



# ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๗๗  
๐๖ มี.ค. ๕๑

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

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

## ลัทธิเพระธรรม

พบกับเศรษฐศาสตร์แห่งความสุข  
ใน ขาดแคลนความสุขหรือ  
ความสุขที่ขาดแคลน?

หน้า ๓๘

## เรื่องสั้นอิงธรรมะ

นิยามของคำว่า “ก้าวหน้า”  
โดยเนื้อแท้แล้วเป็นเช่นไร  
หาคำตอบได้ในเรื่องสั้นประจำฉบับ

หน้า ๕๘

## เที่ยววัด

ตามคุณศิริภรณ์ไป Unseen  
Thailand กันที่ภาคเหนือ ใน  
สำนักปฏิบัติธรรมถ้ำป่าอาชาทอง

หน้า ๖๓

ธรรมะจากพระผู้รู้ ๙

รู้เฉพาะตน ๑๗  
▶ จะเหมือนในฝันใหม่ ▶ ดูดวงแก่งขวางการเจริญสติ

ข่าน่ากลัว ๒๕  
▶ ดาราเป็นตัวอย่างไม่ดี ▶ ลวงฆ่าเอาเงินประกัน

ไดอารี่หมอดู ๒๙

กวีธรรม ๓๓  
▶ ทางสายเอก ▶ ดันเปลี่ยนไป  
▶ ดอกสร้อยร้อยผกา [ ▶ ดอกทำทาน ▶ ดอกโคลงเคลง ]

คำคมชวนคิด ๓๖

สัพเพหระธรรม ๓๘  
▶ ขาดแคลนความสุขหรือความสุขที่ขาดแคลน?

ธรรมะจากคนสู้กิเลส ๔๑  
▶ ลูกกำ(กรรม)พร้า

ของฝากจากหมอ ๔๕  
▶ เตรียมตัว เตรียมใจ

แง่คิดจากหนังสือ ๕๑  
▶ ไปโยโย่เลย ภาคพิสดาร (ตอนแรก) - กิเลสไม่ให้หน้า...ฉลาดหรือโง่

เรื่องสั้นอิงธรรมะ ๕๘  
▶ ก้าวหน้า

เที่ยววัด ๖๓  
▶ สำนักปฏิบัติธรรมถ้ำป่าอาชาทอง

# ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรินย์ โมตรีเวช

## หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์  
ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรื่องมา  
เตรียมเสียบยงไว้เสียดัว: อนัญญา เรื่องมา  
เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรื่องมา  
ไดอารี่หมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ  
กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สัพเพหระธรรม: ชนินท์ อารีหนู  
ธรรมะจากคนสู้กิเลส: พรราวพรรณราย  
มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมมาศ  
ของฝากจากหมอ: พริม ท้ววงศ์

แง่คิดจากหนังสือ: เกสรา เดิมสินวานิช  
นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วอง  
เที่ยววัด: เกสรา เดิมสินวานิช  
ธรรมะปฏิบัติ: ชนินท์ อารีหนู  
ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: ศदानันท์ จารุพูนผล  
กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฏารักษ์

กานต์พัทธ์ รัชพันธุ์ • จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ  
ชนินท์ อารีหนู • ณัฐชญา บุญมานันท์  
ณัฐธิดา ปันทานต์ • ณัฐพร สุกุลอุทัยศักดิ์  
ปรียาภรณ์ เจริญบุตร • ปิยะมงคล โชติกเสถียร  
พรราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมมาศ  
พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตวิชัย  
พิทา จารุพูนผล • พีรยสร์ อุบลวัตร  
มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร  
วิมลลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี  
วิมล ดาวรรวิภาส • วิมุตติยา นินาตั้งบงกช  
ศदानันท์ จารุพูนผล • ศศิธร คิวะนันท์ ทากรณ  
ศิราภรณ์ อภิรัฐ • สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์  
สารินี สาณะเสน • สิทธินันท์ ชนะรัตน์  
สุปราณี วอง • อนัญญา อึ้งชล  
อนัญญา เรื่องมา • อมรา ตั้งปริบูรณ์รัตน์  
อัจฉนา ผลานาวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์  
ฝ่ายสื่อสารเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา  
ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์  
โพลิน ลายสนธิเสริกุล • กฤษฏ์ อักษรวงศ์  
ฝ่ายสื่อ Word: พีรยสร์ อุบลวัตร  
ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศศักดิ์ อีรวงศ์กิจ  
เกียรติภูมิ จารุเสน • จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์  
โยธิน มรกตอัมพร • วรณรักษ์ ปัญจชวพร  
ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้  
ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

สวัสดีค่ะ

มีใครเคยได้ดู (หรือกำลังติดดองมแงมอยู่กับ... ^^) ละครโทรทัศน์ที่สร้างขึ้นจากเรื่องราวของสาวแอร์โฮสเตสที่เชื่อว่ามาจากชีวิตจริง “สงครามนางฟ้า” กันบ้างไหมคะ : )

แม้จะไม่ใช่คอละคร แต่หากติดตามข่าวสารหรืออ่านหนังสือพิมพ์ผ่าน ๆ กันมาบ้างหลายคนก็คงเคยเห็นละครเรื่องนี้ได้พื้นที่โฆษณาอย่างไม่ตั้งใจจนดังกระฉอนไปทุกสื่อ เพราะพนักงานของสายการบินกลุ่มหนึ่งได้ร้องเรียนผ่านสื่อว่าไม่เหมาะสม ละครชิงรักหักสวาท กระโปรงสั้น ตบกันกระจาย เรื่องนี้ มีผลทำลายภาพพจน์ของสายอาชีพแอร์โฮสเตสซึ่งเป็นอาชีพมีเกียรติที่หลายคนใฝ่ฝัน และเรียกร้องขอให้ผู้กำกับปรับเปลี่ยนบท รวมทั้งการแต่งกายของพนักงานในเรื่องเสีย

ชื่อใหม่คะว่า ขาวนี้ดังไปทั่วโลกเลยทีเดียวนะ

เพราะต่างประเทศเขาเอาไปออกกันทั้งซีเอ็นเอ็น บีบีซี รอยเตอร์ ฯลฯ

เห็นคุณน้าชาวฝรั่งเศสเอ็นเอ็นเขายืนรายงานโดยมีกองถ่ายอยู่ด้านหลังสด ๆ เลยละคะ

“สงครามนางฟ้า” เป็นละครที่แปลงมาจากเรื่องเล่าที่คุณแอร์ก็เคยเขียนเล่าไว้ในพันทิป แม้จะมีโครงเรื่องจากชีวิตจริง แต่เนื้อหาก็ครบสูตรสำเร็จละครฮิตติดตลาดเมืองไทย ด้วยบทชีวิตรันทศของนางเอกสาวในสายอาชีพแอร์โฮสเตส ที่ต้องเจอมารสมชีวิตมากมาย ทั้งเรื่องชู้สาว ชิงรักหักสวาท แม่มั่ว ลูกสะใภ้ หึงหวง และอิจฉาริษยา ตบตีกันเต็มจอ

ดูแล้วก็นึกสงสัยนะคะ ว่านางฟ้าบนสวรรค์นั้น เขามีสงครามแบบนี้กันบ้างหรือเปล่า : )

หากไม่นับสายอาชีพที่ต้องบินตลอดเวลา

รู้สึกใหม่คะว่า เวลาพูดถึงนางฟ้า ภาพที่ชวนให้นึกถึงนั้น มักจะออกมาในทำนองว่า เป็นผู้หญิงที่ดูสวย ใจดี น่ารัก อ่อนโยน มีแต่เพื่อแผ้วความเมตตาเอ็นใจให้คนรอบข้าง อย่างที่เรามักพูดเปรียบเปรยกันว่า สวยเหมือนนางฟ้า... ใจดีเหมือนนางฟ้า...

และนั่นก็อาจจะไม่ผิดจากความจริงอันเป็นกฎเกณฑ์ของธรรมชาติแห่งกรรมวิบากนัก เพราะรูปโฉมอันงดงามของมนุษย์นั้น ไม่ได้ถูกเสกสรรขึ้นโดยความบังเอิญ แต่มีพื้นฐานมาจากความตั้งใจของผู้ครองเรือนร่างนั้นในกาลก่อนจริง ๆ ผู้ที่มีจิตใจคับแคบ ไม่มีศีลมีธรรมอยู่กับตัว เต็มไปด้วยโทสะ แค้นคิดริษยาเป็นอาณิคนั้น ย่อมไม่มีสิทธิ์ครองรูปโฉมอันชวนมองเช่นนั้นในกาลต่อไปได้เลย

แต่ความจริงก็คือ เดียวนี้ แทบจะไม่มีใครเชื่อเรื่องศีลเรื่องธรรม และกฎแห่งกรรมกันแล้ว รูปแห่งความสวยงาม มีแต่จะกระตุ้นให้คนเกิดความรู้สึกในเชิงระคะมามากกว่าอย่างอื่น และความสวยงามก็มักกลายกลายเป็นอาวุธที่เจ้าตัวใช้ทำร้ายจิตใจคนอื่นโดยไม่รู้ตัว ที่จะเหนี่ยวนำให้คนรอบข้างได้เกิดความรู้สึกในทางบุญกุศล ได้รับสัมผัสอันเย็นใจ จูงใจให้คนเลื่อมใสว่าบุญทำกรรมแต่งมีจริง หรือต่อ ยอดความดีงามนั้น หาได้น้อยเท่านี้

แต่ “นางฟ้า” จริง ๆ แบบที่ใช้ชีวิตอันสุขสบายอยู่บนสวรรค์นั้น ก็มีอยู่จริงนะคะ อย่างที่คุณตั้งตาคอยอธิบายไว้ให้ฟังว่า สวรรค์นั้นเป็นสิ่งที่ “เหนือโลก”

สวรรค์จริง ๆ ไม่ได้เกิดขึ้นเองลอย ๆ โดยปราศจากเหตุปัจจัย

แต่ถูกสร้างขึ้นด้วยบุญ และเป็นไปเพื่อรองรับกุศลจิตที่ประกอบด้วยมหากุศล

แม้ในพระไตรปิฎกก็มีปรากฏไว้ว่า นางฟ้าที่ได้กำเนิดเป็นผู้มีรูปร่างน่ารักใคร่เหล่านั้น มีเหตุมาจากการเป็นผู้กระทำบุญกุศลไว้มาก ด้วยการทำทาน ด้วยมีใจประณีต ในการถวายทาน ด้วยมีใจอนุโมทนา ด้วยการฝึกอินทรีย์ รักษาศีลมาก่อน

เหมือนที่เราพูดกันภาษาชาวบ้านนี้แหละค่ะว่า ทำดี ตายไปก็จะได้ขึ้นสวรรค์ บนสวรรค์นั้น ก็จะมีแต่สิ่งที่น่ารื่นรมย์ และเป็นความรื่นรมย์ปราศอันละเมียดละไม ล้ำลึกเกินว่าการรับรู้ความสุขหยาบ ๆ แบบที่ผ่านสัมผัสของมนุษย์หลายเท่านั้น บนนั้นจึงมีแต่ความรื่นเริงยินดี เพียงพร้อมด้วยทิพยสมบัติอยู่อย่างนั้นราวกับไม่รู้กาลจบสิ้น

ฟังแล้วมีแรงบันดาลใจอยากรักษาศีล ทำทาน เลี้ยงใจไว้ด้วยโสมนัสแห่งบุญกุศล เพื่อจะได้ไปเกิดเป็นนางฟ้าเทวดาเสวยสุขบนสวรรค์ในสัมปรายภพกันแล้วหรือยังคะ? : )

หากปรารถนาเช่นนั้น ก็ต้องทราบไว้ด้วยนะค่ะว่า

แม้แต่ความสุขบนสวรรค์ ก็ไม่เที่ยง...

ความสุขบนสวรรค์ แม้เลอเลิศเพียงใด ก็มีหมดอายุขัย มีวันแตกดับจบสิ้น...

## 4 อรรมะใกล้ตัว

คำสอนของพระพุทธเจ้านั้น เป็นจริงกับทุกภพทุกภูมิและทุกเมื่อทุกกาลณะคะ  
“สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สิ่งนั้นย่อมดับลงเป็นธรรมดา”

ไม่ว่าสิ่งใดที่เสพรองอยู่นั้น จะทำให้เป็นทุกข์ เป็นสุขแค่นั้น เหมือนยาวนานเพียงใดก็ตาม  
ทุกสิ่งเพียงเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และมีอันแปรเปลี่ยนไป ตามเหตุปัจจัยหนึ่ง ๆ เป็นคราว ๆ  
ไปเท่านั้น

ท่านจึงตรัสถามให้น้อมพิจารณาอยู่เสมอ ๆ ว่า

**สิ่งใดไม่เที่ยง (มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา) สิ่งนั้นเป็นสุข หรือเป็นทุกข์?**

วิธีที่จะปลดแอกตัวเองให้พ้นจากอำนาจของความเปลี่ยนแปลงแตกดับอยู่ตลอดเวลา  
ของสรรพสิ่งที่เราหลงยึดและสำคัญมั่นหมาย จนเสียน้ำตาทันมาหลายล้านชาติเหล่านั้นได้  
จึงมีเพียงวิธีเดียว คือ **ต้องมึสติรู้เท่าทันจนแจ้งในความจริงของธรรมชาติ**

ว่าทุกสิ่งมีธรรมชาติที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ทั้งหมดทั้งสิ้น ไม่เว้นแม้แต่จิตของเราเอง  
หรือที่ทางพุทธศาสนาเรามีศัพท์เทคนิคว่า **“ไตรลักษณ์”**

ซึ่งหมายถึงลักษณะ ๓ ประการ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือแปลอีกทีว่า  
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าเรา บังคับไม่ได้

เมื่อใดที่เจริญสติภาวนาจนเข้าถึงความจริงนี้ได้ เป็นอิสระจากการหลงสำคัญมั่นหมาย  
กับสิ่งชั่วคราวที่หลอกให้เราเห็นว่ามีตัวตน มีความเที่ยงแท้ถาวร

