงอยู่ที่ใคร แล้วใครที่ถูกถือว่าเป็น  
ฝ่ายละเมิดสิทธิ์ (ในที่นี้คือคุณละเมิดสิทธิ์โดยภรรยาตามกฎหมายไม่ยินยอม)

ด้วยความปรารถนาดี ผมขอแถมโดยที่คุณไม่ได้ถามนะครับ ปัจจุบันคุณมี  
ความรู้สึกทางเพศที่ผิดธรรมชาติอยู่แล้ว ฉะนั้นขอให้คำแนะนำแบบตรงไปตรงมา  
ไม่อ้อมค้อม คือเลิกเสียเถิดครับ สละเขาแล้วก็สละให้เด็ดขาดตลอดรอดฝั่งเถอะ  
อย่าคาราคาซังครึ่งๆกลางๆอย่างนี้เลย บุญคุณเก่าๆในส่วนที่คุณให้กับเขามันไม่ไป  
ไหนหรอก แต่หนี้ใหม่ที่สร้างไว้กับภรรยาผู้อื่นนั้น จะยึดความรู้สึกผิดธรรมชาติให้  
ยาวออกไปอีก

ถาม - แฟนยังไม่หย่าขาดกับดิฉัน แต่ก็ไม่ได้พบกันเป็นปี เขาไปอยู่กินกับ  
หญิงอื่น และที่ร้ายคือหญิงนั้นมีครอบครัวทั้งสามีและลูกอยู่แล้ว ดิฉันพยายาม  
บอกฝ่ายชายพร้อมทั้งเอาหลักฐานไปให้ดู แต่เขาก็ดูเฉยๆ ไม่เอาเรื่องแฟนดิฉัน  
แล้วก็ไม่ห้ามปรามภรรยาตนเอง สรุปคือมีแต่ดิฉันที่เป็นเดือดเป็นร้อน ตกเดือน  
ให้เขากลับมาปากสวรรค์ เช่นนี้ถือว่าใครผิดศีลผิดธรรมบ้าง? แม้แต่ดิฉันเองก็  
สงสัยเหลือเกินว่าถ้าเป็นบาปจริง เหตุใดเขาถึงดูเป็นสุข หน้าตาผ่องใส แถม  
ร่างกายก็อ้วนท้วนขึ้น ในขณะที่ผู้หญิงคนนั้นดูเสื่อมโทรมลง อีกอย่างถ้าผู้หญิง  
ช่วยเหลือแฟนดิฉันด้วยการให้เงินทอง จะถือเป็นบุญ เป็นข้ออ้างให้มีเพศสัมพันธ์  
กันได้ถูกต้องหรือไม่คะ?

การที่แฟนของคุณยังไม่ได้โบหย่าจากคุณ ยังไม่ประกาศขอเลิกกับคุณเป็นทางการ  
แล้วไปมีคนอื่นโดยคุณไม่ยินยอม ก็ถือว่าเขาละเมิดศีลข้อ ๓ ว่าด้วยกาเมสุมิฉฉาจาร

ได้รับ เพราะทำผิดกติกา ผิดข้อตกลงแรกที่จะถือครองร่างกายอันเป็นทรัพย์สินร่วมกันเหมือนหารสอง

ส่วนหญิงคนใหม่ของแพน ที่สามีเขาไม่เดือดร้อน ไม่ห้ามปราม อาจเพราะได้รับการยินยอมด้วยการตกลงร่วมกัน อันนั้นเขาอาจไม่ได้ทำผิดกับสามี แต่เขาทำผิดกับคุณซึ่งยังคงเป็นเจ้าของสามีตามพันธะเดิม ฉะนั้นต้องถือว่าเขาร่วมผิดศีลข้อ ๓ ไปด้วย

เรื่องพรรคนี้ ไม่ว่าจะด้วยข้ออ้างอันใด หากทำทั้งรู้ว่าเป็นคนมีเจ้าของ ก็จะเป็นทอนมโนธรรม ลดความละเอียดต่อบาปลงอีกโขมโหฬารครับ คนเราเมื่อความละเอียดต่อบาปน้อย มีภูมิต้านทานกิเลสต่ำ ก็มักก่อกรรมทำเข็ญใดๆได้หมด

ตามเนื้อหาที่เล่าในจดหมายของคุณ เรื่องผิดๆทั้งหลายเริ่มต้นขึ้นที่ปอนพนัน นั่นก็เป็นเครื่องยืนยันว่าอบายมุขมักนำมาซึ่งพฤติกรรมผิดๆ และลากจูงเรื่องเลวร้ายเข้ามาได้มากมายเกินจะรู้ล่วงหน้า ผู้ชายที่ไม่มีเงินรับผิดชอบลูกเมีย มัวอบายมุข แลมต้องเกาะผู้หญิงอื่นที่มีครอบครัวแล้ว นับว่าถูกบาปอกุศลพอกพูนจนหนักหนาเกินคาดหวังให้ใครช่วยกะเทาะออกง่ายๆครับ

ขอให้จำไว้ว่า ถ้าใครถูกบาปอกุศลพอกไว้แน่นหนา ทำให้รู้สึกราวกับว่าบาปอกุศลเป็นสมบัติอันน่าหวงแหนของตน คุณอย่าไปเตือนเรื่องผลของบาปหรือนรกภูมิให้เสียเวลา เพราะบาปของเขาจะเหมือนผีสิง คอยปิด คอยปฏิเสธ และดลใจให้ไม่เชื่อกรรมวิบาก มิแต่จะเห็นเป็นเรื่องตลกหรือนิทานหลอกเด็กเท่านั้น

ส่วนที่สงสัยว่าทำไมคนทำบาปด้วยความหน้ามืดตามัวถึงขนาดนี้ ยังดูอ้วนท้วนสมบูรณ์ กับทั้งมีความสุขมากขึ้น ก็ตอบได้ง่ายๆเลยครับ บาปอันเกิดจากการพนันและการผิดประเวณีนั้น ไม่ได้มีผลให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตถูกบั่นทอนลงทันตาเห็น

ร่างกายอันเป็นของหยาบ เป็นของเห็นได้ด้วยตาเปล่านี้ ถูกบำรุงได้หลายวิธี เช่น ถ้าออกกำลังกายสม่ำเสมอ กินอาหารที่เป็นประโยชน์ พักผ่อนเพียงพอ กับทั้งไม่คร่ำเคร่งตึงเครียด ก็ดูผ่องใสมีชีวิตชีวาได้ คุณเล่าเองว่าเขากำลัง ‘กินบุญเก่า’

ของแฟนคนใหม่’ อยู่ โดยไม่ต้องกังวลเรื่องทำงานหาเงินหาทอง ก็ไม่น่าสงสัยว่า  
ทำไมจึงดูดีกว่าแต่ก่อนได้

กายหลอกตาคนทั่วไปได้ง่ายครับ แต่ใจไม่อาจหลอกสัมผัสทางจิตของผู้รู้ ผู้รู้จริง  
ย่อมกล่าวตรงกันว่า **บาปที่สะสมแล้ว ย่อมมีตมมากอยู่ภายใน และรอวันแผ่ผล**  
**อย่างไม่อาจพยากรณ์ว่าเมื่อไร ที่ไหน หนักเบาเพียงใด**

การที่ผู้หญิงใหม่ให้เงินให้ทอง ถือว่าเป็นบุญอันเกิดจากเจตนาช่วยเหลือเกื้อกูล  
ด้วยความเสนาหา แต่ไม่ใช่บุญสะอาดปราศจากมลทินเหมือนถวายภัตตาหารพระ  
นะครับ กล่าวคือถ้าไม่มีความใคร่ ไม่มีศรัทธาราคะเป็นแรงจูงใจ ความคิดช่วยเหลือ  
เกื้อกูลก็จะไม่เกิดเลย บุญที่เจืออยู่ด้วยราคะผิดๆนั้น ผลจะทำให้ครึ่งทุกข์ครึ่งสุข เกิด  
ใหม่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งอาจถูกเอาเปรียบย่อยยับ โดยมีเซ็กซ์เป็นเหยื่อล่อเหมือนอย่างนี้  
อีกก็ได้ นับเป็นเรื่องน่าเหม็นน่าระอิดระอาโดยแท้

สารบัญ ←



## ไดอารี่หมอดูหน้าที่ ๒๓

โดย หมอพีร์

สิงหาคม ๒๕๕๐

**เส้นทางสายใหม่** ชีวิตมนุษย์เปรียบเสมือนการเดินทาง ต่างคนก็มีจุดหมายปลายทางที่แตกต่างกันไป ทุกคนสามารถเปลี่ยนเส้นทางเดินชีวิตของตัวเองใหม่ได้ตลอด ใครมีเส้นทางเดินที่ขรุขระแสดงว่าทำเหตุปัจจัยที่ไม่ดีมา ส่วนใครที่มีเส้นทางที่สบายเรียบง่าย มีความสุข แสดงว่าสร้างเหตุปัจจัยที่ดีมา

วันนี้ลองสำรวจชีวิตของตัวเองดูสิว่า เส้นทางชีวิตที่กำลังเดินอยู่สบายหรือขรุขระ

เมื่อได้คำตอบว่า กำลังเดินเส้นทางไหนอยู่ ก็แสดงว่าเริ่มรู้จักตัวเองระดับหนึ่งว่าตอนนี้กำลังมีชีวิตแบบไหน

หลายคนดำเนินชีวิตมา แต่ก็ยังไม่สามารถตอบได้ว่า ตัวเองตอนนี้กำลัง เป็นอย่างไร ไม่สามารถรู้ว่า มีข้อดีด้านไหน มีข้อบกพร่องด้านไหน

ซึ่งความเป็นจริง ถ้าเริ่มรู้จักตัวเองได้ ก็จะเป็นต้นทางในการแก้ไขตัวเองได้ดี ทำให้ไม่จำเป็นต้องดูดวง ก็สามารถแก้ไขข้อบกพร่องของตนได้ แต่หลายคนทั้งที่รู้ว่าตัวเองเป็นอย่างไร แต่ก็ยังไม่สามารถแก้ไขได้ อันนี้น่าเสียดายจริง ๆ