เมื่อนั้น ใจก็จะพบสุขประณีตอีกแบบหนึ่ง อันเป็นการลาขาดจากความทุกข์ได้โดยถาวร

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช ท่านเคยเปรียบเทียบไว้น่าฟังดีคะ

ท่านบอกว่า มนุษย์เราเวลาใกล้จะตายนั้น

มักจะพากันอวยพรขอให้ได้ไปเกิดเป็นเทวดา ขอให้ได้ไปเกิดบนสวรรค์ชั้นฟ้า

แต่ทราบไหมคะว่า สำหรับพวกเทวดาข้างบนนั้น

เวลาจะตาย พรรคพวกเขาจะอวยพรขอให้ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ : )

อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า **มนุษย์ เป็นสุคติภูมิของเทวดา**

ใช่แล้วค่ะ... ความเป็นมนุษย์ที่เราทุกคนกำลังได้โอกาสในการถือครองอยู่นี้แหละ

คือเครื่องมือสำคัญที่มีศักยภาพขนาดให้เราใช้ฟันฝ่าจนตัดตัวพ้นจากทุกข์ได้จนหมดสิ้น

หลวงพ่อก่อนเคยพูดให้ฟังอย่างนี้ค่ะว่า

“มนุษย์ แปลว่า ผู้มีใจสูง ผู้มีใจประเสริฐ (รากศัพท์: มนะ = ใจ / อุชยะ = สูง)  
จิตใจมนุษย์นั้นดีที่สุดเลย จิตใจมนุษย์นั้นเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงเร็ว มีทั้งดี มีทั้งชั่ว

อย่างจิตของสัตว์นรกนั้น ทุกข์เยอะเกินไป

จิตของสัตว์เดรัจฉาน หลงมากเกินไป

จิตเปรต จิตสุรกาย โลกมากเกินไป

จิตเทวดา เพลิดเพลินในบุญ ในกุศล ในความสุข ในความสบายมากไป

จิตของพรหม ก็สงบนิ่งเกินไป

### จิตมนุษย์ วิเศษที่สุด

แม้พระพุทธเจ้าท่านก็ตรัสรู้ในภูมิมนุษย์นี้ จิตใจของมนุษย์นั้นมันพอดี

ดีมีความสุข ดีในทุกข์ ดียวดี ดียวร้าย ไม่สุดโต่งไปข้างใดข้างหนึ่ง

มันทำให้เราเห็นความเปลี่ยนแปลงได้ง่าย ทำให้เราเห็นว่ามันมี ไตรลักษณ์

อย่างจิตพรหมนั้น จะไปดูให้เห็นไตรลักษณ์ ดูกายนะ

เพราะมันจะสงบสบายอยู่อย่างนั้นแหละ มันสงบอยู่อย่างนั้น หาไตรลักษณ์ยาก

หรือพวกเทวดา พวกนี้เป็นพวกบ้าบุญ ชอบทำบุญ ทำแล้วมีความสุข

เข้าวัดโน้น ออกวัดนี้ มีความสุขไปเรื่อย พวกนี้ก็ภาวนายาก

เพราะจะเพลิน พวกเพลินเพลินมันเยอะเกินไป

เพลินเพลินนี่ก็เป็นกิเลสชนิดหนึ่ง ซ่อนนทิวราคะ มันเพลินไป

ไปนึกได้อีกที ก็ใกล้เกือบหมดอายุแล้ว ใกล้ตายแล้ว...”

ไม่มีอะไรดีเท่าการได้เกิดมาเป็นมนุษย์

โดยเฉพาะการเป็นมนุษย์ที่ได้พบและศรัทธาพระพุทธศาสนาอย่างนี้แล้วนะคะ

แม้แต่เทวดานางฟ้ายังปรารถนาลงมาใช้ชีวิตแบบเรา

คุณดังตฤณเคยเขียนผ่านตัวละครในนิยายเรื่อง “กรรมพยากรณ์” ไว้

เหมือนเป็นการฉายภาพให้เห็นข้อสรุปที่ตอกย้ำไว้อย่างชัดเจนอีกครั้งค่ะว่า

“เป็นมนุษย์นี้เลือกทำอะไรได้ยิ่งกว่าภพภูมิไหน ๆ ทั้งหมด  
อยากสวยสุขภาพดีหลากหลายไม่ซ้ำซากจำเจ ก็ต้องที่นี่  
อยากเปลี่ยนนิสัยที่สั่งสมข้ามภพข้ามชาติมานาน ก็ต้องที่นี่  
อยากช่วยคนเอาบุญหวังสวรรค์ ก็ต้องที่นี่  
อยากสั่งสมเสบียงเตรียมเดินทางไกล  
ไปในท่ามกลางอันตรายของการเวียนว่ายตายเกิด ก็ต้องที่นี่  
หรือกระทั่งอยากถึงความสิ้นสุดทุกข์ ก็ต้องที่นี่...”

ละครเรื่อง สงครามนางฟ้า ก็ยังคงชิงรักหักสวาทกันไปจนกว่าจะถึงตอนอวสาน  
นางฟ้าตัวจริงบนสวรรค์ ก็ยังคงเพลิดเพลिनเร่ร่อนกันต่อไปจนกว่าจะหมดอายุขัย  
เรา... เหลือเวลาในชีวิตมนุษย์บนโลกนี้อีกเพียงน้อยนิด ก็จะแตกดับไปเฉกเช่นเดียวกัน

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เอาชนะข้าศึกเป็นพันในสงคราม ไม่เท่าเอาชนะใจตนเองครั้งเดียว”  
สงครามภายนอกนั้น แม้อร่อยครั้ง ชนะร้อยครั้ง ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้ก่อเวร  
และไม่มีวันจบสิ้น

หากหันมาทำสงครามภายใน เอาชนะกิเลสได้จนสิ้น ก็ย่อมเป็นที่สุดแห่งสงครามทั้งปวง  
และสนามรบที่เอื้อที่สุดต่อองค์แห่งสงครามกิเลสก็อยู่ตรงนี้แล้ว ที่นี่... ที่ความเป็นมนุษย์

## เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

“สัพเพพระธรรม” ฉบับนี้ ได้บทความที่ตกผลึกความคิดโดย *คุณมนสิการ*  
เธอได้แรงบันดาลใจมาจากงานเปิดตัวหนังสือ เสียตาย...คนตายไม่ได้อ่าน เล่ม ๒  
ซึ่งเธอให้นิยามว่า เป็นหนังสือที่จะบอกว่า เราจะมีสติเหนือทุกข์ได้อย่างไร  
พลิกไปอ่านกันได้กับเรื่อง **ขาดแคลนความสุข หรือความสุขที่ขาดแคลน? ค่ะ**

ส่วน “ของฝากจากหมอ” ฉบับนี้ ค่อย ๆ เปิดหน้าคอลัมน์กันเบา ๆ หน่อยนะคะ  
เพราะได้ยินเสียงกรีด ๆ หวิดแหลม ดังออกมาจากห้องตรวจตั้งแต่บรรทัดแรกเลยละค่ะ  
*คุณหมอใบเตย* บอกเล่าเรื่องใกล้ตัว ผ่านมากับตัวละครและตัวหนังสือที่มีสีสันจัดจ้าน  
กับเรื่อง **เตรียมตัว เตรียมใจ** ที่อ่านสนุก แต่ก็ได้ฝากประเด็นที่อาจชวนคุณผู้อ่าน  
ให้ฉุกละหุกได้จริง

ปิดท้ายด้วยคอลัมน์ “เทียรวัด” ที่ฉบับนี้ *คุณศิริภรณ์ อภิรัฐ* จะพาคุณผู้อ่านแอ่วเหนือขึ้นเขาไปเยือนวัดแห่งหนึ่งในที่ห่างไกล ซึ่งพระท่านใช้ม้าเป็นพาหนะในการออกบิณฑบาต แม้หนทางจะทุรกันดารแสนไกล คุณศิริภรณ์เธอก็สุขใจที่เห็นแสงธรรมสอดส่องไปถึงที่นั่น ออกเดินทางไปพร้อมกับเธอได้ในเรื่อง **สำนักปฏิบัติธรรมถ้ำป่าอาชาทอง ฉบับนี้**ค่ะ

### ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

เย็นวันนี้ พุทธสัปดาห์ที่ ๖ มี.ค. ใครมีเวลาว่าง ก็แวะไปฟังธรรมที่บ้านอารีย์กันได้นะคะ จะมีการบรรยายธรรมโดย **พระอาจารย์मितซูโอะ เควสโก** วัดป่าสุนันทวนาราม จ.กาญจนบุรี ที่ **ศาลาป่านมี บ้านอารีย์ ซอยอารีย์ ๑ เวลา ๑๘.๓๐ น.**

หรือใครไปไม่ทันวันนี้ วันพุทธสัปดาห์ ๑๓ มีนาคม ก็จะเป็นการบรรยายธรรมโดย **พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส** พุทธธรรมสถานผาซ่อนแก้ว จ.เพชรบูรณ์ เวลาเดียวกันคะ ใครไปไม่ถูก แวะไปดูแผนที่ได้ก่อนที่ <http://www.baanaree.net> ค่ะ

และใน วันอาทิตย์ที่ ๑๖ มีนาคม นี้

**หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช** สอนสันติธรรม จ.ชลบุรี ท่านก็จะเดินทางมาแสดงธรรมที่ **ศาลาลุงชิน ซอยแจ้งวัฒนะ ๑๔ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.** ด้วยค่ะ

ใครไม่ติดการกิจอะไร อยากชวนกันลุกขึ้นแต่เช้า ไปฟังท่านแนะนำการปฏิบัติกันนะคะ ดูแผนที่ศาลาลุงชินได้ที่นี้เลยคะ <http://larndham.net/index.php?showtopic=30544>

แล้วอีกสองสัปดาห์ฉบับหน้าพบกันใหม่ นะคะ สวัสดีค่ะ



กลางชล

สารบัญ ←



**ถาม: เคยได้ยินมาว่า ถ้าต้องการภavanaให้ได้ผล  
จะต้องภavanaให้ตรงกับจริตค่ะ ขอคำแนะนำด้วยค่ะ**

วิธีฝึกง่ายๆ ขั้นแรกเลยวิเคราะห์ตัวเอง เราเป็นพวกไหน  
จริตของเรา เป็นตณหาจริตพวกโลกมาก หรือว่าเป็นทิวฏฐิจริตพวกคิดมาก  
ในความเป็นจริงแต่ละคนจะผสมกัน แล้วแต่ว่าตัวไหนจะเด่น  
ทุกคนมีทั้งตณหาและทิวฏฐิ แต่ว่าแล้วแต่ตัวไหนจะเด่น  
คนที่รักสุขรักสบายรักสวยรักงาม รักความสงบสุข ไม่อยากสูงส่งกับใครก็มี  
ชอบสนุกเฮฮาไปเลยก็มี นี่สุดโต่งสองข้าง

พวกนี้ให้มารู้กายไว้

คนไหนชอบคิด คิดทั้งวัน คิดแล้วคิดอีก คิดไม่เลิก

วิเคราะห์ วิจัย วิจารณ์ วิพากษ์ วิวทั้งหลาย สุดท้ายวิปลาส

วิวิทั้งหลายให้มาดูใจตัวเองไว้

ถ้าใครจะดูกาย ทำความสงบก่อน

ง่ายๆ เลย ดูห้องพองยุบก็ได้อย่างที่เรเคยทำนั่นแหละ

ดูไปแล้วให้ใจของเราสงบอยู่กับห้อง

เคล็ดลับของการทำความสงบนี้ มีเคล็ดลับด้วย

หลวงพ่อก็มีเคล็ดลับเยอะ

เคล็ดลับของการที่จิตจะสงบได้เร็ว จะต้องมีความสุข

ไม่ใช่หลวงพ่อสอนเอง พระอภิธรรมสอนไว้

ความสุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ

แต่พวกเราจะกลับข้าง เราคิดว่าสมาธิทำให้มีความสุข

แต่ความจริงแล้วความสุขเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ

เช่น คนไหนมีความสุขในการเล่นไพ่

จะมีสมาธิในการเล่นไพ่ ตำรวจมายังไม่รู้เลย

มีความสุขที่ได้อ่านหนังสือ จะมีสมาธิในการอ่านหนังสือ  
เราชอบวิชานี้เราไปเรียนวิชานี้ เรามีความสุขที่ได้เรียนวิชานี้  
เราจะมีสมาธิในการเรียนวิชานี้  
เพราะฉะนั้นความสุขเป็นเหตุใกล้ของสมาธิ ใจจะตั้งมั่น  
อารมณ์ใดที่ทำให้ใจเป็นสุข ใจก็ชอบไปตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์นั้น  
เพราะฉะนั้นถ้าเราต้องการทำให้จิตใจเรามีความสุข ต้องทำให้สบาย

สมมติเราจะดูห้องพองยุบ อย่าไปเริ่มต้นว่าอยากให้สงบ ดูเล่นๆ ดูสบายๆ  
เหมือนเวลาเรานอนไม่หลับ  
ถ้านอนไม่หลับแล้วหงุดหงิด อยากนอนให้หลับ จะไม่หลับเลย  
แต่ถ้านอนเล่นๆ เดี่ยวเดี๋ยวก็หลับ  
เช่น เราจะฝึกกรรมฐาน นั่งดูเมื่อยแล้วเราก็กงไปนอน  
กะเอามือวางที่ท้องจะดูพองยุบ เดี่ยวเดี๋ยวหลับแล้ว  
เพราะมันสบายใจ จิตใจมันสบายมันก็สงบง่าย  
เพราะฉะนั้นเวลาจะทำสมาธิ ต้องการพักผ่อน ทำใจสบายๆ