ใครที่อยากลองเริ่มมาศึกษาตัวเองก็สามารถทำได้ไม่ยาก แค่ลองเฝ้าสังเกตนิสัยตัวเองบ่อย ๆ สิคะว่าเป็นอย่างไรบ้าง ก็จะเริ่มพบว่าตัวเองเป็นอย่างไร สิ่งที่สำคัญคือเมื่อพบว่าตัวเองมีข้อบกพร่อง อย่าเพิ่งโทษตัวเอง แคให้รู้ทันแค่นั้นว่าเป็นอย่างไร และพยายามเก็บปากเก็บกายให้ไม่ทำกรรมเพิ่ม ก็พอแล้ว



หลายคนมุ่งแต่แก้ไขคนภายนอกมากกว่าตัวเอง ไปโทษแต่บุคคลอื่นว่าทำไมต้องเป็นแบบนี้ ทำไมต้องเป็นแบบนี้ ทำไมไม่ทำอย่างนี้ แล้วทำไมไม่ทำอย่างนั้น พยายามแต่จะไปเปลี่ยนแปลงแก้ไขคนอื่น คนอื่นไม่ใช่ออย่างเดียว

ซึ่งลูกค้ำกลุ่มใหญ่ ๆ เลยที่เป็นแบบนี้ ดวงไม่ได้แยแต่ทำตัวเองแยเอง ไม่มีเรื่องให้ทุกข์อะไรมากเลย ทุกข์เพราะมันแต่ไปเพ่งโทษคนอื่น ไม่ยอมรับคนอื่นในสิ่งที่เขาเป็นว่าเขาก็เป็นอย่างนั้นเป็นธรรมดา

เช่น ลูกค้ำคนหนึ่งทำชีวิตตัวเองพัง เพราะเรื่องที่ยากให้คนอื่นเป็นอย่างที่ตัวเองคิดมากเกินไป โดยเริ่มจากการโทษแต่แม้ว่าทำไมเป็นอย่างนี้ ทำไมพุดมาก บ่นมาก ใช้เงินเก่ง ทำไมไม่เหมือนแม่คนอื่นเลย

พออยู่ใกล้แม่ ยังไม่ทันทำอะไรก็หงุดหงิดแล้ว อยู่ด้วยกันมีแต่ทะเลาะกันตลอด

ซึ่งความเป็นจริงแม่ก็ไม่มีอะไรมาก แต่ใจไปอยากให้แม่เป็นอย่างที่คิด ทั้งที่แม่ก็เป็นคนอย่างนั้นของเขาอยู่แล้ว ความเป็นจริงต้องบอกตัวเองให้พยายามทำใจยอมรับในสิ่งที่แม่เป็นชนิดหนึ่ง จะได้ไม่ไปทำกรรมให้ตัวเองเพิ่ม เป็นกรรมหนักติดตัวเวลามีลูกจะได้ไม่ต้องมานั่งใช้กรรมกับลูก

ซึ่งพี่คนนี้ก็สายไปเหมือนกัน ตอนนี้ก็สารภาพออกมาว่า ลูกก็กำลังทำให้เกิดความทุกข์ใจเหมือนกัน เพราะคุยกันมากไม่ได้ ทะเลาะเหมือนกัน กรรมไม่ต้องไปดูชาติที่แล้ว แค่ว่าชาตินี้ก็ให้ผลทันตาเห็นจริง ๆ

นอกจากกับแม่ที่เขาอยากให้แม่เป็นอย่างที่ตัวเองคิด กับสามีก็เป็นเหมือนกัน ทะเลาะกันตลอด เพราะเขาไม่เป็นอย่างที่คิด ทำให้ความรักไม่สงบสุขเอง ทั้งที่สามีก็เป็นคนดี

กับเพื่อนก็เป็น ทำให้เป็นคนไม่มีเพื่อนมากโดยการกระทำของตัวเอง เพราะจะไปบงการชีวิตเพื่อนโดยไม่รู้ตัว จนทำให้ไม่ค่อยมีใครอยากจะคุยด้วยมาก

ไม่น่าเชื่อใช่ไหมคะ ว่าทำไมแค่การที่คนอื่นไม่เป็นอย่างที่ตัวเองคิดไว้ ก็สามารถทำให้เกิดปัญหาตามมาอีกมาก

ได้บอกเขาไปเหมือนกันว่า ดวงไม่ได้มีอะไรเลย นอกจากตัวเองทำลายตัวเอง โดยไม่รู้ตัว ลองเริ่มมองจากใจตัวเองก่อน ว่าเวลาที่เห็นศัตรูของตัวเอง บังคับใจ ให้รักศัตรูได้ไหม ซึ่งก็ไม่ได้นั่นเอง ใจเราเรายังบังคับไม่ได้เลย จะไปบังคับคนอื่น ให้เป็นอย่างใจนี้ยากยิ่งกว่า

ดังนั้นการแก้ไขชีวิตของตัวเอง ต้นทางอยู่ที่การรู้จักตัวเอง ว่ามีข้อดีด้านไหน ข้อเสียด้านไหน จะเป็นตัวแปรสำคัญที่จะเปลี่ยนเส้นทางเดินใหม่ให้ชีวิตได้

สารบัญ ←



## บุญคู่

โดย คำกลาง

๑ ถวายมีดโกนคมกริบ  
เงือง่าขึ้นคราใด

สร้างไหวพริบที่ฉับไว  
ตัดลงไปทีปัญหา

ทำทานสร้างชาติใหม่  
บุญซำฮ้ายอึดตา

วาดหวังไกลถึงปัญญา  
เกิดใหม่มาพาผยอง

ปัญญาอวดฉลาด  
ดูหมิ่นสิ้นเพื่อนพ้อง

ความสามารถไม่เป็นรอง  
แก่งแต่มองไม่เห็นใคร

เคล็ดลับดับตัวโอ  
งานเล็กดลผลใหญ่

ควรลดโตในจิตใจ  
อาสาไปล้างห้องน้ำ

ดูใจอยู่ในวัด  
งานง่ายผลบุญค้ำ

ยอมสลัดอัตตาคำ  
ผลพลอยกรรมนำใจวาง

แรงบันดาลใจในการเขียน

จาก **เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว** เล่มที่ ๓ ตอนที่ ๗ ทำบุญอย่างไรให้เกิดปัญญาแบบต่างๆ  
อ่านได้ที่ <http://dungtrin.com/prepare/archieve/prepare034.htm>



## สิ้นรัก-สิ้นชัง

โดย ทรงประเด็น

๑ ถ้ามีรักจักจบลงที่ตรงทุกซ์  
ถ้าทั้งรักปนชังทุกซ์ชังใจ

เมื่อสิ้นรักสิ้นชังจึงสิ้นทุกซ์  
เปรียบเช่นจันทร์วันเพ็ญเด่นเต็มดวง

ถ้ามีชังจักสุขฤไฉน  
เศร้าอาลัยรักและชังทุกซ์ทั้งปวง

จักถึงสุขสิ้นกิเลสเหตุลู่ลวง  
จรัสห้วงเวหาในราตรี

---

## คับใจ

โดย ทรงประเด็น

๑ คับที่ยังพออยู่ได้  
คับข้องจ้องเวรล้ำบาก

คลายเวรเห็นธรรมล้ำค่า  
คลายทุกซ์ด้วยทิ้งสิ่งลวง

สิ้นทุกซ์หมดจดสดใส  
สิ้นไศกสิ้นข้าน้ำตา

คับใจอดสู้อยู่ยาก  
คับมากมัดแค้นแน่นทรวง

คลายสาเหตุให้ใจห่าง  
คลายบ่วงเวรกรรมนำพา

สิ้นภัยสิ้นโทษโกรธบ้า  
สิ้นปัญหาเบิกบานสราญใจ

## ดอกสร้อยร้อยพกา

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ



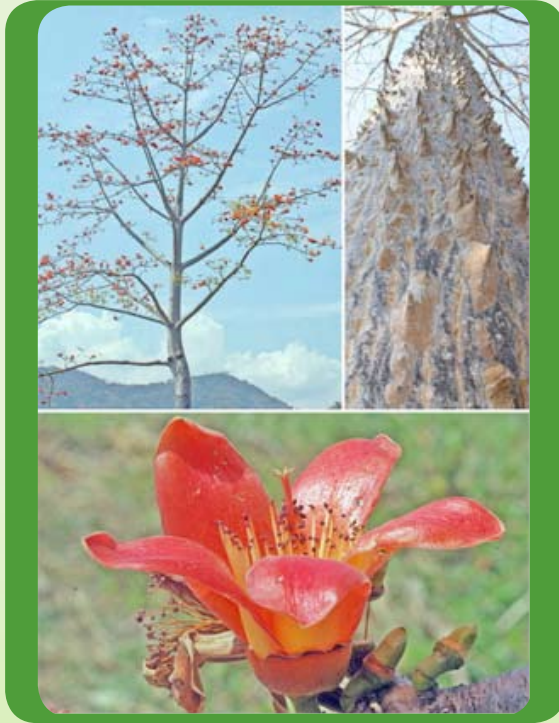
### ดอกบานบุรี

๑ บานเอ๋ยบานบุรี  
ประดับบ้านประดับเมืองเฟื่องโสภา

เปรียบคนงามด้วยกายวาจาจิต  
สร้างชีวิตด้วยธรรมนำจิตใจ

ดอกอวดสีสวยสดงดงามตา  
สมนามแห่งผกาอันวิไล

เบิกบานอยู่เป็นนิจสุดสดใส  
สร้างสังคมนี้ให้สุขสานต์เออย



## ดอกจิว

๑ ดอกเอ๋ยดอกจิว  
เหมือนการผิดประเวณีนี้บาปจริง

หากปล่อยใจไหลตาม “กาม” ชวนซั๊ก  
บาปยิ่งใหญ่ที่กระทำนำทุกข์ทน

ภาพดอกบานบุรี เอื้อเฟื้อโดย prapun

ภาพดอกจิว จาก [http://homepage.univie.ac.at/christian.puff/images/Bombax\\_web.jpg](http://homepage.univie.ac.at/christian.puff/images/Bombax_web.jpg)

ต้นสูงลิ่วหนามแหลมหนาน่ากลัวยิ่ง  
จึงเป็นสิ่งควรหลีกเลี่ยง

หลงว่า “รัก” แท้แค่ “ใคร่” ใจสับสน  
แล้วจะพินนรกที่ใจอย่างไรเอย

สารบัญ ←

*Only two things are infinite,  
the universe and human stupidity,  
and I'm not sure about the former.*

สองอย่างในโลกที่หาที่สิ้นสุดไม่ได้  
คือจักรวาลและความโง่เขลาของมนุษย์  
แต่ผมยังไม่แน่ใจเกี่ยวกับจักรวาล