บางคนจะพุทโธ ก็พุทโธอย่างสบายใจ  
พุทโธ พุทโธ สบายๆ  
หายใจออกหายใจเข้า หายใจสบายๆ  
มีเคล็ดลับเรื่องหายใจ  
หายใจออกก่อน อย่าหายใจเข้าก่อน  
ถ้าเริ่มต้นด้วยหายใจออกก่อน ใจจะเบาสบาย  
ถ้าเริ่มต้นด้วยหายใจเข้าก่อน ใจจะกระด้างแข็งๆ  
คอยดูนะ แต่ละอันมีเคล็ดลับมากมาย  
มีคล้ายๆ สำนักวิทยายุทธ มีเคล็ดลับ  
หลวงพ่อบุญทอนเคยสอน “สมณะเริ่มเมื่อหมดความจงใจ”  
ถ้าจงใจทำอยู่ ไม่สงบหรอก มันทำด้วยโลภะ ไม่สงบหรอก  
วิปัสสนาท่านสอน “วิปัสสนาเริ่มเมื่อหมดความคิด”  
ใจเราไปคิดอยู่ คิดฟองคิดยุบ คิดโน้นคิดนี้อยู่อะไร  
มันไม่ขึ้นวิปัสสนาหรอก มันคิดอยู่

วิปัสสนาเริ่มเมื่อหมดความคิด ท้นที่ที่เราไม่คิดเราจะรู้รูปนามได้  
ถ้าเมื่อไหร่เราคิดเราจะรู้เรื่องที่เราคิด คนละอันกัน มันจะไม่รู้รูปนาม  
เพราะฉะนั้นคอยรู้รูปนาม ใจเราไม่หลงคิดปั๊บ เรา รู้กายรู้ใจได้  
หลงคิด ลืมกายลืมใจ  
คอยดูไป ไม่ยาก  
บางคนเรียนยากนะ  
ฟังหลวงพ่อบุ๊ตตั้งยี่สิบกว่าปียังไม่รู้เรื่องก็มี  
คงต้องตายกันข้างนึ่งก่อน

๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

ถาม: รู้สึกว่ามีกิเลสเยอะมาก อยากจะละกิเลส จะละได้อย่างไร

ไม่ละหรอก รู้ความจริงไปเลยว่ากิเลสทุกอย่างมันเกิดขึ้นมาแล้วมันก็ดับไป  
ไม่ว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นล้วนแต่ดับไปทั้งสิ้น  
เคยโกรธไหม เคยโกรธนานที่สุดเท่าไร  
เคยโกรธเป็นวันๆ ไหม หรือเคยโกรธเป็นชั่วโมงไหม  
ไม่จริงหรือรู้ไหม พวกเราจริงๆ เคยโกรธที่ละแสบ  
พอคิดที่โกรธที่ คิดที่โกรธที่  
มันไม่โกรธยาวๆ หรือ  
อย่างสมมติเราขับรถอยู่ คนมาปาดหน้าเราแป๊บ  
เรามองมัน แหม มันปาดหน้าเรานะ เราก็คิด หนอย แนะสักแค่นั้นวะ  
อะไรอย่างนี้ ก็โกรธขึ้นมา  
คนทั่วๆ ไปพอโกรธก็จะไปมองคนที่ทำให้เราโกรธ  
จะไปหาทางปาดคืน ไม่ก็ข่มใจต่ำ  
แต่นักปฏิบัติ พอถูกเค้าปาดหน้าปั๊บ คิดนิดนึงแล้วโกรธขึ้นมา  
เราจะเห็นว่าความโกรธเกิดขึ้นที่ใจเรา เรามัวแต่ดูใจเรา  
เมื่อเราดูใจเราอยู่ เราไม่ไปคิดเรื่องของคนที่ปาดหน้าเรา

เหตุของความโกรธก็หมดไป คือเราไม่ได้ไปคิดใหม่ ความโกรธนี้จะดับไป  
เราก็จะเห็นเลยพอเรารู้ว่าโกรธปุ๊บเดี๋ยวนี้ความโกรธจะหายไป  
ที่มันหายไปไม่ใช่เพราะเราไปเก่ง เราไปเพ่งมันเข้า ไปดูมันเข้าหอรอก  
เพราะเราไม่ได้ไปทำเหตุของความโกรธให้เกิดขึ้น  
เราไม่ไปคิดเรื่องที่ไม่ดี  
ถ้าเราคิดใหม่ก็โกรธใหม่

สังเกตไหม ถ้าเราโกรธใครสักคน ถ้าคิดใหม่โกรธใหม่  
ไม่ใช่คิดใหม่ทำใหม่ คิดใหม่โกรธใหม่  
ทำใหม่ก็ได้ทำโทษขึ้นมาใหม่  
เพราะฉะนั้นความโกรธจริงๆ เกิดแล้วก็ดับ เกิดแล้วก็ดับนะ

หลวงพ่อบอกถามว่าใครเคยโกรธนานๆ บ้าง ตอนสร้างวัดใหม่ๆ หลวงพ่อบอกไม่ได้  
แล้ว ผู้หญิง เด็กผู้หญิงคนนึงยกมือเลย

“หนูโกรธ”

“โกรธนานเท่าไร”

“โกรธปีกว่าๆ”

“โอ้... โกรธเก่งจริงๆ ปีกว่าๆ”

“โกรธพวกผู้ชายมันหักอกเอา ออกหัก”

โกรธไอ้ผู้ชายคนนี้อยู่ปีกว่าๆ

“เคยแบบไปเที่ยวที่แปลกๆ มั้ย ที่เราไม่เคยคุ้น

อย่างไรไปเที่ยวศูนย์การค้าที่ใหม่ๆ ที่เราไม่เคยไป

เราไปที่ศูนย์การค้า เกิดปวดท้องหาห้องน้ำไม่เจออะไรอย่างงี้ เคยเป็นมั่งมั้ย”

บอกเป็นๆ เคยหาห้องน้ำไม่เจอ

สังเกตไหม ตอนที่วิ่งหาห้องน้ำ ไหมโกรธไอ้คนนั้นหอรอก

พอเข้าห้องน้ำเรียบร้อยผ่อนคลายเป็นความทุกข์เราก็เริ่มคิดใหม่

อ้อ ไอ้นี้หักอกเรา ก็โกรธใหม่

ความโกรธก็เกิดๆ ดับๆ นะ มีเหตุก็เกิด หมดเหตุก็ดับไป

ไม่มีความโกรธที่อยู่ยาวๆ หอรอก

ถาม: อาจารย์บางท่านสอนว่าให้ดูที่เหตุ ถ้าเหตุดับ ความโกรธก็ดับ  
อย่างนี้ถูกไหมคะ

กิเลสนี้เป็นสังขารชั้น ๓ หน้าที่ของเราคือรู้มัน  
รู้ทุกข์ ถ้าเรารู้ทุกข์อยู่ สมุทัยก็เป็นอันถูกละไปเอง  
อย่างที่เรารู้ว่าใจเราโกรธ เราก็ไม่ได้ไปคิด  
เราก็ไม่ได้ไปคิดเรื่องที่ทำให้โกรธ ความโกรธก็จะดับไป  
อาจารย์ก็สอนถูกเหมือนกัน  
อะไรเป็นเหตุให้เกิดความโกรธ ทราบไหม  
เหตุที่อาจารย์บอกว่าให้ดูที่เหตุ เหตุดับแล้วมันก็ดับ ก็ถูกเหมือนกัน  
เหตุของความโกรธคืออย่างนี้  
อันที่หนึ่ง มีอนุสัยขี้โมโห มีสันดานเดิมขี้โมโห  
อันที่สอง เพราะได้กระทบอารมณ์ที่ไม่พอใจ  
ถ้าเราขี้โมโหจริง แต่ทุกวันนี้มีแต่คนเอาใจ ก็ไม่โกรธ  
แต่ถ้าไปกระทบอารมณ์ที่ไม่พอใจ โทสะก็เกิด  
เพราะฉะนั้นมันก็ต้องมีการตัดสินกันก่อนว่า  
อารมณ์ที่กระทบเป็นอารมณ์ที่ไม่ดีไม่ชอบ

เช่น เราขับรถอยู่ตามองเห็น เห็นคนปาดไป  
นี่เราต้องคิดอย่างนี้ไม่ได้ อย่างนี้ไม่ถูก  
พอคิดอย่างนี้ โทสะถึงจะเกิด  
แต่ถ้าเรารู้ว่าโทสะเกิด เราจะลึ้มคิด  
เหตุของโทสะจะดับ  
เพราะฉะนั้นพอเราไปรู้โทสะปั๊บ โทสะจะดับของมันเอง เราไม่ได้ไปดับมัน  
ธรรมทั้งหลายเกิดจากเหตุ ถ้าเหตุดับ ธรรมนั้นก็ดับ  
ไม่มีใครดับตัวธรรมโดยตรงได้  
ยกตัวอย่างไฟไหม้  
ไม่มีใครดับไฟได้ในโลกนี้

แต่คนดับเหตุของไฟ

อย่างไฟไหม้เพราะว่ามีปัจจัยคืออุณหภูมิสูง

เอาน้ำไปราดๆ มัน ลดอุณหภูมิลงไฟดับ

มันมีออกซิเจน เอาโฟมไปฉีดยให้อากาศเข้าไปไม่ได้ ไฟก็ดับ

มันมีเชื้อเพลิง ไฟไหม้ลามๆ มารื้อบ้านออกซึกหลังนี้ มันลามไม่ได้แล้ว

ไม่มีเชื้อเพลิง ไฟก็ดับ

กระทั่งดับไฟยังดับที่เหตุเลย

กิเลสก็เหมือนกัน กิเลสเกิดขึ้นมาเพราะมีเหตุ ถ้าเหตุมันดับ ตัวมันก็ดับ

ครั้งหนึ่งเคยมีคนไปถามพระพุทธเจ้า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระองค์มีกามราคะไหม

ท่านตอบว่า เราไม่มีกามราคะ เพราะเราไม่มีกามวิตก

คือท่านไม่ได้ทำเหตุของกามราคะนั่นเอง

ท่านไม่ได้คิดเรื่องกาม กามราคะก็ไม่เกิด

เพราะฉะนั้นสิ่งทั้งหลายเกิดแต่เหตุ ถ้าเหตุดับมันถึงจะดับ

ไม่ใช่เราเก่งไปดุมันแล้วมันดับ

อย่างบางคนพอความโกรธเกิดขึ้น

พุทโธ พุทโธ พุทโธ จะให้หายโกรธ

ถ้าความโกรธหายไป ทำไมความโกรธหายไปได้

เพราะเราไม่ได้ไปคิดเรื่องที่โกรธ เรามัวแต่พุทโธ

พอเราพุทโธ พุทโธ หายโกรธ เราก็ภูมิใจ

ไอ้ พุทโธที่เดียวหายโกรธเลย

หรือพอโกรธแล้ว โกรธหนอ โกรธหนอ

ขณะโกรธหนอ โกรธหนอ สัมคิดแล้ว สัมคิดไปความโกรธก็ดับ

ก็เลยสำคัญคิดว่า ไอ้ พอมันมานะ กิเลสมา เราหนอที่เดียวมันหายเลย

ที่จริงเราไม่ได้ดับมันหรอก เหตุของมันดับ

อกุศลเราห้ามมันไม่ได้ ถ้ามีเหตุมันก็เกิด หมดเหตุมันก็ดับ

กุศลก็เหมือนกันนะ อย่างสติก็เป็นกุศล เราจะสั่งให้เกิดตามใจชอบไม่ได้

สติก็เป็นอนัตตา บางคนพยายามทำสติให้เกิด  
เช่น เดินกระแทกเท้าแรงๆ กระแทกสั้นแรงๆ หวังว่าจะไม่ขาดสติ  
ขณะที่กำลังกระแทกนั้นแหละขาดสติอยู่  
จิตกำลังมีโลภะอยากจะมีสติ  
อยากจะทำให้สติต่อเนื่อง จิตกำลังมีกิเลสอยู่ ไม่มีสติจริงหรอก  
เพราะฉะนั้นสติก็แก้งทำให้เกิดไม่ได้

๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

**ถาม:** ในการปฏิบัติจะเห็นว่าจิตใจมีการปรุงแต่งกุศลบ้าง กิเลสบ้าง  
ไม่ค่อยอยู่นิ่งเลยครับ ไม่ทราบว่าจะควรดูอย่างไรต่อไปครับ

เราเรียนไม่ใช่เพื่อไม่ให้จิตไปไหนมาไหน  
ฟังเฉินๆ เหมือนกับว่าไม่ให้จิตเคลื่อนที่ไปไหน...ไม่ใช่  
เราจะเห็นเลย จิตมันทำงานเอง

แต่ถ้ามันทำงานไป แล้วเราไม่รู้ทัน เราก็ไปติดไปข้องอยู่  
ถ้ามันทำงานไป แล้วเรารู้ทัน เราก็วางไป เดียวมันก็จะทำอย่างอื่นอีก  
ถึงวันหนึ่งเราจะเห็นเลย จิตไม่ใช่ตัวเรา มันทำงานได้เองทั้งวันทั้งคืน  
ไม่ทำอกุศลก็ทำกุศล ไม่ทำกุศล ไม่ทำอกุศล ก็ทำความว่างๆ ไว้  
ทำความไม่รู้เรื่องไว้ เคลิ้มๆ เลื่อนๆ ไป  
ถ้ารู้ทันต่อไปใจไม่ปรุงไม่แต่ง ถามว่ารู้อะไรที่ใจไม่ปรุงไม่แต่ง  
ไม่ใช่รู้ว่าใจไปทำงาน ถ้ารู้ว่าใจไปทำงาน มันจะตัดลงไป  
จะถึงนิโรธเหมือนกัน ด้วยสติ ด้วยปัญญา ด้วยตัววิปัสสนา  
แต่ถ้ามันเห็นความจริง

ว่ากายนี้ใจนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเรา มันจะตัดอีกแบบหนึ่ง  
มันจะหมดการทำงานเพราะอริยมรรค คนละแบบกัน

ฉะนั้นเบื้องต้นทำไปอย่างหนึ่ง

เวลาผลที่ปรากฏ ปรากฏอีกอย่างหนึ่ง คนละเรื่องกัน

เบื้องต้นเลย เรานั่งคอยดูจิตมีกิเลส เรารู้แล้วก็ดับไป อะไรแบบนี้

ถ้าดูผิวเผินเหมือนกับว่าตรงนี้ดี นี่แหละ ภาวนาไป

ถ้ากิเลสมารู้แล้วมันดับ กิเลสมารู้แล้วมันดับ

ถึงรู้แล้วมันดับอย่างนี้ต่อไปจะข่มใจ ภูเขาข่มขึ้นมา

แทนที่จะเห็นว่าไม่มีภูเขา แต่ว่าตรงที่ปัญญามันพลิกตัวออกมา

มันเห็นกิเลสมาแล้วไป กิเลสมันมาแล้วไป

พอรู้ทันก็ไม่ครอบงำ รู้สึกภูเขา พอรู้ไม่ทันถูกครอบงำ รู้สึกภูเขา

รู้ไปอย่างนี้ ถึงจุดหนึ่งปัญญามันบึงข่มขึ้นมา กิเลสจะมามีมันก็มา กิเลสจะไปมันก็ไป

**จิตนี้จะปรุงกิเลสหรือปรุงกุศล สั่งมันไม่ได้**

**จิตนี้จะยึดหรือจะไม่ยึด สั่งมันไม่ได้ จิตนี้ไม่ใช่เราหรอก**

เห็นม้วยปัญญาเวลาบึงข่มขึ้นมา บึงไปอีกเรื่องหนึ่งนะ

บึงลงมา ที่เห็นธาตุ เห็นขันธ เห็นกายเห็นใจนี้มันไม่ใช่ตัวเรา

คนละเรื่องกับสภาวะที่เราที่ตรูหัดดูตอนแรกๆ มันเป็นภาวะที่เรานึกไม่ถึง

เวลาที่เรานั่งใจธรรมะ เป็นภาวะที่นึกไม่ถึง มันมาในแง่มุมที่ไม่เคยนึก

บึงข่มขึ้นมาในมุมที่ไม่เคยนึก เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งขึ้น

ฉะนั้นอย่างที่ตามรู้ตามดูนี้ เราก็ดูเป็นวันๆ ดูเป็นขณะๆ ไป

เห็นทุกอย่างเกิดแล้วก็ดับไป เกิดแล้วก็ดับไป

จิตใจก็ทำงานไปเรื่อยๆ ไม่ได้ภาวนาเพื่อไม่ให้มีสิ่งที่ไม่เกิดไม่ดับ

ไม่ได้ภาวนาเพื่อไม่ให้จิตใจทำงาน

ภาวนาเพื่อตามดูแค่นั้นเอง แล้วปัญญามันบึงข่มขึ้นมา

โอ...ทุกอย่างไม่มีตัวเราเลย คนละเรื่องกับที่เราดูอยู่

แปลกนะ อัจฉรย์มากเลย ทุกขั้นทุกตอนของการภาวนาจะเป็นอย่างนั้นแหละ

**พระปราโมทย์ ปาโมชโช**

สารบัญ ←



## จะเหมือนในฝันไหม

กรณีเฉพาะตนของ - ก.ไก่

อาชีพ - การตลาดด้านวางแผน

ลักษณะงานที่ทำ - ยังไม่ได้ทำงานเป็นหลักแหล่ง หนึ่งปีที่ผ่านมา ก็พยายามเจริญสติตามที่อ่านและฟัง ตลอดจนไปเข้ารับการอบรมมา แต่อาจจะยังทำได้ไม่ดีเท่าที่ควร เพราะถ้ามีเรื่องมากระทบแรงๆ ไม่ว่าจะเป็นการเรียนหรือความรัก ก็ยังร้องไห้หนักอยู่เหมือนเดิม

การต้องอาศัยบทความทางวิชาการต่างๆมาประกอบการเขียนรายงานส่งอาจารย์ ทำให้คิดถึงอนาคตด้วยความรู้สึกขัดแย้งกับตัวเอง เหมือนสิ่งที่เรากำลังจะต้องทำนั้นคือการช่วยทุกคนทั่วไปให้อยากได้ อยากมี อยากเป็นหนักขึ้น พุดง่าย ๆ คือต้องมีอาชีพ กระตุ้นกิเลสผู้คน จึงรู้สึกสะอึดและฝืนๆอย่างไรชอบกล

คำถามแรก - ดิฉันฝันว่าเครื่องบินที่นั่งอยู่กำลังจะตก ในฝันทั้งกลัวและตระหนกสุดขีด ได้ร้องบอกให้คนอื่นเจริญสติกัน นับเป็นฝันที่เหมือนจริงมากๆ พอตื่นขึ้นมา ก็ถูกคิดว่าหากเกิดเหตุการณ์นี้ขึ้นมาจริงๆ แล้วเรายังเป็นแค่คนที่หัดเจริญสติงูๆปลาๆแบบนี้ ก็เกรงจะมีจิตเศร้าหมองก่อนตาย ไม่อยากให้เป็นอย่างนั้นเลยคะ ขอคำแนะนำเพื่อไว้ว่าถ้าต้องเผชิญกับสถานการณ์ร้ายถึงชีวิตเช่นนั้นจริงๆ ดิฉันควรเจริญสติหรือควรมีคำที่ควรภาวนาในใจอย่างไร

หากใครเคยฝันเสมือนจริง เห็นตัวเองอยู่ในสถานการณ์เฉียดเป็นเฉียดตาย ก็คงเข้าใจความรู้สึกของคุณ ก.ไก่ นะครับ หมอดูรายได้ดีส่วนหนึ่งก็เพราะฝันทำนองนี้แหละ เนื่องจากหลายคนเข้าใจว่าเป็นกลางบอกเหตุว่าตนเองใกล้จะตายแล้วจริงๆ

แต่ผมถือว่าฝันแบบนี้เป็นนิมิตมงคลสำหรับนักเจริญสติครับ เพราะกระแทกจิตให้  
นึกถึงความตายจริงๆ เป็นเหตุให้ใช้ชีวิตในวันรุ่งขึ้นอย่างไม่ประมาท นอกจาก  
นั้นความฝันของคุณยังเป็นเครื่องชี้บอก ว่าใจส่วนลึกผูกพันอยู่กับการเจริญสติ พอ  
รู้สึกจวนตัวใกล้ตายถึงกับอุทานคำว่า ‘เจริญสติ’ ออกมาได้

อย่างไรก็ตาม แม้จิตผูกพันอยู่กับการเจริญสติ แต่นิมิตฝันก็ชี้ได้เช่นกันว่า ‘สติ’  
ของคุณเป็นเพียงคำพูดข้างนอกตัว ยังไม่ใช่ของจริงที่อยู่ติดเนื้อติดตัว

สิ่งที่ฟุ้งว่าสติของคุณยังเป็นเพียงคำพูดนอกตัว ก็คือคุณคิดถึงการ ‘เจริญสติ’  
ราวกับยังต้องไขว่คว้า ยังต้องทำอะไรบางอย่างเพื่อให้ได้มา ตลอดจนยังไม่ยอม  
แบบฉับพลันทันที ว่าควรทำความรู้สึกถึงอะไรก่อนเป็นอันดับแรก

ผมสรุปว่า ฝันที่เกิดขึ้นครั้งนี้ เร่งให้คุณหาทางเจริญสติอย่างถูกต้อง จะได้  
เคยชินและมีสติเป็นอัตโนมัติทันการณ์ แม้เกิดเหตุต่วนเหตุร้ายก็ไม่ต้องคิดหาวิธี  
ไม่ต้องเรียกหาสติในแบบที่เป็นของตั้งอยู่นอกตัวกันอีก

วิธีที่ไม่ยุ่งยากเลย ขอเพียงทำความเข้าใจว่า ‘ในขอบเขตกายใจนี้ อะไรกำลัง  
ปรากฏให้รู้ก็ให้รู้สิ่งนั้นก่อน ไม่ยกเว้นแม้แต่ภาวะแยะๆ’ หากทำไว้ในใจตามนี้ คุณก็  
จะเล็งเห็นว่า สติไม่ได้เกิดขึ้นจากการพยายามนึกถึงกรรมฐานแบบไหน ไม่แม้แต่  
จะค้นคิดหาวิธีมีสติอย่างไร ก็แค่ยอมรับตามจริงว่ากายใจของเราเป็นอย่างไรอยู่

ความเคยชินที่จะยอมรับตามจริงจะทำให้สติของเราไม่ส่งออกนอกตัว แม้  
สถานการณ์กำลังล่อแหลมจวนเจียน เฉียดเป็นเฉียดตายเหมือนในฝัน สิ่งแรกที่จะ  
เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติอาจเป็นการระลึกถึงทำนองเกร็ง หรืออาจเป็นการระลึกถึงอาการ  
กระตุกสะดุ้งกลัว หรืออาจเป็นการระลึกถึงความสิ้นสูญที่รออยู่ข้างหน้า ระลึกแล้ว  
จะดีขึ้นหรือแย่ลงไม่สำคัญ สำคัญที่เราารู้สึกถึงภาวะที่กำลังปรากฏเด่นในบัดนั้น  
จริงๆ ก็แล้วกัน

เมื่อนึกออกว่าภาวะตรงหน้าเป็นอย่างไร ใจย่อมสงบจากความคิดไปชั่วขณะ และ  
เมื่อใจสงบจากความคิดไปรู้สภาวะตรงหน้าได้บ่อยๆ ในที่สุดย่อมเกิดสติ มีความ  
เป็นกลางวางเฉย ต่อให้ใกล้ตายขึ้นมาจริงๆ ก็ไม่มีอาการถือนั่นว่าตัวคุณกำลังจะตาย

เห็นแต่กายใจเป็นของตั้งอยู่เพียงสักแต่เอาไว้ระลึกรวยังอยู่ ไม่ใช่ตั้งอยู่เพื่อให้วิตก  
ทุกข์ร้อนไปกับการแตกดับข้างหน้าแต่อย่างใด ที่สำคัญเมื่อถึงวินาทีแตกดับ สติก็  
จะรู้อยู่เฉยๆว่าเป็นวินาทีแห่งการแตกดับของกายใจ ไม่ใช่วินาทีแห่งการแตกดับ  
ของตัวคุณ เพราะตัวคุณไม่มีอยู่ในกายใจอันปรวนแปรนี้แต่แรกแล้ว

สรุปคือคุณต้องฝึกเดี๋ยวนี้เลย ดูว่ากายใจกำลังเป็นอย่างไร อย่ารอว่าจะต้องไป  
เข้าคอร์สฝึกที่ไหนเมื่อไร หากเข้าใจว่าต้องไปเก็บตัวเข้าคอร์สฝึกเสียก่อนจึงจัด  
เป็นการเจริญสติ ก็จะมีผลให้ใจคุณมองสติเป็นของนอกตัว เป็นของที่ฝากไว้กับ  
คอร์สอบรม หรือเป็นของที่ต้องทำอะไรเป็นพิเศษในอนาคตรำไป

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ชัดเจน เดินอยู่ให้รู้ว่าเดินอยู่ นั่งอยู่ให้รู่ว่านั่งอยู่ เมื่อหุดา  
กระทบกับเรื่องกระตุ้นปฏิกิริยาทางใจอันใด ก็ดูปฏิกิริยาทางใจในขณะนั้นๆ อย่าไป  
คิดว่าการดูจิตต้องรอให้จิตดีเสียก่อนจึงดูได้ เช่น จิตสะดุ้งกลัวก็ทำความรู้จักเข้าไป  
เห็นให้ถนัดว่าจิตสะดุ้งกลัวมีอาการกระตุกกระโดดอย่างไร รู้บ่อยเข้าก็ถึงบางอ้อ ร้อง  
อ้อขึ้นมาว่านี่แค่ภาวะจิต ภาวะของจิตไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่บุคคล ไม่มีชื่อ ไม่มีเพศ ไม่มี  
วัย เป็นแค่ปรากฏการณ์ทางธรรมชาติชั่วขณะ

ฝึกรู้กายใจให้ทันตามจริงมากๆ สติจะปรากฏเป็นผู้ดู เหมือนถอยมาอยู่ห่างจาก  
ภาวะทั้งหลายในกายใจมากขึ้นทุกที ยิ่งเป็นอิสระจากกายใจเท่าไร สติก็ยิ่งเท่าทัน  
ความจริงเฉพาะหน้ามากขึ้นเท่านั้น เพราะไม่มีอุปาทานยึดมั่นถือมั่นมาทำให้สติ  
พร่าเลือนไป

หากเจริญสติได้ผล คุณอาจฝันอีกครั้ง และเห็นความต่างไปเป็นคนละเรื่อง ฉากฝัน  
อาจชวนให้นึกว่าจะตาย หรือตกอยู่ภายใต้สภาวะการณ์ร้ายแรงแบบใดแบบหนึ่ง กระทำ  
ใจให้หวั่นวิตกในส่วสติภาพ แล้วคุณก็พบว่าตนเองระลึกถึงตัวความหวั่นวิตก และเกิด  
ความรู้สึกอย่างชัดเจนว่ามันเป็นแค่ภาวะอย่างหนึ่งให้รู้ว่ามีได้ก็หายได้

ที่สำคัญนะครับ ถ้าถึงขั้นฝันว่าเกิดสติยามจวนเจียนจะถึงชีวิต ก็แปลว่าขณะ  
ตื่นคุณจะมีสติได้เป็นอัตโนมัติ เป็นธรรมชาติไม่แพ้ในฝันด้วยเช่นกัน

คำถามที่สอง – อาชีพนักการตลาดที่ต้องกระตุ้นกิเลสผู้คนที่เกิดความทะยานอยาก จะขัดขวางการเจริญสติมากน้อยเพียงใดคะ?