โดย Albert Einstein  
สรรหามาฝากโดย แคท  
ถอดความโดย กลางวัน

---

### โยนิโสมนสิการ

แม้จักรวาลอันไพศาลยังอาจจะประมาณขอบเขตได้  
เมื่อเทียบกับความไม่รู้ของมนุษย์

โดย ศดานัน

---

*"Nobody can hurt me without my permission."*

ไม่มีผู้ใดทำให้ข้าพเจ้าเจ็บปวดได้ หากข้าพเจ้าไม่ยินยอม

โดย Mahatma Gandhi  
ถอดความโดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

---

### โยนิโสมนสิการ

ไม่มีใครทำให้เราทุกข์ได้ ทุกข์เกิดจากใจเราเอง

โดย คนไกลวัด

---

*“Earth provides enough to satisfy every man’s need,  
but not every man’s greed.”*

โลกเตรียมสิ่งต่างๆ ไว้ ตามจำเป็นของมนุษย์ทุกคนอย่างเพียงพอ  
ทว่าไม่เพียงพอต่อความโลภของทุกคน

โดย Mahatma Gandhi  
ถอดความโดย praw

---

*“A man is but the product of his thoughts.  
What he thinks, he becomes.”*

มนุษย์คือผลผลิตแห่งความคิดของตน เขาคิดเช่นไร เขาก็เป็นไปเช่นนั้น

โดย Mahatma Gandhi  
ถอดความโดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สารบัญ ←





## ในวันฝนตก โดย มนสิการ

แม้ว่างานจะยุ่งแบบไม่ธรรมดาแล้ว  
เรื่องราวที่เจอมันก็ไม่ใช่เรื่องธรรมดาอีกต่างหาก  
นอกจากงานเยอะแล้วยังเป็นงานยาก

แต่เรากลับพบตัวเองว่า  
เราได้เรียนรู้อะไรเพิ่มขึ้นอีกเยอะเลย  
เรารู้สึกเข้มแข็ง ทนแดด ทนฝนได้มากกว่าเดิม  
แม้วันนี้จะฝนตกฟ้าร้อง  
แต่ก็ไม่ได้ท้อใจแล้วเฝ้ามองว่า  
เมื่อไหร่ฝนจะเลิกตก ฟ้าจะเลิกร้อง  
แล้วเราจะได้มีความสุขเสียที

รู้แค่ว่า ในวันที่ฝนตกแบบนี้ เราก็อยู่ได้เนะเนี่ย

ในทุกวันฝนตก มันต้องมีที่ร่มสักแห่ง  
ให้เราได้หยุดพักหลบฝน

ในทุกที่ที่ฝนตก ต้องมีทางเดินสักทาง  
ที่ให้เราเดินได้โดยไม่เปียกปอน

ในทุกวันฝนตก ต้องมีสักเวลาที่ฝนนั้นจะซาลง  
ทำให้เราได้ตัวแห้งบ้าง

ในทุกวันที่ฝนตก แม้เราจะเปียกปอนหาทางออกไม่เจอ  
เมื่อตกไปสักสามสี่วัน เราก็จะเริ่มเรียนรู้ที่จะอยู่กับฝนได้เอง

ตัวเปียกก็ได้แปลว่าทุกข์เสมอไป  
ในทางโลกก็จะเป็นเวลาที่ดีที่สุดที่จะได้เห็นข้อดีของตัวเอง  
เป็นเวลาที่ดียิ่งที่สุดที่เราจะได้ปรับปรุงตัวเอง  
ในทางธรรมก็จะเป็นเวลาที่เรานั่งมองทุกข์แบบที่มันเป็น  
แทนที่จะวิ่งหนีมันเหมือนทุกครั้งไป

วันนี้เราเริ่มเรียนรู้ที่จะอยู่กับชีวิตที่ฝนตกบ้าง พายุบ้าง  
มากกว่าที่จะเรียกร้องที่จะมีชีวิตที่มีแต่ฟ้าใส เมฆปุย  
เพราะเรารู้แล้วว่า ชีวิตมนุษย์นั้น มันไม่มีวันที่จะมีแดดหรือฝนอย่างเดียว  
การพยายามดิ้นรนหนีฝนนั้น มันก็เหมือนหนีความจริงที่ว่า  
ชีวิตนี้มันจะมีแต่ความสุขอย่างเดียวไม่ได้  
และการได้มาซึ่งความสุขนั้นก็ต้องมีการลงทุนลงแรงบ้าง

ถ้าฝนไม่ตกแล้วฟ้าจะใสได้หรือ

สารบัญ ←



## จดหมายจากภูผาเหล็ก ฉบับที่ ๑๓

โดย ชลนิล

๕ ก.ย. ๓๘

เวลาเย็นหลังจากสรองน้ำ

โยมวุฒิชัย เพื่อนรัก

เวลาของพระราชาวัดเข้ามาทุกทีแล้ว...กัณยาน...แม้ไม่นับเป็นเดือนสุดท้ายของพระราชาวัด แต่นับเป็นเดือนเต็ม ๆ เดือนสุดท้าย เพราะตุลาคมจะมีเวลาแค่ ๘ วันก็จะออกพระราชาวัด

หากถามเอาเวลานี้ว่าต้องการสึกหรือไม่ คำตอบคือต้องการสึกเช่นเดิม เพียงแต่ขณะนี้พบเส้นทางชีวิตฆราวาสในวันหน้าแล้ว...แม้ไม่มั่นใจว่าจะดำเนินตามต้องการได้แค่ไหน แต่มั่นกียืนยันว่าการบวชของอาตมาในพระราชานี้ ไม่เสียเปล่า

ปณิธานเดิมที่เคยตั้งไว้สมัยเรียนมัธยมได้กลับมาปักหลักในหัวใจอีกครั้ง...ปณิธานที่บอกว่าต้องการนิพพาน...ต้องการให้กิเลสอาสวะในใจดับสิ้น...สิ่งที่เคยหลุดลอยสูญหายตามกระแสโลกได้ย้อนทวนกลับมาอีกครั้ง หนาซ้ำอาจเพิ่มมากกว่าเดิมด้วยซ้ำ...ถึงกระนั้นอาตมาก็ยังคิดอยากสึกเช่นเดิม

เพราะอะไร...อาจเป็นเพราะไม่แน่ใจว่าตนเอง จะเป็นพระได้ตลอดรอดฝั่ง...อย่าลืมว่า เมื่อเป็นพระ คุณมีโอกาสมากกว่าฆราวาสเป็นเท่าตัว...แต่ถ้าคุณพลาด ทำผิด คุณก็จะตกหนักกว่าฆราวาสเป็นเท่าตัวเหมือนกัน

เมื่อสัปดาห์ที่แล้ว (๓ ก.ย. ๓๘) ได้ไปกราบคารวะครูบาอาจารย์ตามวัดในอำเภอสว่างแดนดิน ๖ วัด มีโอกาสพบครูบาอาจารย์หลายท่าน มีท่านหนึ่ง ได้เทศนาให้ฟังจนจับใจ...

“...ท่านอาจารย์มันเคยบอกไว้ การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกับการเล่นเรือลงไปในทะเล ต้องเจอคลื่นลม อุปสรรคบ้าง...บางครั้งเราก็ปฏิบัติได้ผลดีบ้าง ไม่ดีบ้าง...แต่ขอให้พยายามยึดแผนที่เดินเรือให้มัน หันหัวเรือไปตามทางในแผนที่นั้น...ที่สุดต้องถึงฝั่งแน่นอน...”

เชื่อมั่นว่าเทศนาบทนี้ตรงกับการปฏิบัติของอาตมาที่สุด อย่างที่เคยเล่าในจดหมายฉบับก่อน ๆ ว่าบางวันผลการปฏิบัติดีมาก จนคิดว่าวันต่อไปจิตมันน่าจะพัฒนาขึ้น...ที่ไหนได้ วันต่อมากลับแย่ยิ่งกว่าคนไม่เคยปฏิบัติสมาธิภาวนาเสียอีก จนบางที่หัวใจมันเป็นอย่างนี้มาตลอดทั้งพรรษา แต่สติคอยเตือนไว้...

...ถ้ามันทำได้ดี ก็ให้รู้ว่าดี...ถ้ามันทำได้ไม่ดี ก็ให้รู้ว่าไม่ดี...เท่านั้นพอ

พยายามสร้างสติ ระลึกได้ รู้ตัวไว้เป็นหลัก ผลของสมาธิเจริญกรรม...ช่างมัน! ทำให้ประคองตัวมาได้เรื่อย ๆ พอได้ฟังเทศน์บทนี้แล้ว ใจมันพองฟูทีเดียว

ปลายพรรษาอย่างนี้ มีพระหลายรูป พูดถึงเรื่องสิก ขณะเดียวกันก็พูดถึงการปฏิบัติตัวหลังสิกเหมือนกัน สิ่งไม่ดีต่าง ๆ ที่พวกเขาทำไว้ก่อนบวช ก็พูดอย่างมั่นใจว่าจะพยายามละ-เลิกให้ได้ บางรูปบอกว่า สิกไปนี่คงจะกลับไปเรียนต่อ ทั้งที่ความคิดนี้ไม่เคยมีในหัวสมองเลย ฟังคำพูดของหลายรูปแล้วทำให้นึกตื่นตันในใจ...นี่แหละอานิสงส์ของการบวช ผลของศีล-สมาธิ-ปัญญา

เสร็จแล้วก็อยากกราบพระพุทเจ้าอยู่ในใจ คิดอย่างเดียวว่า ทำไมพระองค์ช่างทรงเลอเลิศถึงเพียงนี้ ซาบซึ้งกับพระปัญญาคุณจับใจ...นี่แค่ผลของผู้ปฏิบัติเพียงผิว ๆ เท่านั้น...เข้าใจจริง ๆ ว่าทำไมหลวงตามหาบัวท่านถึงบอกว่าสามารถหมอบกราบกราบพระพุทเจ้าได้อย่างถึงใจ...มันเป็นอย่างนี้เอง

ถึงอาตมาจะปฏิบัติสมาธิภาวนาไม่ค่อยเห็นผลนัก แต่ก็ดีใจ ว่าสิ่งที่เคยทำหายไประหว่างดำเนินชีวิตฆราวาสที่ผ่านมานั้น ถูกเรียกคืนกลับมาหมด หนาซำมีกำไรติดไม้ติดมือมาด้วย อย่างน้อยอาตมาก็รู้แล้วว่าถูกกิเลสหลอกตักิณธรรมะในใจไปตั้งเยอะ ทั้งที่หลงคิดว่ามีธรรมะอยู่...ความจริงโน้น โดนกิเลสเอาไปต้มยำสบายอุรา...สติเพิ่งมาบอก