ใจคุณยังแหย่ๆหยั่งๆ แม้ในทางโลกก็ไม่มีหลักให้อาศัยปักใจ อย่างนี้เป็นเหตุให้จิตคลอนแคลนไม่ตั้งมั่น เป็นที่มาของความมลัดลุ่มสงสัยอยู่ตลอดเวลาครับ หากวันๆมีแต่่วนเวียนคิดว่าจะเอาอย่างไรดี จะทำอะไรดี ในที่สุดก็สติก็ไม่เจริญ แถมอาชีพการงานทางโลกก็ไม่ก้าวหน้า

ถ้าเลือกแล้วว่าจะทำอาชีพอะไรก็อย่ามัวคิดมาก ทุกอาชีพที่อยู่นอกกำแพงวัดล้วนแล้วแต่เป็นทางมาของสิ่งสกปรกเกาะใจ อันนี้เป็นคำที่พระพุทธเจ้าบอกพวกเรา ไม่ว่าจะหันหน้าไปหาอาชีพไหน คุณจะได้ ‘คิดมาก’ อยู่ร่ำไปว่าเป็นเหตุกระตุ้นกิเลสผู้อื่นหรือไม่ก็จำเป็นต้องทำผิดศีลข้อโน้นนิดข้อนี้หน่อย

รักแท้ไม่อาจเกิดขึ้นท่ามกลางความสับสนฉันทิ สติอันบริสุทธิ์ย่อมไม่อาจเกิดขึ้นท่ามกลางความเคลือบแคลงฉันทินั้น ขอเพียงใจคุณแน่วแล้วว่า จะเจริญสติเสมอ และงดเว้นการทำเรื่องผิดศีลผิดธรรมด้วยความไม่ละอาย เช่นนี้งานวางแผนการตลาดก็ไม่ใช่อุปสรรคหรือครับ ความคิดมากและความไม่สบายใจในสาขาวิชาชีพต่างๆ จะเป็นตัวเตะถ่วงการเจริญสติและการงาน

ขอแค่ศึกรอบตัวเองไว้ว่าจะไม่ป้อนน้ำเป็นตัว จะแค่นำเสนอข้อดีของสินค้าด้วยวิธีที่น่าสนใจ ด้วยโอเดียที่แปลกใหม่ไม่มีใครเคยทำ และระหว่างวันก็ระลึกถึงกายใจตามจริงเท่าที่กำลังสติจะอำนวย เท่านั้นที่ประกันได้ว่า คุณสามารถเจริญก้าวหน้าทั้งทางโลกและทางธรรมอย่างแน่นอนครับ

# ดูดวงเก่งขวางการเจริญสติ

กรณีเฉพาะตนของ - หมอ ส.

อาชีพ - หมอดู

ลักษณะงานที่ทำ - รับผิดชอบให้ลูกค้าวันละไม่ต่ำกว่า ๑๐ คน แต่ละคนจะมีปัญหาชีวิตต่างกันไป ส่วนใหญ่ไม่พ้นเรื่องความรักและการงาน ซึ่งก็มักพอใจกับคำทำนายและคำแนะนำ แต่หลายครั้งก็รู้สึกเหมือนเป็นเครื่องระบายอารมณ์ของลูกค้าที่เอาแต่ใจ ไม่พอใจคำทำนาย หรือไม่ยอมรับคำแนะนำ แถมหลายคนติดพันขอโทร. มาปรึกษาเพิ่มเติมนอกเวลา บางคืนแทบไม่มีเวลาพักผ่อนไปจนถึงตื่นเที่ยงคืน

คำถามแรก - ได้ยินว่าถ้าทำอาชีพหมอดู มีความขัดแย้งกันกับการเจริญสติ ถึงขั้นทำไม่ได้ถึงมรรคถึงผลจริงหรือเปล่าคะ?

กรรมที่ปิดกั้นมรรคผลอย่างเด็ดขาด แบบที่คนสมัยนี้ทำกันได้มีแค่ ๔ ข้อครับ คือ ฆ่าพ่อ ฆ่าแม่ ฆ่าพระอรหันต์ หรือเป็นสงฆ์ที่ทำให้สงฆ์แตกกัน นอกนั้นต่อให้เคยฆ่าคนเป็นเบือก็ยังพอมีสิทธิ์กลับลำ เจริญสติจนถึงมรรคถึงผลได้

ที่กล่าวกันว่าอาชีพหมอดูขัดกับการเจริญสติ ต้องแยกแยะสาเหตุให้เห็นเป็นข้อๆ พร้อมวิธี 'เป็นหมอดูให้ได้สติ' ดังนี้

๑) ต้องคิดคำนวณมาก หลักโหราศาสตร์เต็มไปด้วยตัวเลข เมื่อในหัวพัวพันกับตัวเลขยุ่งเหยิง แถมทั้งวันต้องเค้นคิดตีความว่าจะทายอย่างไรดี ก็เชื่อขนมกินได้ครับว่าพายุความฟุ้งซ่านก่อตัวไม่หยุดแน่

อีกประการหนึ่ง ศาสตร์เกี่ยวกับตัวเลขและการพยากรณ์เป็นสิ่งชวนฉงนน่าหลงใหล ยิ่งศึกษายิ่งก้าวล่วงเข้าไปสู่พลังลึกลับแห่งดวงดาว ตัวศาสตร์เองจึงมีอิทธิพลครอบงำจิตใจหมอดูให้หมกมุ่น อยากลงลึกไปเรื่อยๆ ยิ่งรู้มากยิ่งอัศจรรย์ใจกับรหัส

จักรวาลขึ้นทุกที อันนี้ย่อว่าแต่ศาสตร์ในการดูหมอละ ต่อให้ธรรมะก็เถอะ ถ้าศึกษา  
ทฤษฎีเพื่อให้ได้อรรถความรู้ไม่รู้จัก ก็ยอมฟังชานด้วยความมัวเมาวิชาได้เช่นกัน

แล้วถามว่าความหมกมุ่นฟังชานเข้ากันหรือขัดกันกับการเจริญสติ? ก็ต้องตอบว่า  
ขัดกัน การเจริญสตินั้นต้องการตัวรู้ ไม่ใช่ตัวคิด พุดง่าย ๆ คือคิดมากจะรู้ น้อย คิดให้  
น้อยๆ ถึงมีสิทธิ์จะรู้ได้มาก

ฉะนั้นหากรักจะเป็นหมอดูที่เจริญสติไปด้วยได้ แต่ทำสมาธิมากหลังเลิกงานเห็นที  
จะไม่พอ คุณต้องให้จิตได้พักสงบเงียบเป็นช่วงๆ ระหว่างทำงานด้วย อย่างเช่นระหว่าง  
รอลูกค้ารายใหม่ก็อาจหลับตาถามตัวเองว่ากำลังหายใจเข้า หรือหายใจออก หรือ  
หยุดหายใจ ไม่ปล่อยใจออกแวกไปทางอื่น หากมีวินัยกับการฉวยโอกาสสั้นๆ พักจิต  
ได้เรื่อยๆ กำลังสมาธิจะไม่ตก และรู้สึกถึงความว่างที่ชนะความวุ่น

๒) ต้องเผชิญกับทุกข์ทางใจหลากหลาย หมอดูนั้นนะครับ ยิ่งเก่งจะยิ่งเหนื่อย  
เพราะลูกค้าจะชอบพ่อแม่พี่น้องและญาติสนิทมิตรสหายมาใช้บริการตามกันเป็น  
พรวน

ก็แล้วคนมาดูหมอนั้น มาพร้อมความสุขหรือความทุกข์เล่า? อย่างน้อยเขาก็ทุกข์  
เพราะความอยากรู้อนาศต **ทั้งวันคุณอาจต้องเผชิญกับกระแสจิตที่ปั่นป่วนด้วย  
ความอยากรู้ หรือกระทั่งสกปรกรร่าร้อนด้วยพฤติกรรมผิดๆ หากรับมือไม่ดี จิต  
ของคุณยอมเศร้าหมอง คล้ายติดค้างคาใจไปสารพัด**

เพื่อไม่ให้ชยะเกาะจิตได้ติด คุณต้องเจริญสติระหว่างทำงานไปด้วย การต้องรับฟัง  
และได้ตอบกับคนหลายๆ ก็มีข้อดี คือมีโอกาสได้ซ้อมดูปฏิบัติการทางใจของคุณเองบ่อยๆ  
ให้ถามตนเองเรื่อยๆ เช่น ตอนนี่ใจถล่ำไปพลอยมีส่วนร่วมกลุ่มใจกับลูกค้าใหม่ ตอน  
นี้รู้สึกถึงความปั่นป่วนในใจลูกค้าใหม่ ตอนนี่ร้อนรุ่มกับความเอาแต่ใจของลูกค้าใหม่  
 ฯลฯ สรุปคือดูความทุกข์ทางใจของตนเองให้ทันในขณะที่เกิดขึ้น **บ่อยเข้าคุณจะ  
ค่อยๆ เห็น ว่าความทุกข์ที่ถูกรู้จะแสดงความไม่เที่ยงเสมอ พลอยทำให้จิตของคุณ  
เป็นอิสระ ถอยออกมาจากความยึดภาวะทุกข์เสมอ**

๓) **ต้องตอบให้ได้** คุณบังคับไม่ได้ว่าจะให้ลูกค้าถามอะไร แต่คุณจะถูกลูกค้า  
คาดคั้นให้ตอบทุกคำถามของพวกเขาเสมอ เพราะในมุมมองของของลูกค้า หมอดู

คือผู้มีอาชีพรู้อนาคต ลูกค้าจะไม่พยายามเข้าใจเลย ว่าแม้แต่นอสตราดามุสก็ไม่ได้รู้  
อะไรทั้งหมด คนที่รู้ทั้งหมดมีแต่พระพุทเจ้าเท่านั้น

เมื่อลูกคาคาดหวังสูง จึงต้องพยายามตอบให้ได้หรือแนะนำได้ดี แม้ไม่รู้ก็ต้องบอกว่า  
รู้ ไม่แน่ว่าจะตีความตัวเลขอย่างไรก็ต้องวางฟอร์มเชื่อมั่นว่าอ่านชะตาลูกค้าได้ขาด  
ให้คำแนะนำได้เข้าเป้าเสมอ

หากมักง่าย ยอมตนเป็นคนลวงโลกก็คงไม่ต้องหวังเจริญสติ นักพูดเท็จย่อมไม่อาจ  
มีสติแจ่มใสเห็นตามจริง ยิ่งวันมีแต่จะยิ่งพราหม์เห็นอะไรบิดเบี้ยวมากขึ้นทุกที ฉะนั้น  
คุณต้องตั้งใจให้ตัวจะมีศีลมีสัจย์ รู้บอกว่ารู้ ไม่รู้บอกว่าไม่รู้ และหากเห็นตนเองต้อง  
ตอบว่า ‘ไม่รู้’ มากกว่า ‘รู้’ ละก็ ทางที่ดีควรชะลอการเลือกอาชีพหมอดูไว้ก่อน มิ  
ฉะนั้นคุณอาจต้องกลายเป็นมิถิฉาชีพโดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว

๔) ต้องพาลูกค้าส่งจิตออกนอก ถ้าหมอดูพิสูจน์ผ่านการทกอดีตและปัจจุบันได้  
แม่นยำ ลูกค้าจะยิ่งเชื่อถือคำทำนายเกี่ยวกับอนาคต ถ้าทายดีก็จะมี ความหวังสูง  
จดจ่อรอวันใหม่ไม่เลิก แต่ถ้าทายร้ายก็จะวิตกกังวลอย่างแรง เผ้าคิดแต่จะทำอย่างไร  
จะแก้ไขวันพรุ่งนี้ให้ดีขึ้นได้

สรุปคือหมอดูยิ่งแม่นยำ ก็ยิ่งพาให้ลูกค้าฟุ้งซ่าน วกวนอยู่กับการคิดถึงอนาคตและ  
เรื่องนอกตัวที่อยากพิสูจน์ เมื่อให้ความฟุ้งซ่านแก่ผู้อื่น ย่อมได้ความฟุ้งซ่านแก่  
ตนเอง

การเจริญสติเป็นเรื่องปัจจุบัน คุณไม่มีทางเอาจิตมารู้ข้างใน トラบเท่าที่ยังพา  
คนอื่นส่งจิตออกข้างนอก ฉะนั้นต้องเหนี่ยวนำให้เขามายู่กับปัจจุบันบ้าง ปรับปรุง  
นิสัยที่เป็นต้นเหตุของทุกข์ทางใจบ้าง คลื่นความสงบใจที่เกิดกับพวกเขา ย่อมย้อน  
มาเป็นความผาสุกให้ชีวิตคุณเอง

๕) ต้องพาให้ลูกค่างมกายโดยปริยาย ถ้าบอกลูกค้าว่าคุณรู้อดีตและอนาคตของ  
เขาได้จากดวงดาว ก็เท่ากับชักจูงให้เขาเชื่อว่าทุกอย่างถูกกำหนดไว้หมดแล้วแบบฟ้า  
ลิขิต ซึ่งเป็นทางไปสู่ความมมกายไร้เหตุผล

คุณต้องอธิบายให้ถูกว่าเขาเป็นอย่างไรก็ด้วยกรรมทั้งสิ้น กรรมเก่าส่งมาอยู่ใต้รหัสดาวแบบนี้ จึงได้เพศ รูปร่างหน้าตา ฐานะ ภูมิปัญญา ตลอดจนดวงชะตาอย่างนี้ ของเก่าเป็นฐานให้ตัดสินใจว่าจะเลือกคิด เลือกพูด และเลือกทำอะไรใหม่ๆอย่างไร

เพียงยึดหลักทานและศีล คุณสามารถวิเคราะห์ทุกดวง และให้คำแนะนำทุกดวงอย่างถูกต้อง เช่น เคราะห์เรื่องโรคภัยไข้เจ็บและเรื่องถึงเลือดถึงเนื้อมาจากการเบียดเบียนชีวิตอื่น ถ้าจะผ่อนหนักเป็นเบาก็ต้องให้อภัยมากๆ ปลอ่ยชีวิตสัตว์มากๆ เป็นต้น นี่คือการทำให้คนเชื่ออย่างมีเหตุผล และพิสูจน์ได้ด้วยการศึกษาทดลองทำจริง และเมื่อคุณไม่นำคนไปสู่ความมมงาย ในที่สุดคุณจะทำดวงสว่างก่อนใคร ในฐานะผู้สามารถเอาดวงดาวมาอธิบายกรรม

คำถามที่สอง - ถ้าหาทางแนะนำให้ลูกค้ารู้จักการเจริญสติ จะถือว่ามีส่วนช่วยให้สติเข้าตัวเองไหมคะ

แน่นอนครับ ทุกอย่างเป็นไปตามหลักธรรมชาติที่ว่าให้สิ่งใดยอมได้สิ่งนั้น ผู้ให้สติดยอมได้สติ

อย่างไรก็ตาม ลูกค้าแต่ละคนรับได้ไม่เท่ากัน บางคนไปพูดเรื่องเจริญสติกับเขา เขาหาว่าดูถูกเห็นเขาไม่มีสติเข้าให้ก็ได้ ฉะนั้นต้องดูจังหวะและโอกาสด้วย

ถ้าเห็นว่าจิตเขามืดหม่นไม่พร้อมจะฟังธรรมะ ก็ดูดวงแม่นๆจนเขาศรัทธายอมฟังเสียก่อน พอยอมฟังแล้วค่อยพิจารณาว่าเขาเหมาะจะรับอะไรเป็นอันดับแรก ทำทาน ทำลายความตระหนี่ หรือรักษาศีลละล้างความสกปรก นี่เป็นรายละเอียดที่ต้องศึกษา มาก มีประสบการณ์ตรงมาก จะค่อยๆเห็นวิธีแนะนำคนแต่ละแบบไปเองครับ

ดังตฤณ

สารบัญ ←



## ดารารเป็นตัวอย่างไม่ดี

**เฮ้อ!** – พวกดาราทั้งไทยและเทศนับวันทำตัวเสื่อมเสีย ยิ่งดั่งยิ่งละ เป็นตัวอย่างไม่ดีกับเยาวชนรุ่นใหม่ โดยเฉพาะเกี่ยวกับเรื่องชู้สาว การโชว์หวิว ตลอดจนการขายตัวแลกเงินเป็นล้าน

ใครจะมีอิทธิพลกับสังคมแค่ไหน บางทีมีเรื่องของยุคสมัยเข้ามาเกี่ยวข้องได้เหมือนกัน เช่น บางยุคกษัตริย์ใหญ่กว่าพราหมณ์ แต่บางยุคพราหมณ์ก็ใหญ่กว่ากษัตริย์ ทำนองเดียวกับที่เราเห็นในยุคนี้อันที่ผู้มีอำนาจสูงสุดของบางศาสนา ก็ใหญ่พอๆกัน หรือยิ่งกว่านักการเมืองหัวแถวเสียอีก

เช่นกัน สมัยก่อนนักแสดงไม่มีเกียรติ ถูกมองว่าเป็นพวกเดินกินรำกิน ทำให้ชาวบ้านหัวเราะสนุกไปวันๆ ต่อให้มีความสามารถแค่ไหนก็แสดงลีลาเข้าหูเข้าตาคนได้ไม่กิลิปก็ร้อย เพราะต้องแสดงสดๆ แสดงครั้งหนึ่งดูได้ทีเดียว แถมเกิดข้อผิดพลาดขึ้นมาอีกเอาใหม่ให้ดีขึ้นไม่ได้

แต่ปัจจุบันสารพัดเทคโนโลยีช่วยในทางบันเทิงไร้ที่ติ กับทั้งถ่ายทอดไปได้ทั่วโลก ดูซ้ำได้บ่อยเท่าที่ต้องการ อาจมีคนเป็นพันล้านที่ได้ดูดาราดนในโรงหนังหรือจากโทรทัศน์ ซึ่งก็หมายถึงอาจมีคนเป็นพันล้านถูกรอบงำโดยใครคนหนึ่ง ที่หล่อหรือสวย ฉายรัศมีจับตา แสดงเก่ง และมีพลังสะกด ชวนหลงติด นำเอาแบบอย่าง เป็นขวัญใจที่ผู้คนยอมศิโรราบบูชา

สมัยนี้ดาราก็มีอิทธิพล ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในระดับมวลชนได้ แล้วก็โยกเงินมหาศาลจากชื่อเสียงระดับมวลชนได้ ตำแหน่งดาราดังจึงเป็นโอกาสเฉพาะแห่งการเสวยบุญของคนบุญหนักศักดิ์ใหญ่ ฉะนั้นจึงมีน้อยคนที่จะรู้ว่าชีวิตในโลกของดาราดังเป็นอย่างไร

การเป็นดาราที่ประสบความสำเร็จต้องตีบทแตก ทำให้คนดูเชื่อ ทำให้คนดูอินไปกับบทที่แสดง แต่มีสักกี่คนที่รู้ว่าจะ ‘แสดงดี’ หรือ ‘ตีบทแตก’ ต้องแลกกับอะไร คนส่วนใหญ่ไม่ตระหนักด้วยซ้ำว่าการแสดงดีก็คือการ ‘หลอกเก่ง’ หรือกระทั่งสามารถกลายเป็นอีกคน สามารถพูดและทำในสิ่งที่ตัวเองไม่ได้ชอบ ไม่ได้คิดไม่ได้ตั้งใจให้เป็นเช่นนั้นแม้แต่น้อย

นอกจากนั้น การเป็นดาราคือการจำเป็นต้องเอาเนื้อตัวไปเปียดใกล้กับเพศตรงข้ามมากหน้าหลายตา มีโอกาสเกิดความรู้สึกทางเพศได้มากกว่าคนทั่วไปหลายสิบหลายร้อยเท่า เพราะไม่ใช่แค่ใกล้ แต่ต้องออกท่าออกทางกระตุ้นให้คนดูรู้สึกถึงอารมณ์พิศวาสวาทหวมไปด้วย

ตามธรรมชาติกรรมวิบากแล้ว ใครให้อะไรกับคนอื่น ก็ย่อมได้รับสิ่งนั้นตอบคืนสู่ตน ผู้ให้กิเลสย่อมได้กิเลส ยังมีโอกาสกระตุ้นให้มหาชนเรือนล้านเกิดโรคะ โทสะ โมหะถึงขีดสุด วิบากกรรมคงไม่ปล่อยให้ลอยนวล จิตต้องปั่นป่วน หมกมุ่น ถืออารมณ์เป็นใหญ่ ซึ่งเมื่อรวมออกมาแล้วก็ไม่ใช่เรื่องน่าแปลกใจเลย ว่าทำไมดาราถึงมีข่าวฉาวบ่อย

คนในยุคบริโภครความบันเทิงต่างข่าวอย่างพวกเรตกที่นั่งลำบาก เพราะต้องฝากความหวังไว้กับคนที่ไม่ควรฝากความหวัง เด็กรุ่นใหม่โตขึ้นมากับการรับรู้ ‘ข่าวควา’ ของขวัญใจตนจนเห็นเป็นเรื่องธรรมดา ก็ต้องโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่แคร์และขาดความรับผิดชอบเรื่องทางเพศแน่ๆ

การ ‘ฉีดวัคซีน’ สร้างภูมิคุ้มกันอิทธิพลดาราให้ลูกหลานอย่างถูกต้องนั้น ไม่มีอะไรดีไปกว่าการเอาตัวเองเป็นอุปกรณ์การสอน ถ้าพ่อแม่ดี ไม่มีอารมณ์ผินผวน ไม่เกรี้ยวกราด ไม่แต่งตัวยั่วตณหา ซื่อกับลูก ไม่หลอกลูก ไม่เล่นละครกับลูก ก็จะมีศักยภาพในการอธิบายให้ลูกแยกแยะได้ ว่าโลกความจริงที่ไม่มั่วยังมี และดีกว่าโลกมายาที่ผู้กำกับจะเสกสรรคให้ดราม่ามั่วแค่ไหนก็ได้ ทำชีวิตจริงของดาราให้ละอะแค่นั้นก็ได้

## ลวงฆ่าเอาเงินประกัน

เฮ้อ! – หม่อมใหญ่มารักษาตัวที่โรงพยาบาล เกิดติดพันผู้ช่วยนางพยาบาล จนตกลงแต่งงานกัน ทั้งที่ฝ่ายหญิงมีครอบครัวอยู่แล้ว และก็แสนรักขนาดจะช่วยให้ได้ไปทำงานต่างประเทศ แถมให้เป็นผู้รับผลประโยชน์จากการประกันชีวิตของตนหลายฉบับ รวมมูลค่าถึง ๕ ล้านบาทอีกด้วย แต่ยังอุตส่าห์โดนทรยศ ฝ่ายหญิงรวมหัวกับพวก ลวงฆ่าโหดหวังเงินประกันได้ลงคอ ช่างใจไม่ไ้ระก่าอย่างน่าแปลก ผิดมนุษยมนาเสียจริงๆ!

ในนามของความโลภ ไม่มีเรื่องใดน่าแปลกใจเลย โดยเฉพาะความโลภที่แรงเหมือนน้ำเชี่ยว ต่อให้อยากผินว่ายทวนกระแสก็ไม่อาจสำเร็จได้โดยง่าย ดังที่เคยมีมาแล้ว แม่ฆ่าลูกในไส้ได้เพียงเพื่อแย่งราชสมบัติ ยังไม่นับที่ลูกฟ่องร้องแม่ต้องขึ้นโรงขึ้นศาล เป็นคดีความในเรื่องเงินๆทองๆกันให้เกลื่อน

ความสัมพันธ์ฉันแม่ลูกอันหมายถึงการถ่ายเลือดถ่ายเนื้อให้ เป็นบุญคุณสูงส่งเหนือความสัมพันธ์อื่นใดทั้งหมดแล้ว ยังเป็นไปได้ขนาดนั้น แล้วหาอะไรกับความสัมพันธ์บาดกายบาดใจในเชิงคู่สาว ต่อให้ล้าเลิศน่าเชิดชูเพียงใด ก็อย่าหวังเอาชนะความโลภอันเป็นสันดานดิบของคนเราได้ เมื่อใดความโลภพุ่งแรง เมื่อนั้นความรู้สึกผิดชอบชั่วดีก็อ่อนกำลัง

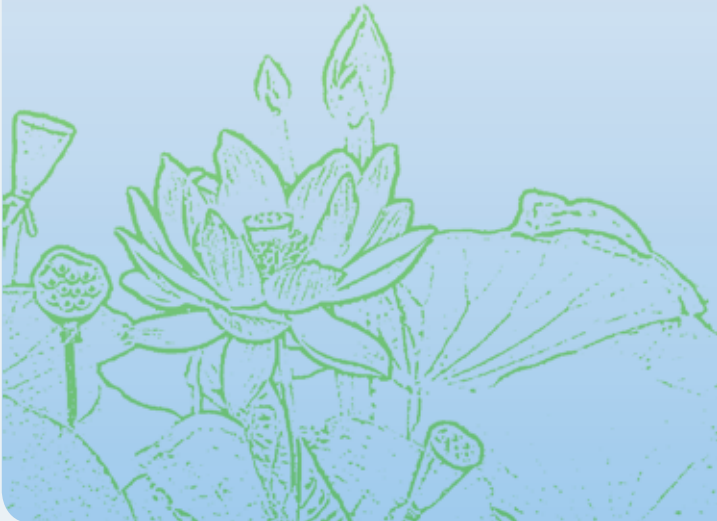
กรณีในข่าวนี้นั้น แน่แน่นอนว่าฝ่ายหญิงต้องมีดี และพูดดีทำดีกับฝ่ายชายไว้ไม่น้อย เป็นผู้ช่วยพยาบาลน่าจะเอาใจเก่ง ถนัดในการช่วยดูแลให้รู้สึกอบอุ่น ฝ่ายชายจึงช่วยเหลือเกื้อกูลทุกทาง อยากไปทำงานเมืองนอกก็ช่วยให้ได้ไป อยากได้ความมั่นคงในชีวิตก็ทำประกันมอบผลประโยชน์ให้ และยิ่งไปกว่านั้น ฝ่ายชายคงจะยังรักและไว้วางใจเต็มที่ ชวนไปไหนไปกัน ไม่ระแวง ไม่สังหรณ์แม้แต่น้อยว่าความไว้วางใจจะมีความตายทรมานเป็นรางวัล

เงินประกันกลายเป็นดาบสองคม มีเพื่อให้อุ่นใจหรือหนาวสั่นหลังก็ได้ ผลประโยชน์หลายๆล้านเปรียบเหมือนยาชาก่อนใหญ่ ที่สามารถกดทับมโนธรรมของคนๆหนึ่งให้พังราบ ไม่ว่าจะคนๆนั้นจะเคยดี เคยอ่อนหวานมาเพียงใด

สมัยนี้เงินคือศาสดาใหญ่ผู้เป็นเจ้าของเหนือหัวคนทั่วโลก ขอให้ปัญหามาเถิด บรรดาสาวกพร้อมจะเสี้ยมคุกเสี้ยมตะรางอย่างไรก็ได้ทั้งนั้น ฉะนั้นถ้าคุณถูกใครขอให้ทำประกันชีวิตโดยมีเขาเองเป็นผู้รับประโยชน์ ก็อย่าไปไว้ใจคนๆนั้นมาก ถึงจะน่ารักน่าพิศواسปานไหน ต้องเร่งระวังเหมือนรู้ตัวว่ามีสรีพิกซ์จ่อหลังทีเดียว หรือถ้าคุณสมัครใจทำประกันไว้เอง ก็ควรระวังอย่าให้ผู้รับประโยชน์เขาทราบรายละเอียดโจ่งแจ้งนัก แทนที่จะสร้างความประทับใจ อาจกลายเป็นการกดดันให้เขาโลกขนาดลืมความเป็นคนเอาง่ายๆก็ได้

## ดังตฤณ

สารบัญ ←



## ไดอารี่หมอดูหน้าที่ ๓๗

โดย หมอดูพีร์

สวัสดีทุกคนที่อ่านนิตยสารธรรมะใกล้ตัวค่ะ

นิตยสารของเราเพิ่งครบรอบปีไปหยก ๆ เมื่อเดือนมกราคม อยากจะบอกว่ามีผู้อ่านนิตยสารแล้วเปลี่ยนแปลงไปเยอะมากค่ะ ทุกคนที่เปลี่ยนชีวิตตัวเองได้ ฝากมาขอบคุณทีมงานทุกคนที่ช่วยกันผลิตสิ่งดีให้แก่สังคม มีคนได้ประโยชน์กันค่อนข้างมากไม่ว่าจะเป็นในประเทศหรือต่างประเทศ จะนำมาเล่าสู่กันฟังค่ะ