ครั้งนี้ต้องยืนยันในใจอย่างหนักแน่น...ศีล ๕ ต้องครบ ไม่ยอมให้กิเลสหลอกเอาไปได้อีก สมาธิภาวนาต้องไม่ทิ้ง...สำคัญที่สุดคือสติ...รักษาให้มัน...หมั่นเจริญสติเข้าไป

ถ้าจะอ้างคำของท่านพุทธทาสก็คือ...แก่ก่อนแก่ เจ็บก่อนเจ็บ และตายก่อนตาย ให้ได้...เป็นปณิธานที่ปักหลักไว้แล้ว...แต่จะทำได้แค่ไหน...เวลาจะเป็นผู้พิสูจน์

เดือนกันยายนมีกิจกรรมหลายอย่าง นอกจากเดินทางคารวะครูบาอาจารย์แล้ว ยังมีการสอบนวกะ เข้าป่าธุดงค์ (ในเขตอาวาส) ๗-๘ วัน ซึ่งสองอย่างหลังนี้ยังไม่ได้ กำหนดวัน

อาตมาคงสีกหลังออกพรรษา ถ้าเข้ากรุงเทพฯ เมื่อไหร่ค่อยนัดคุยกัน มีเรื่องมากมายไม่ได้เขียนในจดหมาย ถ้าเล่ามากจะกินเนื้อที่ (ขี้เกียจเขียนนะ) คิดว่าถ้าคุยกัน จะมีรสชาติมากกว่า

เออะ ไม่อยากวาดภาพอนาคตมากนัก ช่วงที่บวชนี้ต้องระวังความคิดปรุงหลาย เรื่อง...ดีไม่คิด...ชั่วไม่คิด...อดีตไม่คิด...อนาคตไม่คิด...รู้ตัวอยู่กับปัจจุบันให้ได้ ...ซึ่งก็สำเร็จบ้าง ไม่สำเร็จบ้าง ตามกำลังศรัทธา ความเพียร นั้นแหละ

จบจากจดหมายฉบับนี้ คงได้โอกาส (ที่จริงต้องหาโอกาส) ส่งสีกที่ เขียนมาเป็น เดือนแล้ว ความยาวหลายหน้าเต็มที ซึ่งขอใช้เงื่อนใยเดิม ช่วยเก็บจดหมายทุกฉบับ ทุกหน้าให้ดี สีกแล้วจะไปรับ อาจนัดเจอกันถ้าโยมเพื่อนมีเวลาว่าง (พูดเรื่องอนาคต อีกแล้ว)

วันที่ ๑๓ ก.ย. ๓๘ โยมพอกับญาติ ๆ จะขึ้นมาทำบุญที่วัด อาตมาค่อยเป็นพระ ที่มีญาติโยม (มาเยี่ยม) เสียที วันเสาร์-อาทิตย์ เห็นญาติโยมมาเยี่ยมพระรูปอื่นแล้ว เกิดอาการริษยาเล็กน้อย (ไม่ได้แผดเผาใจ แค่กวณอารมณ์ตัวเองให้ครึ๊กครึ้น) แกล้งบ่นไปตามเรื่องตามราว

คงจบจดหมายฉบับนี้เสียที เขียนมาเรื่อยตั้งแต่สร่งน้ำ พอกลับจากทำวัตรเย็นก็มา เขียนต่ออีก จนถึงบัดนี้แหละ จะเริ่มทำงาน (นั่งสมาธิ) แล้ว

อ้อ...อาตมาอุทิศบุญ-กุศลให้โยมแล้วนะ ได้รับหรือไม่

นาถธมโม

สารบัญ ←

## มะม่วงดอง วัวสามขา ปลาทุเค็ม

โดย พิมพการัง

ทันทีที่เรียนจบแพทย์ ได้ทำงานใช้ทุนบนดอยสูงลิบเลยละคะ  
ไม่มีสายโทรศัพท์ โทรทัศน์ดูได้ช่องเดียว น้ำไม่ค่อยไหล ไฟดับบ่อย  
มองจากหน้าต่างบ้านพัก เลยแนวทิวเขาก็ก็น่าแปลกประหลาดแล้ว

คนใช้มีตั้งแต่ไทใหญ่ อาข่า ลahu ม้ง ทั้งหมดมีภาษาพูดเป็นของตัวเอง  
ยังไม่ับภาษาพื้นเมืองบนดอยฉบับเข้มข้นกว่าตัวเมืองหลายเท่า  
ปัญหาการสื่อสาร ความไม่เข้าใจกัน เลยดูเหมือนเป็นเรื่องปกติ

เคยมีแม่ป่วยแพ้ยา Bactrim ออกบัตรแพทย์ให้ติดตัว แต่ถ้าทำบัตรหายเล่า  
พยายามให้แม่อยู่ห้องซียาให้ได้ แต่ทวนอย่างไรๆ ก็จำไม่ได้สักที  
เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทุกระดับ ไม่เว้นร้านขายยา  
จะถามเสมอว่าแพ้ยาอะไรบ้าง ต้องจำยาให้ได้นะคะ  
นึกได้อีกอย่าง เจ้ายาตัวนี้จะเรียกว่า Cotrimoxazole ก็ได้  
โคไตร โคไตร... โคกิ่ว ไตรก็สาม สรุบ แม่แพ้ยาตราวัวสามขานะคะ  
แม่อยู่ใครหัว (ภาษาคำเมืองแปลว่าหัวเราะคะ) คิกคัก คิกคัก ตานี้จำได้แล้วเจ้า  
เน้นว่าถ้าอยู่กับหมอคนอื่นป่าต้องถอดรหัสให้เขาฟังด้วยเน้อ ไม่มีหมอมที่ไหนเข้าใจเน้อ

หลายรายเป็นเบาหวาน แต่ไม่เห็นความสำคัญของโรค  
ไม่ระวังอาหาร ตรวจที่ไรน้ำตาลขึ้นสูงทุกที  
เคยถามว่า แม่อยู่ไม่ตั้งใจรักษาตัวเพราะไม่มีอาการอะไร รู้สึกสบายตัวดีใช่ไหมคะ  
แต่แม่อยู่เห็นมะม่วงดองใหม่ มะม่วงดองน้ำตาล รสก็เปลี่ยน หน้าตาก็ก็น่าเปลี่ยน  
เลือดแม่อยู่ที่หวานๆ ก็เหมือนเอาดื่มน้ำใส่ฟุงลูกตาเราไปดองหมดเลย  
ถ้าไม่ตั้งใจดูแลตัวเอง ไตจะกลายเป็นไตดอง แบบมะม่วงดองไม่รู้ด้วยนะเออ

นี่ถ้าอาจารย์ Pathology, Physiology ของเรามาได้ยินเข้าคงเป็นลมล้มตึง  
แค้ในบรรดารุ่นพี่อายุรแพทย์ ยังเอาเรื่องมะม่วงทองของเราเป็นเรื่องขำได้อีกนาน

แม่อยู่พ่อแม่่ามักเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง  
อายุน้อยหน่อยก็เป็นวัณโรค มาลาเรีย  
จะถ่ายทอดอย่างไรให้เขาเข้าใจ รับประทานให้สม่ำเสมอ  
ดูแลตัวเองให้เป็น ป้องกันการแพร่เชื้อสู่ชุมชน  
เด็กเป็นเยื่อหุ้มสมองอักเสบจากไม่ไปรับวัคซีน เกิดโรคเอ๋อ  
คุณแม่ไม่ฝากครรภ์ ไม่รับยาบำรุง

น่าสะเทือนใจที่สุด คือน้องอาบู่ที่มีแผลไฟลวกทั่วทั้งตัว  
วันเกิดเหตุ น้องหนูใช้สูงจนชัก คุณพ่อเข้าใจว่าผีเข้า เลยราดน้ำมันจุดไฟเผาไล่ผีป่า  
ผีร้ายที่คุณพ่อเผาไล่ กลับมาสิงในหัวใจคนทำแผลให้หนัง  
โกรธพ่อ โกรธความเชื่อ โกรธไปหมด  
ทุกเช้าที่ต้องทำแผลน้อง เสียงกรี๊ดของอาบู่จะแผดไปทั่วทั้งภู

แต่ละชุมชนปลูกบ้านเรือนกันห่างๆ กลางป่า หลายหมู่บ้านไม่มีถนนลาดยาง  
ออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่แต่ละครั้ง ต้องใช้รถล้อใหญ่ๆ เอาโซ่พัน  
ลงห้วยลุยโคลนหัวสั่นหัวโคลน  
กว่าจะเข้าถึงชุมชน ก็เพลียจนต้องพยาบาลตัวเองก่อน  
ถูกกระแทกกับข้างรถจนหัวโน ปวดเมื่อยไปทั้งตัว

ตรวจสุขภาพแบบงงๆ เพราะซักถามคุยกันได้จำกัด  
คุณล่ำมคือเด็กชาวเขาที่ได้เรียนหนังสือ  
งานเสร็จแล้ว ก็ล่อมวงจกข้าวเหนียวหนึ่งจัมปลาทุเค็ม(มาก)  
เค็มขนาดแค่ป้ายข้าวก็ได้รสกำลังดี  
ห้าคนปลาตัวก็อ้มแล้ว นั่งรถหัวสั่นหัวโคลนกลับ  
ถึงบ้านพักก็หลับเป็นตายได้อีกเป็นวัน

เล่าสู่กันฟังตอนนี้สนุกดีค่ะ แต่ ณ เวลานั้นรู้สึกชีวิตรันทหดเหลือใจ  
เป็นความทรงจำ ที่หวนกลับมาทุกครั้งทีเห็นปลาทุเค็ม

คุณแจ๊ด พยาบาลที่ทำงานคู่กันเป็นคนมุ่งมั่น ตั้งใจจริง หัวใจเธอใหญ่ และอบอุ่นนัก เธอดูรายงานผู้ป่วยนอกแล้วสรุปว่า ชุมชนเรายังมีผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดัน ที่ไม่รู้ว่าเป็นตัวเองป่วย แกรมที่รู้แล้วก็ไม่รับการรักษาต่อเนื่อง เธอเป็นหัวเรือใหญ่จัดออกตรวจสุขภาพ เติร์มหน้ายา อุปกรณ์สารพัดไป นั่งรถโยกเขยกไปท่ามกลางสายฝน

ไปถึงบ้านปามีตครีม ฝนก็ตก ได้อาศัยไฟหน้ารถโรงพยาบาลฉายส่องโตะทำงานเข้านาข้าวบ้านที่อายุมากกว่า ๔๕ ปีทั้งหมดบ้าน มาตรวจสุขภาพทีละคน ทีละคน

พออยู่ท่านหนึ่งไม่ยอมตรวจ เดินหนี คุณแจ๊ดเดินตาม พออยู่หนีเข้าบ้าน คุณแจ๊ดจอมลยวิ่งตามพลาจตะโกน มาตรวจสุขภาพกันเต๊อะเจ้า พออยู่หันหลังกลับ ย้อนถามคำถามที่ทำให้เราคนเมืองต้องคิดเป็นการบ้านไปอีกนาน

พออยู่คำรามว่า เป็นบ้าหรือเปล่า นี่เป็นอะไรกันไป อยู่ๆ ก็ตั้งชื่อเบาหวานบ้าบอ เขาอยู่กันดีๆ ก็เอาเข็มมาไล่ล่าเจาะ เจาะเจ็บๆ ยังไม่พอ มาพูดตุ๋นว่าคนนั้นดี คนนี้ป่วย ถ้าป่วยก็ต้องถ่อเข้าโรงหมออีกบ่อยๆ พวกเจ้านี่ เป็นบ้า หรือว่างมาก หรืออย่างไร

คุณแจ๊ดแอบร้องไห้  
ปลาทุเค็มก็ปล้ำแหม้ม (แปลว่า ไม่อ่อยอีกแล้วค่ะ .. ผู้เขียน)

ใครเคยอ่านหนังสือชุด รักษาโรค หรือรักษาคคน ของอาจารย์ประเวศ วะสี บ้างเอ๋ย ท่านเล่าถึง คุณตาคุณยายที่เคยสุขสบายตามประสา เผอญติตรรถเพื่อนบ้านไปตรวจสุขภาพในเมือง หมอทักว่าความดันโลหิตต่ำไปนิด สูงไปหน่อย แต่ไม่น่าวิตก ให้วิตามินบำรุงกลับบ้าน

หลังจากนั้นคุณยายที่เคยสบายใจดี ก็วิตกกังวล ไม่ยอมทำงาน ไม่กล้าโดนแดด ที่เคยทำสวนครัว ดายหญ้าหลังบ้านเอง เดินไปฟังเทศน์ได้ ไปดูลิเกสนุกสบายใจก็ไม่ยอมไป



สู้อดออมเก็บสตางค์เก็บไว้เป็นค่ารถแพงๆ  
เพื่อมารับยารักษาตัว บางรายก็หันซ้ายหันขวามารักษาตัว

อาจารย์ประเวศกล่าวถึง ทางเลือก คุณภาพชีวิต และศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของผู้ป่วย  
คำถามที่พ่อบุญทวงถามพวกเรา มีคำตอบอยู่ที่ตัวเอง

โรคร้ายไข้เจ็บในโลกนี้มีมากมาย เอาชื่อโรครามาเปิดตำราฝรั่ง จะเห็นวิธีรักษาหนาเป็นปึก  
แต่การรักษาคน มีอะไรมากกว่านั้น แพทย์จึงต้องมีใบประกอบโรคศิลป์  
คือมีศิลปะในการรักษาคน เข้าใจ ยอมรับและเคารพ  
ความเหมือน ความต่างระหว่างบุคคล

เด็กเล็กไปโรงเรียนติดหวัดเก่ง  
เสาร์อาทิตย์ดีขึ้น จันทร์ไปโรงเรียนติดหวัดอีก พุ้อไอ ศุกร์ใช้ขึ้น  
ถ้าเน้นรักษาโรค ควรแนะนำให้หยุดอยู่บ้านจนหายสนิท  
ซึ่งจะเท่ากับเกือบไม่ได้ไปโรงเรียนเลย  
ถ้าเน้นรักษาคน จุดที่ยอมรับคือใช้ลดรำแรงดี  
มีน้ำมูกใสหน่อยไม่เป็นไร ไปโรงเรียนได้  
ติดหวัดใหม่ก็รักษาใหม่ แนะนำอาการอันตรายที่ควรรีบกลับมาหาป่าหมอทันที  
ยังดีกว่านอนกั้วโรงเรียน ไม่กล้าคบเพื่อน ไม่กล้าแสดงออก  
ชินกับการอะอะก็ต้องหยุดเรียน  
โรคทางกายรักษาได้ แต่บุคลิกภาพ พัฒนาการทางสังคม  
ความมั่นใจในตัวเอง จะฝังติดไปอีกนาน

โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง  
ก็มีจุดที่พ่อบุญทวงกันได้ กับจุดอันตรายความเสี่ยงสูง  
ผู้ประกอบการวิชาชีพมีหน้าที่ให้คำแนะนำ จัดหาข้อมูล ทยุกยาไว้บริการเขา  
เราคือผู้ดูแลรักษา ไม่ใช่ตัดสิน พิพากษา คัดโทษ หรือจับใครซังคุกที่ชื่อว่า “สุขภาพ”

คุณพ่อของคุณหมอท่านหนึ่งป่วยด้วยเบาหวาน ถูกลูกหลานห้ามโน่น ห้ามนี่  
จนคุณพ่อกล่าวงอนๆ ว่า อะอะก็ห้าม กินอะไรก็ได้ อย่างนี้ปล่อยพ่อบุญทวงดีกว่า

หลายปีผ่านไป ประสบการณ์ชีวิตเพิ่มขึ้น  
เริ่มจากการพยายามตอบคำถามของพ่ออู๋

เราไม่มีสิทธิ์ต่อว่า โกรธเคือง

ถ้าคนไข้พูดคนละภาษากับเรา หรือมีวัฒนธรรมความเชื่อต่างจากเรา

เราควรออกหน่วยเข้าบ้านป่า แนะนำวิธีดูแลเมื่อเด็กเล็กซึก วิธีการปฐมพยาบาลที่ถูกต้อง  
ไม่ใช่คาดหวังโทษต่อว่าส่งสายตาชิงชิงใส่เขา และควรยอมรับอิทธิพลทางจิตใจของเขาด้วย

ถ้าเขาจำประวัติไม่ได้ เรียกว่าไม่ถูก

ต้องช่วยหาวิธีจำ หรือสร้างระบบเก็บประวัติ ส่งต่อข้อมูลที่ดีขึ้น

ไม่ควรคาดหวังกดดันให้ใครรู้สึกผิด ประหม่าอาย

หรือหลงกลัวจนไม่กล้าเลือกสิ่งที่ดีที่สุดแก่ตัวเอง

ทำกิจตามหน้าที่ส่วนของเราให้เต็มที่ เต็มกำลังของเรา

มีอารมณ์ขันแย้งในใจก็ดูการเปลี่ยนแปลง ตามธรรมชาติของอารมณ์

โกรธได้ เดียวก็ดับไปเอง

ก็สิ่งที่อยู่ในใจเราเอง ยังบังคับไม่ได้

แล้วเรามีสิทธิ์อะไรไปควบคุมบังคับคนอื่นให้เป็นตามใจเรา

มานะ คือ ความถือตัว ความสำคัญตัว ว่าเป็นนั่นเป็นนี่

ใครตัดสินหรือ ว่าสิ่งที่เราเชื่อถูกที่สุดเสมอ

โลกนี้ก็กว้างใหญ่นัก

มีพื้นที่มากพอสำหรับทั้งคนเชื่อวิทยาศาสตร์ โสยศาสตร์ ศาสตร์อีกสารพัด

ทางเดิน ทางเลือกในโลกนี้ไม่มีรู้ว่าเท่าไร

เป็นไปไม่ได้ที่มนุษย์จะหันมาเชื่อ มาเดินทางเดียวกัน

และนั่นคือธรรมชาติของโลก (และโรค)

เราชาวเมือง ขลุ๊กกับสิ่งที่เสกสรรค้ขึ้นจากน้ำมือมนุษย์จนเคยชิน

จึงเห็นโลกต่างจากพ่ออู๋ผู้คลุกคลีกับธรรมชาติแท้ ความบริสุทธิ์ที่ไร้การปรุงแต่ง

คำถามของพ่ออู๋ยังติดเป็นการบ้าน

นี่เราเป็นบ้าหรือเปล่า อยู่ๆ ก็ตั้งชื่อเบาหวานบ้าง

ก็เมื่อ โลกนี้ เป็นโลกสมมติ

สมมติภาษา สมมติความหมาย สมมติสื่อกันไม่ได้คือความบกพร่องของเขา

สมมติว่าร่างกายนี้เป็นของของเรา เราไม่อยากให้เสื่อม ไม่ให้สลาย หวังรักษาไว้ไม่ให้ตาย

สมมติว่าเราควบคุมโรค ควบคุมสังขารได้

สมมติว่าความรู้สาขาวิทยาศาสตร์สาธารณสุขที่สุด สมมติว่าทุกคนต้องเชื่อฟังเรา

สมมติว่าเราเป็นผู้มีอำนาจตัดสินวิถีทางเดินชีวิตผู้อื่น สมมติว่าหมอมืออภิสิทธิ์ล้ำ