ปรกติจะมีลูกค้าต่างประเทศโทรมาดูดวงเป็นประจำ ส่วนใหญ่รู้มาจากการอ่านธรรมะใกล้ตัวกันทั้งนั้นเลยคะ ล่าสุดเมื่อเดือนก่อนมีพี่คนหนึ่งเจอמרสุ่มชีวิตมากมาย เธอบอกว่าได้อ่านนิตยสารธรรมะใกล้ตัวซึ่งเป็นเหมือนเพื่อน ทำให้เธอสามารถผ่านปัญหาต่าง ๆ มาได้ด้วยดี เธอบอกว่าติดตามอ่านทุกฉบับเลยคะ

ส่วนล่าสุดวันนี้มีลูกค้าจากทางใต้ จังหวัดสงขลาโทรมาดูดวง บอกว่ารู้จักมาจากการอ่านธรรมะใกล้ตัว ติดตามอ่านมาตลอด ฝากขอบคุณทีมงานทุกคนด้วย ที่ช่วยกันถ่ายทอดสิ่งดี ๆ ให้ ชีวิตของเขาได้เปลี่ยนไปเพราะอ่านธรรมะใกล้ตัวคะ

สิ่งที่พี่ผู้ชายคนนี้เปลี่ยนไปอันดับแรกเลยคือ ใจเย็นขึ้นมาก เอาแต่ใจน้อยลง มองอะไรแบบมีเหตุผลมากขึ้น ไม่มั่งมาย ได้ทำบุญกุศลทางมากขึ้น และสำคัญว่านั่นมีความทุกข์ในชีวิตน้อยลงมาก หันมาใส่ใจการทำบุญมากขึ้น

ทำให้วันนี้ดูดวงเลยไม่ต้องใช้พลังเยอะ เพราะจิตใจของพี่เขามีสัมมาทิฐิขึ้นมาขึ้นมาก เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตแบบมีเหตุผล ทำให้มีชีวิตที่เหนือดวงได้ระดับหนึ่งเลยคะ ดวงเก่าในเรื่องร้าย ๆ บางเรื่องอาจจะยังให้ผลอยู่ แต่การมีระบบความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลทำให้สามารถแก้ไขปัญหาที่เจอแบบมีสติ ส่งผลต่อจิตใจไม่ให้แบกความทุกข์มากเกินไป

ส่วนในเรื่องที่ตีบุญยังคงหนุนนำให้ดีขึ้นสองเท่า คือมีความโชคดียิ่งขึ้นในเรื่องของทรัพย์สินเงินทอง ค่อนข้างคล่องตัว สามารถช่วยครอบครัวญาติพี่น้องให้ไม่ต้องลำบาก เป็นเพราะมีแรงบันดาลใจให้คิดทำบุญเพิ่มตลอด และมีไอเดียในการชวนคนทำบุญแบบแปลก ๆ ใหม่ ๆ อยู่เรื่อย ๆ

จากที่เมื่อก่อนเงินไม่พอใช้ ต้องเป็นหนี้ เพราะว่าขาดสติเอาแต่ใจทำให้ใช้เงินตามอารมณ์ ไม่ค่อยได้คิดมากในการใช้เงิน อยากใช้ก็ใช้ไม่ได้คิดอะไร เลยทำให้เงินไม่พอใช้ แลผมเรื่องการทำบุญกับวัดก็ไม่ค่อยได้ทำ ส่วนใหญ่จะชอบช่วยคนมากกว่า

และถึงแม้ตอนนี้ที่เขากำลังเจอปัญหาที่สาวป่วยหนักต้องผ่าตัดสมอง แต่จิตใจก็มีสติมาก ๆ ช่วยเท่าที่ตัวเองจะช่วยให้จนสุดความสามารถ แต่อีกส่วนหนึ่งก็เกิดความสงสัยตัวเองว่าตัวเองเป็นคนอกตัญญูหรือเปล่าที่ไม่มีอารมณ์ทุกซักร้อนไปกับญาติที่บ้านเกิดความไม่แน่ใจความคิดตัวเองขึ้นมา

ซึ่งความจริงบอกพี่เขาไปว่า ถูกแล้วค่ะ ที่เป็นอยู่ไม่แปลกหรอก พี่มีสติมากขึ้น เห็นเหตุการณ์ในชีวิตต่าง ๆ เป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น ไม่แปลกเลย เพราะเราต้องช่วยเท่าที่ช่วยได้ ทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ในเรื่องของร่างกาย

ส่วนในเรื่องของจิตใจ คนที่เห็นเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นเหตุผล ย่อมจะไม่ทุกข์ด้วยมาก สิ่ง พี่เขาเห็นเป็นเหตุเป็นผลคือ เป็นกรรมของพี่สาวที่ต้องใช้กรรมจริง ๆ ไม่ได้บังเอิญเข้าโรงพยาบาล เลยทำให้ไม่ทุกข์มาก

จะต่างกับคนอื่น ๆ ที่ไม่เชื่อเรื่องบุญบาป ไม่เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม หรืออาจจะไม่ได้เข้าใจเรื่องบุญเรื่องกรรมมาก หรือเข้าใจเรื่องบุญเรื่องกรรมทางความคิดว่าเข้าใจอย่างเดียว แต่จิตใจภายในไม่ได้ยอมรับจริง ๆ เลยทำให้พวกเขาเกิดความทุกข์มาก เป็นธรรมดา

สำหรับคนที่ไม่ยอมรับเรื่องกฎแห่งกรรมจากภายในจริง ๆ จิตใจจะยังว่าบุญทุนทุรายกระสับกระส่าย จิตใจของพวกเขาจะมัวแต่คิดว่าทำไมถึงโชคร้ายมาเจอแบบนี้ละ ทำไมถึงเป็นแบบนี้ ไม่น่าเป็นแบบนี้เลย ไม่อยากให้เจอแบบนี้ จะหายสนิท

หรือเปล่านั้น ถ้าไม่หายจะทำยังไงดี อนาคตจะเป็นยังไงไม่รู้เลย คำถามของเรื่องราวต่าง ๆ ผุดขึ้นในหัวมากมาย ล้วนเป็นสิ่งที่มันผ่านไปแล้ว และยังไม่ถึงขั้นนั้น

การที่จิตใจมักคิดว่าไม่น่าเป็นแบบนี้ ไม่น่าเป็นแบบนี้ คิดถึงแต่สิ่งที่ผ่านไป แล้วแก้ไขไม่ได้ คิดถึงอนาคตทั้งที่มันไม่ถึง แสดงว่าขาดสติ ปล่อยจิตปล่อยใจมากเกินไป ต้องพยายามสูดลมหายใจเข้าออกลึก ๆ เพื่อเรียกสติกลับมาให้อยู่กับปัจจุบันก่อน

เหมือนที่พี่ชายคนนี้ จิตพี่เขาเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมอย่างแท้จริงไม่มีข้อเถียง ทำให้ไม่ทุกข์กับสิ่งที่เกิดขึ้นมาก มีสติแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าไปตามเหตุที่ควรจะทำ คือพาหาหมอที่โรงพยาบาล ไปเยี่ยมดูแลเรื่องหมอเรื่องโรงพยาบาล รับทราบข่าวคราวจากหมอ พอหมอให้เยี่ยมได้พี่เขาก็ไปกระซิบบ้างพูดบ้างว่าพุทโธไว้ในใจนะพี่ พุทโธไว้นะ ซึ่งถูกต้องแล้ว

เพราะอย่างน้อยการพุทโธไว้ในใจ ถ้าต้องเป็นอะไรก็ไปภพภูมิที่ดีแน่นอน อย่ามัวแต่ไปคิดว่ากลัวเขาจะไม่ได้รับ อย่างน้อยการตั้งใจดีทำให้สบายใจก่อนดีกว่าไม่ทำอะไรเลย แต่ถ้าจิตใจขณะนั้นของเรานิ่งพอ จิตจะมีกำลังมาก อาจจะเป็นการส่งคลื่นทำให้จิตของพระลี้กถึงพระพุทธรูป ก็เป็นไปได้ทั้งนั้น

พอเขาทำถูกแล้ว เลยแนะนำให้ว่าถ้าเกิดพี่สาวฟื้นขึ้นมาให้พี่สาวตั้งใจไว้ว่าต่อไปนี้ชีวิตที่เหลืออยู่คืออะไร จะมีชีวิตเพื่อทำบุญสร้างบารมีต่อไป จิตใจคิดที่จะทำความดีเป็นที่ตั้งจะทำให้มีกำลังใจ ร่างกายจะค่อยพัฒนาดีขึ้นตามมา

เห็นไหมคะประโยชน์ของการอ่านหนังสือธรรมะเป็นประจำ เป็นแรงบันดาลใจให้ทำบุญอย่างต่อเนื่อง และได้รับรู้ซึมซับเรื่องกฎแห่งกรรม บาปบุญคุณโทษ ความบังเอิญไม่มีในโลก จิตใจเลยเชื่อมั่นเรื่องกฎแห่งกรรมอย่างจริงจัง ทำให้เวลาต้องเผชิญปัญหาต่าง ๆ ทำให้มีสติแก้ไขปัญหามาได้โดยไม่ทุกข์มากเกินไป

คนที่บอกว่าเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม อย่าเพิ่งเชื่อสนิทใจนะคะ บางทีกิเลสมันก็หลอกเราค่ะ ต้องรอเจอข้อสอบกรรมของจริงก่อนค่อยบอก บางคนบอกตลอดค่ะว่าเชื่อเรื่องกรรม แต่พอเจอเรื่องราวของจริง ไม่ว่าจะจากคนใกล้ตัวหรือของตัวเอง รับไม่ได้เลยคะ จากยืนตรง ๆ อยู่ซาพไปเลย

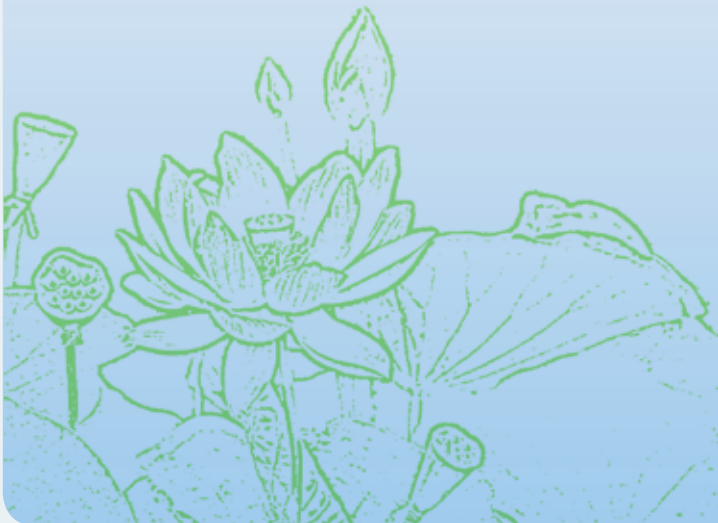
การเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมไม่สามารถวัดกันที่ลมปาก ต้องผ่านการสัมผัสจากจิตใจภายใน ถึงจะเข้าใจอย่างลึกซึ้งค่ะ เหมือนคำพูดที่ว่า “เชื่อสนิหัวใจ”

อย่าไว้ใจกิเลสของเราเองจนทำให้ประมาทในชีวิตนะคะ ชีวิตมนุษย์สั้นนัก เหมือนกับฟองสบู่แตกง่ายมากค่ะ สามวันก่อนพ่อเพื่อนเพิ่งเสียกะทันหันมาก ท่านเดินทางไปสระบุรี ไปพักที่โรงแรม เดินข้ามถนนไปทานข้าว ทานเสร็จแล้วเดินข้ามถนนกลับโรงแรม อีกก้าวเดียวจะถึงฟุตบอล มีรถเก๋งคันหนึ่งวิ่งมาเร็วมาก ขนร่างกายของพ่อกระเด็นกระแทกพื้น คนเห็นเหตุการณ์นำส่งโรงพยาบาล พ่อทนพิษบาดแผลไม่ไหวเสียชีวิตที่โรงพยาบาล หมอบอกว่ากระดูกขาสองข้างหักและหมด หัวฟาดพื้นเลือดคั่งในสมอง

คนในบ้านไม่มีใครได้คุยกับพ่อเป็นครั้งสุดท้ายเลย พ่อไม่มีโอกาสสั่งลา ผ่ากฝังเรื่องราวต่าง ๆ กับใครเลย พ่อจากไปด้วยความเจ็บ แต่คนในบ้านต้องเจ็บปวดแสนสาหัสที่ต้องพลัดพรากจากพ่อ น้องเพื่อนรับไม่ได้ ไม่ทานอะไรเลย ทำให้เป็นลมต้องพาส่งโรงพยาบาล ส่วนแม่ไม่ยอมมีชีวิตอยู่ต่อไปอีกเลย แม่ตัดสินใจสวดศพแค่สามวันเพราะสภาพจิตใจรับไม่ได้

ฉันไปงานศพด้วยความสลดใจ ทำให้ได้ข้อคิดเพิ่มกลับมาบ้าน ชัยนภานาต่อ ขอตายก่อนตายดีกว่า กลัวการเกิดใหม่แล้วลืมอดีตค่ะ