สมมติว่าเราเป็นหมอ สมมติว่ามีเขา มีเรา

ทรรคนะที่ถูกเชื่อมต่องด้วยสารสังเคราะห์ปรุงแต่ง

สงสัยจะกลายเป็นมะม่วงดองไปแล้วจริงๆ

คิดถึงบ้านป่า คิดถึงปลาทุเค็มจิ้งค๊ะ

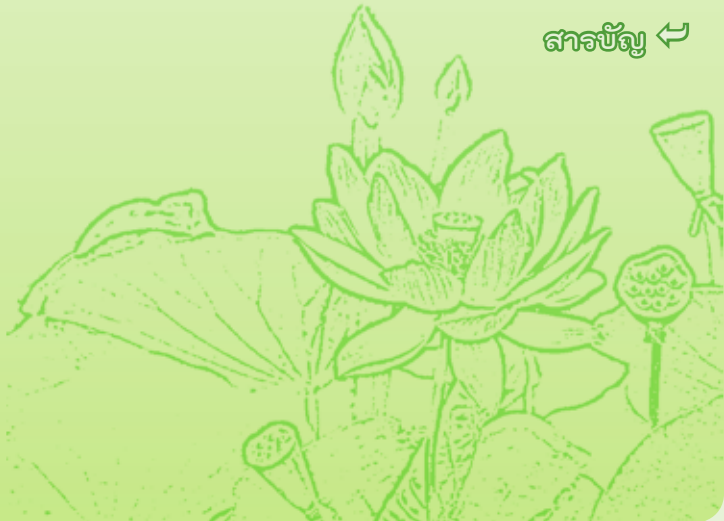
### ปัจฉิมลิขิตท้ายบท

บทความนี้ไม่มีเจตนาให้ท่านที่เป็นโรคเบาหวานเลิกล้มการรักษานะคะ

ยังไม่อยากถูกยึดปริญญากับ ใบประกอบโรคศิลป์ค่ะ

ถึงจะแคว่ตมสมมติก็เถอะ

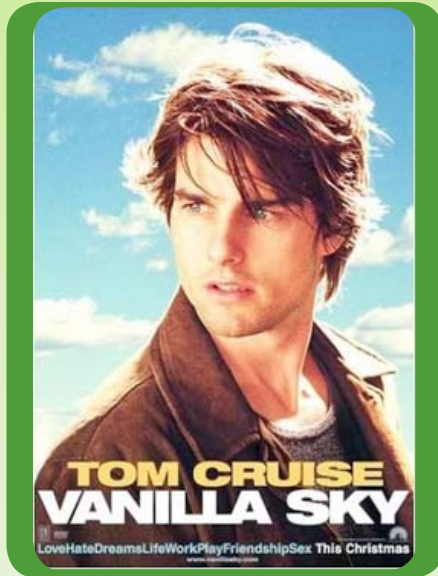
สารบัญ ←



# Vanilla sky – ลืมตาเสียที

โดย ชลนิล

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียอรรถรสในการชมภาพยนตร์



หลายคนคงอิจฉา เดวิด อาเนส ชายหนุ่มผู้สมบูรณ์แบบ เพียงพร้อม รูปหล่อ เฉลียวฉลาด เป็นทายาทผู้รับมรดกสำนักพิมพ์ใหญ่ที่มีชื่อเสียง แถมยังมีเสน่ห์ทางเพศ เหลือล้น สาว ๆ พร้อมจะ หลงรักเขา เพียงแค่ได้สบตา หรือพูดคุยกันไม่กี่นาที

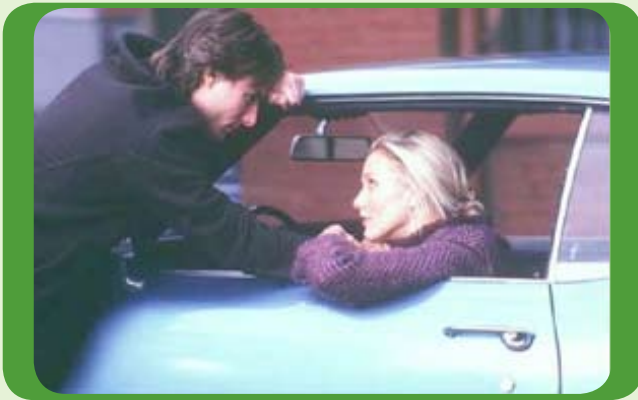
เดวิดไม่เคยสงสัย หรือสนใจตั้งคำถามเลยว่า...เขาได้รูปสมบัติ ทรัพย์สินสมบัติ และชีวิตที่ปูด้วย กลีบกุหลาบแบบนี้มาได้อย่างไร? รู้เลยว่า...เมื่อเกิดมา ทุกสิ่งก็เตรียมพร้อม รอให้เสร็จสรรพแล้ว

ความรู้สึกรู้สึกว่าสมบูรณ์แบบเช่นนี้ ทำให้รักใครยาก แม้จะมีสาว ๆ ผ่านเข้ามาในชีวิตไม่น้อย เขาก็จะคบแต่ละคนแบบเพื่อนกึ่งคู่นอน ไม่ยอมผูกมัดกับใคร เมื่อรู้สึก

เมื่อ ต้องการเลิกเรา ก็จะไม่บอกเลิก ไม่สนใจความรู้สึกฝ่ายตรงข้าม โดยหารู้ไม่ว่า ได้สร้างบาดแผล ความรู้สึกเจ็บปวดแก่ผู้หญิงขนาดไหน

จนกระทั่งเขามีความรักครั้งแรกกับโซเฟีย หญิงสาวสวยผู้มึนคลิคน่ารัก ถูกใจอย่างที่เขาไม่เคยพบจากผู้หญิงคนไหนมาก่อน...ชีวิตรักระหว่างเขากับโซเฟียน่าจะราบรื่น สวยงาม จบแบบเทพนิยาย ถ้าหากเขาจะไม่ได้เจอกับจูลี อดีตคู่นอนของตน และหากเขาจะไม่ยอมขึ้นรถไปพร้อมกับเธอ

เดวิดยอมขึ้นรถไปกับจูลีเพื่อเคลียร์ปัญหาระหว่างกัน แต่นั่นกลับเป็นจุดพลิกผันเขาทั้งชีวิต!



“ทุกนาทีที่ผ่านไป ก็มีโอกาสที่ทุกอย่างจะกลับตาลปัตร” โซเฟียเคยบอกกับเดวิด ครั้งนั้นเดวิดไม่เคยเชื่อสักนิด เขาคิดว่าทุกสิ่งในชีวิตมีความเที่ยงแท้ ความหล่อ ความรวยเสน่ห์ของเขาจะคงทน จนกระทั่งประสบการณ์ตรงได้สั่งสอน...ชีวิตไม่เที่ยงทุกสิ่งไม่คงทน...ความเปลี่ยนแปลงไม่ได้เกิดขึ้นทุกนาที แต่เกิดขึ้นทุกขณะจิต!

เดวิดทะเลาะกับจูลีบนรถจนจูลีเกิดสติแตก ขับรถชนราวกันสะพานลงไปเกิดอุบัติเหตุร้ายแรง...จูลีเสียชีวิต เดวิดเสียโฉม แขนขาหัก เดินเหินไม่คล่อง

หลังเกิดอุบัติเหตุครั้งนั้น เขาปิดกั้นตัวเอง ไม่ยอมพบใคร ทำให้งานในสำนักพิมพ์ปั่นป่วน ผู้ถือหุ้นรวมหัวกันยื่นฟ้อง ประกาศให้เขาเป็นผู้ไร้ความสามารถ

นอกจากเดวิดจะเสียโฉม เกินกว่าหมีสลักรรรมจะผ่าตัดรักษา แขนขายังแสดงอาการตื้อแพ่ง ไม่ยอมขยับเขยื้อนคล่องแคล่วอย่างใจ แถมยังปวดศีรษะด้วยโรคไมเกรน ทำให้อารมณ์ฉุนเฉียวง่าย อาละวาด ผิดกับหนุ่มเจ้าเสน่ห์คนเดิม

“ถ้าไม่เคยสัมผัสสรสม ก็จะไม่รู้จักรสหวาน”

สรสมที่ได้รับวันนี้ มันทรมาณสุดทน แต่นั่นยังไม่สามารถเปิดเปลือกตาให้เขามองเห็นความจริงของโลกและชีวิตได้ เขากลับต้องการไขว่คว้าหารสหวานเดิมที่เคยลิ้มและอยากให้มันกลับมาอีกครั้งโดยไม่หนีไปไหน

เดวิดไปหาโซเฟียในสภาพเสียโฉม เดินโขยกเขยก เธอไม่ได้แสดงท่าทางรังเกียจ มีเพียงดวงตาเท่านั้น ที่ฉายแววแห่งความไม่เหมือนเดิม...

เดวิดเจ็บปวดที่คนรักเปลี่ยนไป โดยไม่รู้ว่ตัวตนเองก็เปลี่ยนแปลงเช่นกัน มันไม่ใช่แค่รูปร่างหน้าตา แต่เป็นจิตใจที่หวาดระแวง การแสดงออกที่ไม่เหมือนเดิม ทำให้ความสัมพันธ์ต้องเกิดความร้าวฉาน

ในที่สุดเดวิดก็เลือกที่จะก้าวไปสู่โลกแห่งความฝัน...ยอมเข้าโครงการแข่งวิ่ง วิชาการอันล้าสมัย ที่จะรักษาร่างกายเขาให้คงสภาพเดิมได้ตราบนานเท่านาน โดยที่จิตใจสำนึกจะยังมีความสุขกับความฝันที่เขา “สั่งได้” มีโปรแกรมตามต้องการทุกอย่าง



ความฝันนั้น เดวิดมีชีวิตอยู่ใต้ท้องฟ้าสีวานิลลา โซเฟียเห็นใจ กลับมารักเขาเหมือนเดิม ใบหน้าที่อัปลักษณ์ รวมถึงแขนขาที่กะโหลกกะเผลกก็ได้รับการรักษาด้วยการแพทย์แบบใหม่ จนหายเป็นปกติ ชีวิตมีความสุขแบบเจ้าชายเทพนิยายดั้งเดิม

ความสุขที่เดวิดได้รับ ทำให้เขาสัมเสียนว่าตนเองกำลังอยู่ในความฝัน นอนหลับยาวใต้โครงการ แข่งขัน เขาคิดว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวเป็นความจริง ความจริงที่ไม่มีวันผิดพลาด ไม่มีพลิกผัน เปลี่ยนแปลงเด็ดขาด

...นั่นเป็นการคิดผิดอย่างมหันต์...

ความสุขในฝันของเดวิดเริ่มแสดงความไม่เที่ยงออกมาให้เห็น เมื่อเกิดเหตุการณ์แปลกๆ ภายใต้ท้องฟ้าสีวานิลลา เขาจำหน้าตาโซเฟียสับสนกับจูลี จนเกิดอาการทางประสาทอย่างรุนแรง กระทั่งพลังมือฆ่าโซเฟีย



โซเฟียตาย เขาถูกจับเข้าคุก มีจิตแพทย์มาพูดคุยเพื่อหาเหตุจูงใจในการฆาตกรรม...ยิ่งเดวิดเล่าเรื่องของตนเองให้จิตแพทย์ฟังมากเท่าไร เขายิ่งฉงนใจ รู้สึกแปลกประหลาดมากขึ้นเท่านั้น

จิตแพทย์พยายามพูดคุย ช่วยเหลือ ชุดค้นจิตใจสำนึกของเดวิดมากขึ้น และพาเขาไปยังสถานที่แห่งหนึ่ง ซึ่งทำให้เดวิดเข้าใจ รับรู้...ตนเองกำลังฝัน เป็นการนอนหลับยาวนานภายใต้โครงการแข่งแข่งและวิทยาการอันล้ำหน้า

ถึงตรงนี้ เดวิดได้รับโอกาสสองทางเลือก...

หนึ่ง...เขาจะได้กลับไปฝันใหม่ โดยแก้ไขโปรแกรมข้อบกพร่องเรียบบร็อย เชื่อว่า เขาจะ “ควบคุม” ฝันได้อย่างใจ มีความสุขตลอดกาลดังเดิม

สอง...เขาจะถูกปลุกให้ตื่น ขึ้นมาพบโลกความจริง ซึ่งเวลาผ่านไปร้อยห้าสิบปี แล้ว ทุกคนที่เขารู้จักต่างตายหมด ทรัพย์สินสมบัติก็ไม่เหมือนเดิม เพียงแต่วิทยาการ โลกขณะนั้น สามารถรักษาร่างกายเขาให้เป็นปกติได้แล้ว

เดวิดจะเลือกเส้นทางไหน...เขาจะเลือกกลับไปฝันใหม่...ความฝันที่ได้รับการ ยืนยันว่า “ควบคุมได้” แต่จากประสบการณ์ตรง ได้สอนแล้วว่า โลกของความฝัน ไม่เที่ยงแท้ แปรเปลี่ยนเสมอ และ ไม่สามารถควบคุมได้เลย ความสุขถาวรในฝัน เป็นแค่เรื่องหลอกลวง

หรือเลือกอีกเส้นทางหนึ่ง ซึ่งเขาต้องนับหนึ่งใหม่ เป็นคนไม่มีอะไรเลย ไม่เหลือ เพื่อนฝูง ครอบครัว คนรัก ไม่เหลือทรัพย์สินสมบัตินานา...แต่เขาจะได้ตื่น พบกับ ความจริงของชีวิต



เดวิดเลือกที่จะ “ตื่น” ตื่นจากความฝันอันยาวนานเสียที ถึงความจริงในปัจจุบัน จะไม่มีอะไรเหลือไว้สำหรับเขา แต่กับคนที่ “หลับ” มาเนิ่นนาน เห็นโทษของความ



ฝันที่หลอกลวงไม่รู้จบ การได้ตื่นมาพบความจริง ถือว่าเป็นของมีค่า สำคัญอย่างยิ่ง

“ลืมตาได้แล้ว...” อาจเป็นเสียงปลุกเรียกที่ใคร ๆ ก็เคยฟัง แต่พวกเราหลับฝันกันมายาวนาน...นานเหลือเกิน จนไม่รู้จะนับปีเดือนอย่างไร...เสียงเรียกครั้งนี้ คงยากปลุกคนซีซ่า ขยันหลับ ขยันนอน

...ลืมตาเสียที!...

อยากหลับฝันตลอดอนันตกาลหรืออย่างไร...หลับไป ฝันไป ...สุข - ทุกข์วนเวียนซ้ำซากไม่ยอม-เบื่อ... โอกาสที่จะได้ยินเสียงปลุกเรียก ชี้นำจากครูบาอาจารย์ผู้ตื่นเต็มตาอย่างนี้ มีอยู่ไม่นานหรอกนะ

รีบลืมตาตื่นขึ้นมาเห็น “ความจริง” เสียที การ “ตื่น” เช่นนี้ จะเป็นการตื่นอย่างมีค่า ยากจะลืมเลือนได้ ... และไม่ว่าเสียงปลุกเรียกจะดังนานแค่ไหน ก็จะไม่ มีประโยชน์อะไรเลย...ถ้าหากเรามัวแต่ พอใจหลับฝัน ไม่ยอมลืมตา “ตื่น” ขึ้นมา ด้วยตัวเอง

สารบัญ ←



## ทวนกระแสน้ำ

โดย เมริน

ชลดา นั่งอยู่ข้างกระบอก ฝ้ามองสายฝนที่โพรยปรายละอองบาง ๆ ลงมาเป็นหยดน้ำใส หยดเล็ก ๆ เกาะพราวอยู่บนกระบอก ก่อนที่จะรวมตัวเป็นสายยาว ร่วงลงมากระทบพื้นถนน เสียงดังซู่ ๆ กิ่งไม้เอนลู่ไปตามแรงลมที่โบกสะพัด กระรอกตัวน้อยวิ่งปราดลงมาหลบฝนที่เพิ่งไม้เล็ก ๆ ใต้ต้น เธอมองเห็นแล้วหวนระลึกถึงเจ้าของ

“ชื่อเจ้า heart แปลว่าหัวใจครับ ผากไว้กับตา ช่วยดูแลมันให้พี่ด้วย”

สามวันแล้วที่ชลดาไม่เห็นแม้แต่เงาของนที!

กริ่ง ๆ เสียงโทรศัพท์ดังกังวานแหวกความเงียบ รีบเอื้อมมือไปตะครุบด้วยใจที่เต้นระรัว

“ฮัลโล่ พี่ที่... พี่ที่หรือคะ” เธอละล้าละลักเรียก แทนคำตอบเธอได้ยินเสียงตุ๊ด ๆ ตุ๊ด ๆ สัญญาณสายถูกตัด น้ำตาร่วงพราวหยดลงเปียกชุดงาม ชลดาชบหน้าลงกับหมอนอิง ทอดตัวลงบนโซฟานุ่มอย่างหมดแรง ตั้งแต่เช้าที่เฝ้ารอคอยโทรศัพท์จากเขาอย่างใจจดใจจ่อ ทุกครั้งที่เสียงกริ่งดังขึ้น หัวใจพองโตเหมือนได้ยินเสียงจากสวรรค์ แต่แล้วก็สลดลงทุกครั้ง เมื่อปลายสายเป็นคนอื่น

“นทียังไม่มาหรือ ลูก” มารดาถามด้วยน้ำเสียงวิตกกังวล เมื่อเห็นใบหน้าอึมทึมของบุตรสาว

“คงใกล้ถึงแล้วค่ะ แม่” ชลดาฝืนยิ้ม ปรับน้ำเสียงให้ดูร่าเริง

เธอเองที่เป็นฝ่ายตื้อตึงไม่ฟังคำเตือนของบุพการี ที่ด่วนตัดสินใจรับหมั้นนทีอย่างรวดเร็ว ทั้ง ๆ ที่มีชายหนุ่มผู้เพียบพร้อมทั้งอุปนิสัยใจคอและฐานะอันมั่นคงมากกว่า นที หมายปองเธออยู่หลายคน

วันนี้เป็นวันหมั้น มะรีนเป็นวันแต่งงาน พ่อแม่ของเธอต่างพากันถามหาเขา ชลดาหวังว่าวันนี้จะมาทันฤกษ์

ดิ่งต้อง... เสียงออดหน้าประตูดังขึ้น ชลดาปาดน้ำตาที่จืดทรงผมให้เข้าที่ เธอยิ้มหวานรีบวิ่งไปเปิดประตู!

ห้องฟ้าสีดำนี้น่าจะมีรอบด้านมืดสนิท นทีลืมตาขึ้นด้วยความมึนงง รู้สึกเหมือนตัวเองหลุดเข้าไปอยู่ในอุโมงค์แห่งรัตติกาลอันอับแสง เวี่ยงว้างและว่างเปล่า ลองขยับมือยกขึ้นดู เขาพบอาการเคลื่อนไหวของนิ้ว แต่มองไม่เห็นสิ่งอื่นใด สัมผัสคลื่นไหลและเย็นเยือกเยือก รอบกาย บอกให้รู้ว่าเขากำลังอยู่ ท่ามกลางน้ำ

น้ำ!... จิตเขาประหวัดวาทขึ้นด้วยความรู้สึกตื่นตระหนกหวาดกลัวอย่างสุดขีด สายฟ้าแลบแปลบขึ้นมาแวบหนึ่ง เขามองเห็นตัวเองนอนพาดอยู่บนฝากระดานไม้ ลอยอยู่กลางทะเล! เห็นชายหาดขาวนวลอยู่ไกลลิบ

เสียงฟ้าครืนครืน ส่งสัญญาณว่ากำลังจะเกิดพายุใหญ่ “ว้าย ว้ายเข้าหาฝั่งให้เร็วที่สุด” เขาบอกกับตัวเอง รวบรวมกำลังใช้แขนขากระพือน้ำ ระลอกคลื่นที่ปั่นป่วน ถาโถมเข้าหารุนแรงทำให้เขาอ่อนล้า หมุดกำลังลงไปทุกที จนในที่สุดก็จมดิ่งลงไปในน้ำเค็ม ๆ ทะลัดเข้าปากและจมูก หายใจติดขัดอึดอัด ด้วยความรู้สึกของคนที่กำลังจะตาย นทีนึกถึงดวงหน้าของคนที่เขารักที่สุดในชีวิต

“แม่”

ภาพสุดท้ายที่ตราตรึงอยู่ในความทรงจำ คือภาพที่แม่จับมือน้อย ๆ ของเขา ขึ้นพนมรับพรพระ หลังจากที่เขายินดีสละเงินค่าขนม ยื่นใส่กล่องบริจาคในงานบำเพ็ญกุศลช่วยไถ่ชีวิต โค กระบือ แม่ลูกรอ่อน ณ วัดแห่งหนึ่ง

อายุ วนฺโณ สุขุ พลั...

“สาธุ สาธุ ซิลูก”

“สาธุ คับ” ...

“นที รีบว่ายทวนกระแสน้ำเกิด เวลาเหลือน้อยลงไปทุกทีแล้ว เจ้าจะยอมตกเป็นอาหารของปลาในมหาสมุทรแห่งนี้กระนั้นหรือ”

เสียงก้องกังวานเหมือนลอยมาจากที่แสนไกล ปลูกสติของเขาให้กลับคืน ตะเกียกตะกายตั้งร่างกายไหล่พ้นพื้นน้ำ สุดหายใจเข้าปอดอย่างเต็มแรง ลืมตามองเห็นแสงสว่างเป็นลำใหญ่อยู่เบื้องหน้า นำทางให้เขาแหวกว่ายเข้าหาฝั่ง เมื่อเข้ามาใกล้ เขาก็พบว่าแสงสว่างนั้นเปล่งรัศมีออกมาจากพระเศียรของพระพุทธรูปยืนองค์ใหญ่ ที่ประดิษฐานอยู่เหนือยอดเขาริมฝั่ง

นทีซนลุกท่วมกาย ปีติจนน้ำตาคลอ ยกมือขึ้นพนม แล้วรวบรวมกำลังเหือกสุดท้าย...

---

ฝนหยุดตกแล้ว ท้องทะเลสงบเบียดบังดงามด้วยพื้นน้ำสีฟ้าอมเขียว ระลอกคลื่นลูกน้อยค่อย ๆ ทอยยชืดเข้าหาชายหาดสีขาวสะอาด อ่อนนุ่มด้วยเม็ดทรายเนื้อละเอียด รูเล็ก ๆ จำนวนมากผุดอยู่บนพื้นทราย เจ้าปูลมตัวกระจอยรีบวิ่งลงไปหลบอย่างว่องไว เมื่อมีคนเดินผ่าน สรรพสัตว์ล้วนแล้วแต่รู้จักรักชีวิต ทะนุถนอมกายตนให้พ้นภัย เฉกเช่นเดียวกับหมู่มนุษย์ ผู้ได้ชื่อว่ามีจิตอันประเสริฐ

กระเบื้องหลังคาโบสถ์สะท้อนกับแสงแดดอ่อนยามเช้า ส่องประกายแพรวพราว นทีนั่งอยู่บนลานกว้าง เบื้องหน้าของเขาคือ พระปฐมามองค์ใหญ่ประทับยืน ทอดสายตาอันเปี่ยมด้วยเมตตาอมลงมายังมนุษย์ตัวเล็ก ๆ เบื้องล่าง

เป็นครั้งแรกในวัยหนุ่มที่เขาได้เข้าวัด

นับแต่แม่เสียชีวิตในครั้งที่เขายังเยาว์วัย นทีก็ขาดกัลยาณมิตรช่วยชี้ทางกุศล พ่อก็มัวแต่ยุ่งอยู่กับธุรกิจ เดินทางไปต่างประเทศอยู่บ่อยครั้ง เขาหันไปคบกับเพื่อนฝูงวัยคะนอง แอบขโมยเงินพ่อ แยกปิ่นเข้าป่า ยิ่งนกตกปลาทุกครั้งที่มีโอกาส ปล่อยจืดให้ไหลไปตามกระแสน้ำเชี่ยวกรากของกิเลสตัณหา เพลิดเพลินอยู่ในวงสุรากับผอง

เพื่อน โดยมีหญิงสาวไม่ซ้ำหน้าอยู่แนบข้าง ไม่สนใจว่าจะเป็นลูกสาวหรือภรรยาใคร ถ้าต้องใจแล้ว เขาก็จะใช้ชั้นเชิงอันชัดเจนของชายเจ้าชู้ ล่อหลอกมาบำเรอตน และให้ความหวังลม ๆ แล้ง ๆ โโกหกพวกหล่อนไปวัน ๆ

จนวันหนึ่ง เขาได้พบชลดา หญิงสาวผู้งามพร้อมทั้งกายและใจ

นที่บอกตัวเองว่านี่คือรักแท้ครั้งแรก และครั้งเดียวของเขา!

เมื่อสองวันที่ผ่านมาเขานัดเพื่อนก๊วนเดิมล่องเรือไปเที่ยวทะเลดำน้ำและตกปลา กัน ฉลองที่เขาจะสละโสด หลังจากรำสุราจนได้ที่ โดยมีปลาเคราะห์ร้ายและภรรยา ขี้เหงาของนักธุรกิจคนหนึ่งเป็นกับแกล้ม นที่ก็ม่อยหลับไปด้วยความเหนื่อยอ่อนจาก พิษของสุรานารีในคืนนั้น เมื่อเขาตื่นขึ้นก็พบว่าตัวเองอยู่ท่ามกลางความโหดร้ายของ ธรรมชาติ และกงล้อของกฎแห่งกรรมที่หมุนเวียนมาบรรจบพอดี!

นอกจากเรือยนต์ของเขาจะจมลงกลางทะเล ขณะกำลังเดินทางกลับ เพื่อนทุกคน เมามายขาดสติจนพากันจมน้ำตาย ส่วนตัวเขาเองก็เกือบเอาชีวิตไม่รอด และนที่ก็ ยังได้รับข่าวร้ายตามมาอีกระลอก เมื่อเหยื่อกรรมคนหนึ่งของเขาได้ไปปรากฏกาย พร้อมกับอ้างตนเป็นภรรยา โดยมีหลักฐานสำคัญคือภาพจากมือถือที่แอบถ่ายไว้ งานหมั้นถูกยกเลิกกะทันหันท่ามกลางแขกเหรื่อจำนวนมาก เหลือเพียงความอับศอ ดสูญของญาติเจ้าสาว และรอยร้าวในหัวใจระหว่างเธอกับเขาที่ไม่มีวันประสานติด

วิบากกรรมจากการปั่นน้ำเป็นตัวหลอกลงสตรีเพศมากมาย แย่งของรักของ ชอบใครไม่เลือกหน้า กำลังสนองกลับเขาอย่างทารุณ ชลดาไม่เชื่อคำพูดของเขา แม้เป็นคำจริงจากใจ แม้เขาจะร้องให้คุกเข่าวิงวอนสักเพียงใด เธอก็ยืนกรานที่จะจากลา หันไปคบหากับหนุ่มใหญ่นายแบงค์ผู้มั่งคั่งที่พ่อแม่แนะนำให้รู้จัก

นที่รู้ซึ้งถึงความเจ็บปวดของผู้ที่สูญเสียของรักเป็นครั้งแรกในชีวิต...

ปาณาติปาตา เวรมณี สิกขาปทฺสมาทียามิ  
ข้าพเจ้าของดเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตทั้งปวง

อทินนาทานา เวรมณี สิกขาปทฺสมาทียามิ  
ข้าพเจ้าของดเว้นจากการลักทรัพย์ เอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้

กาเมสุมิฉฉาจจารา เวรมณี สิกขาปทฺสมาทียามิ  
ข้าพเจ้าของดเว้นจากการประพฤตินอกใจในกามทั้งหลาย

มฺสาวาทา เวรมณี สิกขาปทฺสมาทียามิ  
ข้าพเจ้าของดเว้นจากการพูดเท็จ คำหยาบ หรือพูดล่อเสียด

สุราเมรยมชชพมาทานุสุรานา เวรมณี สิกขาปทฺสมาทียามิ  
ข้าพเจ้าของดเว้นจากการดื่มน้ำเมา อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท

เสียงพระกล่าวนำอาราธนาศีล ดังไปทั่วบริเวณวัดบนยอดเขา นทีกล่าวตาม  
อย่างซ้า ๆ ด้วยจิตที่ตั้งมั่น เปี่ยมด้วยเจตนาที่จะเว้นขาด สำรวมระวังในเบญจศีล\*  
นับจากนี้ไป

จบคำอาราธนาศีล นทีก็ได้ยินเสียงกังวานใสเหมือนเป็นการย้ำเตือนอีกครั้ง แต่  
คราวนี้ดังก้องออกมาจากจิตของเขา

“นที รีบว่ายทวนกระแสน้ำเกิด เวลาเหลือน้อยลงไปทุกทีแล้ว เจ้าจะยอมตกเป็น  
อาหารของปลาในมหาสมุทรแห่งนี้กระนั้นหรือ” .....

\*เบญจศีล <http://larndham.net/index.php?showtopic=24234&st=0>

สารบัญ ↩

## ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่นได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมะใกล้ตัวด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

### ๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

**คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส**

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

**คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ**

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งฝันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

**คอลัมน์: คำคมชวนคิด**

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

ได้ฝึกกริเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโอเคเดียวเหมือนน้ำพุไม่รู้จบรู้นั้น 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 หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ดีกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

**คอลัมน์: เทียววัด**

**เนื้อหา:** รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

**กติกา:** นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยากาศปฏิบัติ ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรบกวนส่งภาพสวย ๆ มาประกอบบทความด้วยนะคะ

**คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ**

**เนื้อหา:** ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และเป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บนเส้นทางธรรมะเส้นเดียวกันนี้

**คอลัมน์:** ของฝากจากหมอ

**เนื้อหา:** นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ สาระน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คนทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับ ผู้อ่าน จากมุมมองต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้ ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

**กติกา:**

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกิน ยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอ จำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงาน ในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการนำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผลกระทบต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ใน วงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มา จากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็น ส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ



## ๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็น จำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลด เวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามา ช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของบทความ ความ ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตาม แนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

### ๒.๑ ตรวจสอบคำถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทาน ให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์ เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่าน สายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบ ได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

<http://firs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

## ๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย

เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่ สอดคล้องกัน ขอให้ใช้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้ นะคะ

### ▶ เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมาย ตกใจ (!)

เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหรือ? ฉันท นึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”

### ▶ การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่

สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ (Enter) เพื่อ ตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรวบคำอัตโนมัติของ โปรแกรมคอมพิวเตอร์ อยากรู้ช่วยดูการตัด คำด้วยนะคะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่าน ได้ลื่น ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัด ใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่ จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกระทบ ข้อการเมื่อนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่า ผลกระทบข้อการเมื่อนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)

หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

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

### ๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับจีน งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์ กวีธรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสักนิดนะคะว่า บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แด่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่น กันค่ะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย



(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

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

## ๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า

ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจดูด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยคงดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่างลิ้มเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กันลงมา ยาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

## ๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

### ๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่:

<http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพพระธรรม) เทพธิดาโรงทาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย satima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงานได้เร็วขึ้นค่ะ

## ๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

หากแปะเนื้อความลงในกระทู้เลย ฟอร์แมตต่าง ๆ เช่น ตัวหนา ตัวบาง ตัวเอียง จะหายไปค่ะ เพื่อความสะดวก รบกวนทุกท่านแนบไฟล์ Word ที่พิมพ์ไว้มาด้วยนะคะ (ในหน้าโพสต์ จะมีปุ่ม Browse ให้เลือก Attach File ได้เลยนะคะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยให้ประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

## ๔. ส่งแล้วจะได้ลงหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้เนื้อหาสาระที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้รู้จักในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับกำลังใจแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้อ่านพิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ : )

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขออนุโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของท่านนะคะ

ธรรมะใกล้ตัว  
dharma at hand

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