สารบัญ ←





### ทางสายเอก

โดย ตรงประเด็น

๑ ทางเอกก่ออธรรมล้ำโลก  
 ชุ่มชื่นฉ่ำทรวงดวงมาน

วิโมกข์เปลื้องปลงสงสาร  
 เบิกบานผ่องใสใจเย็น

สติปัญฐานดาลให้  
 ระลึกฝึใจให้เป็น

ยังใจพันทุกข์ยุคเชื้อ  
 จะเห็นทางใหญ่ใช้เดิน

ทางนี้ประเสริฐเลิศล้ำ  
 ศาสดาพานำดำเนิน

เมธาจันรรจัสรรเสริญ  
 จำเริญลวงทุกข์สุขใจ

กาย-เวทนา-จิต-ธรรมพินิจ  
 บรรเจิดแจ่มชัดรัตนตรัย

ยังจิตหมดจดสดใส  
 หลักชัยชี้พระนฤพาน

### ฉันเปลี่ยนไป

โดย ภริมา

๑ แต่ก่อนนั้นฉันมากมายด้วยความโกรธ  
 ทำร้ายคนสนิทด้วยคำเฉือนใจ

แรงพิโรธรุนแรงนักเกินกักไหว  
 เคยประชดออกไปเพราะโกรธา

เมื่อหายโกรธมาขอโทษในภายหลัง  
 แต่เขาย่อมเจ็บปวดรวดร้าวอุรา

ความผิดพลั้งแม้อภัยไร้กังขา  
 ฉันระอากับตนหนักหนักหัวใจ

ต่อเมื่อได้ตามรู้ดูโทษ  
 พบว่าดีเกินคำสรรฉันเปลี่ยนไป

เกิดบอญนะแต่พอทันมันดับได้  
 แรงโกรธไม่ปะทุถั่งตั้งเคยมา

พอได้รู้เท่าทันใจของตน  
 แสนซาบซึ่งในพุทธคุณอุ่นอุรา

ปรากฏผลเห็นได้ตึนักหนา  
 ทำชีวาฉันเปลี่ยนไปได้แล้วเอย

## ดอกสร้อยร้อยพกา

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ



### ดอกทำทาน (เอื้องดอกไม้เงิน)

๑ ทำเอี้ยงทำทาน  
จิตกรุณาจึงสละละมอบไป

เป็นบุญในขั้นต้นกุศลสร้าง  
ด้วยศีลและภาวนาเกื้อชีวี

จักเบิกบานด้วยบุญหนุนส่งให้  
เพื่อผู้อื่นนั้นได้ประโยชน์ดี

สืบแนวทางต่อไปเสริมส่งศรี  
สร้างบุญทวีตราบสิ้นชาติขาดภพเอย



## ดอกโคลงเคลง

๑ โคลงเอ๋ยโคลงเคลง  
ในสังสารวัฏมามากมาย

หาทางออกเพื่อพ้นนวัฏเกิด  
วิมุตติสุขเลิศค่าสภาพ

เปรียบชีวิตเราเองที่เวียนว่าย  
บางคราวร้ายบางคราวดีมีแน่นอน

ให้พ้นเกิดพ้นตายพ้นทุกข์ร้อน  
เวลาจรล่องทุกคราอย่าช้าเอย

ภาพดอกทำทาน จาก

[www.trekkingthai.com/board/show.php?Category=trekking&forum=34&No=53896&picfolder=trekking&](http://www.trekkingthai.com/board/show.php?Category=trekking&forum=34&No=53896&picfolder=trekking&)

ภาพดอกโคลงเคลง จาก

[www.thaimisc.com/freewebboard/php/vreply.php?user=maipradab3&topic=2446](http://www.thaimisc.com/freewebboard/php/vreply.php?user=maipradab3&topic=2446)

## สำหรับสืบค้นคำศัพท์

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒

<http://rirs3.royin.go.th/dictionary.asp>

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม

และพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์

<http://84000.org/tipitaka/dic/>

สารบัญ ←

“คนแลเป็นที่พึ่งของตน บุคคลอื่นไรเล่าพึ่งเป็นที่พึ่งได้  
เพราะว่าบุคคลมีตนฝึกฝนดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งอันได้โดยยาก”

คาถาธรรมบท อัตตวรรคที่ ๑๒  
จากธรรมบท ในพระสุตตันตปิฎก  
จากพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕  
สืบค้นข้อมูล จาก <http://84000.org>

รู้อะไรก็ได้ อย่าให้เกินกายกับใจนี้เป็นพอ

ที่ตั้งตฤณสอนน้อง  
แบ่งปันโดย pompom

ถ้าปฏิบัติธรรมแล้วกลัวไม่สนุก  
เกรงว่าชีวิตจะขาดสีสันบันเทิงแบบโลกๆ  
ก็ขอให้คิดว่าผู้เป็นโสดาบันบุคคล  
บรรลุมรรคผลทั้งความหลงยึดกายใจเป็นตัวตนได้แล้ว  
ยังคงมีราคะกับสิ่งที่เห็นว่าไม่ใช่ตัวตนได้  
สนุกไปกับสิ่งที่เห็นว่าไม่ใช่ตัวตนได้  
ความต่างไปก็คือจะเสพสุขแบบมีสติ  
ไม่กลับมาหลงนึกอีกเลยว่ากามสุขดีที่สุดใน  
เหมือนคนไปพบทะเลมา  
ย่อมไม่พูดว่าสระน้ำใกล้บ้านตน  
มีความกว้างใหญ่ที่สุดในโลกแล้ว

ที่ตั้งตฤณสอนน้อง  
แบ่งปันโดย ดบัสวินี

*Courage doesn't always roar. Sometimes courage is the quiet voice at the end of the day saying, "I will try again tomorrow."*

ความกล้าหาญไม่จำเป็นต้องเปล่งเสียงก็ก้อง  
บางครั้งมันคือเสียงอันแผ่วเบาที่กล่าวยามสิ้นสุดของวัน  
ว่า “พรุ่งนี้ฉันจะพยายามอีกครั้ง”

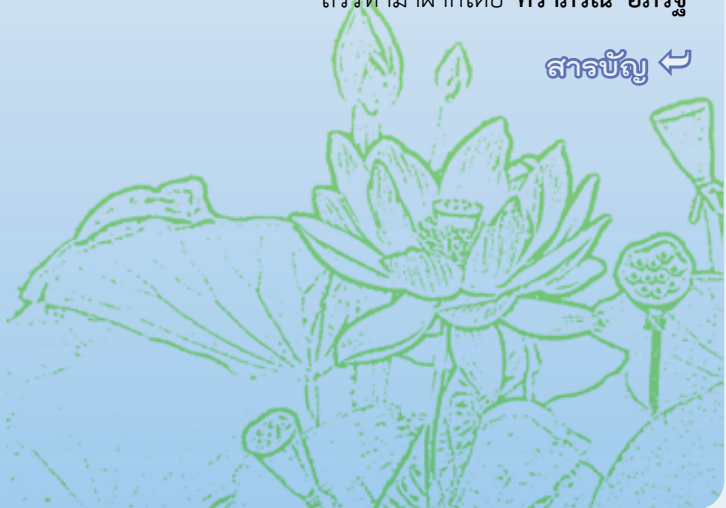
โดย Mary Anne Radmacher  
สรรหามาฝากโดย babytk

*It does not matter how slowly you go so long as you do not stop.*

เดินช้าก็ไม่เป็นไร อย่าหยุดเดินก็แล้วกัน

โดย ขงจื้อ  
สรรหามาฝากโดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สารบัญ ←



## ขาดแคลนความสุขหรือความสุขที่ขาดแคลน? โดย มนสิการ

ในทางเศรษฐศาสตร์มีทฤษฎีเบื้องต้นที่ทุกคนรู้จัก  
นั่นคือ การจัดการทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด  
เพื่อสนองความต้องการของมนุษย์ที่มีอยู่อย่างไม่จำกัด

และถ้าหากว่าเราไม่สามารถตอบสนองความต้องการได้  
นักเศรษฐศาสตร์จะเรียกสถานการณ์นี้ว่า Scarcity  
ซึ่งแปลว่าความขาดแคลน...

ทฤษฎีเหล่านี้ไม่ได้เฉพาะเจาะจงกับเรื่องทางเศรษฐกิจ  
แต่สามารถใช้กับเรื่องอื่นๆได้ด้วย เพราะนี่คือความจริง

ความจริงที่ว่า มนุษย์เราทุกคนพยายามแสวงหาความสุข  
จากการตอบสนองในสิ่งที่เราต้องการ  
ไม่ว่าจะมีแฟน แต่งงาน ได้เลื่อนตำแหน่ง  
ได้ขึ้นเงินเดือน ได้บ้าน ได้รถ

ซึ่งเป็นการรับรู้ความสุขแบบแสวงหา

เราจะมีความสุขได้ก็ต่อเมื่อ เราต้องหาสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาตอบสนองเรา  
ในขณะที่คนทั้งโลกต่างก็มีความต้องการเหมือนเรา  
นั่นแปลว่า เราต้องแย่งชิงสิ่งที่มีอยู่อย่างจำกัดนั้นกับคนทั้งโลก  
ผลสุดท้ายคือ เรากำลังวิ่งหาความขาดแคลนนั่นเอง  
เพราะไม่มีทางที่ทรัพยากรในโลกนี้  
จะตอบสนองความต้องการของมนุษย์ได้หมด

ไม่ว่าเรากำลังวิงวาทความรัก การงาน อำนาจ เงิน  
ในท้ายที่สุดเราจะพบแต่ความขาดแคลน  
ความขาดแคลนที่เกิดขึ้นจากไม่รู้จักรักพอของใจ

มนุษย์เราก็เลยขาดแคลนความสุขกันตลอดเวลา

ทว่าความสุขไม่ได้มีแค่แง่เดียว  
ความสุขไม่ได้เกิดจากการได้มาเพียงฝ่ายเดียว

ถ้ามองกลับไปทีเหตุ ก็พบว่าเราต้องการความสุขเพราะเรามีทุกข์  
ดังนั้น การมีความสุขก็แก้ได้ง่ายด้วยการแก้เอาชนะทุกข์  
ไม่ใช่การดิ้นรนหาความสุขอื่นมาทดแทนความทุกข์ที่มี

เราไม่ได้ต้องการพลังงาน เงินทอง ความสามารถอะไรเลย  
เพื่อจะได้มาในสิ่งหนึ่งสิ่งใด สิ่งที่เราต้องการมีแค่ สติ

สติที่เกิดขึ้นจากการรู้ตัวว่า เรากำลังยึดถืออยู่

ในวันที่เคยหลงไปกับการพยายามเอาชนะการทำงาน  
การพยายามประสบความสำเร็จในการทำงาน เอาชนะเพื่อนร่วมงาน  
การได้มาซึ่งผลอันนั้น มันไม่รู้สึกละเลย  
รู้สึกแค่ว่า ได้เกินในสิ่งที่เรากำลังค้นอยู่ แค่นั้น

แต่พอเรารู้ตัวว่า การที่เรามีชีวิตอยู่  
ไม่ใช่เพื่อได้ขึ้นเงินเดือน ได้เลื่อนตำแหน่ง  
แต่เป็นไปเพื่อให้มีสติเหนือทุกข์ที่มี  
ความรู้สึกตรงนั้นลึกซึ้งกว่ามากมาย  
ซึ่งทำให้การมีชีวิตอยู่มีความหมายขึ้นมาอีกล้านเท่า  
แต่ไม่สามารถอธิบายได้ว่าเปรียบได้กับอะไร  
หาคำพูดมาแสดงออกไม่ได้เลย  
เพราะไม่มีอะไรจะเปรียบเทียบได้อีกแล้ว

ในทุกวันที่เรามีชีวิตอยู่เรารู้อยู่แล้วเรามีทุกข์มากแค่ไหน บ่อยแค่ไหน  
แล้วถ้าเราเอาชนะทุกข์ได้เสมอด้วยสติที่มี  
เราต้องการความสุขที่เกิดจากการได้ในสิ่งที่เราต้องการหรือเปล่า  
หรือเราต้องการความสุขอันเกิดจากการแค่เอาชนะความทุกข์ที่มีอยู่ก็เพียงพอแล้ว

แรงบันดาลใจจากงานเปิดตัวหนังสือ **เสียดายคนตายไม่ได้อ่าน ๒**  
หนังสือที่จะบอกว่า เราจะมีความสุขได้อย่างไร

สารบัญ ←





## ลูกกำ(กรรม)พ่าร้า โดย ปภาส

ฉันถือเป็นเด็กคนหนึ่งที่ตั้งแต่จำความได้ ก็ไม่รู้จัก “พ่อ” ของตนเองเลย เนื่องจากแม่ของฉันตัดสินใจหย่าขาดจากพ่อ ตั้งแต่นั้นอายุยังไม่ครบขวบตี ด้วยสาเหตุที่ว่าพ่ามีเมียคนใหม่ แล้วก็มีลูกซึ่งยังอยู่ในท้องติดมาด้วยอีกหนึ่งชีวิต ซึ่งพ่อยื่นข้อเสนอให้อยู่ร่วมกันสามคน

แต่แม่ของฉัน ไม่เห็นด้วยและตัดสินใจเดินจากมาเอง

ฉันไม่รู้เลยว่าพ่อได้เสนอเงินค่าเลี้ยงดูให้ฉันทุกเดือนหรือไม่ รู้แต่ว่าแม่เลี้ยงฉันมาคนเดียว โดยปราศจากการช่วยเหลือจากพ่อ แม่ให้เหตุผลว่า “ถ้าจะตัดบัว อย่าตัดให้เหลือใย”

เราอยู่กับสองคนแม่ลูกมา ๑๐ ปี

แม่ส่งฉันเข้าเรียนโรงเรียนประจำ ตั้งแต่นั้นอายุ ๖ ขวบ

เพราะไม่สามารถที่จะมารับส่งได้ทุกวัน เนื่องจากสภาพจราจรในกรุงเทพฯ แย่มาก และแม่ต้องทำงานเลิกดึกตื่น เพราะค่าเทอมของโรงเรียนก็ค่อนข้างสูง แม่บอกเสมอว่า “ลูกของแม่ต้องไม่ด้อยไปกว่าใคร”

แม่สอนฉันเสมอว่า “ไม่ต้องคิดเรื่องอื่น ใครจะพูดอะไรก็ปล่อยให้เค้าพูดไป ให้ลูกตั้งใจเรียนอย่างเดียวก็พอแล้ว”

ตอนอยู่ที่โรงเรียน “วันพ่อ” ของทุกปี เป็นวันที่แย่มากในความรู้สึกของฉัน เนื่องจากทางโรงเรียนจะให้ให้นักเรียนวาดรูป เขียนการ์ด ส่งให้พ่อของตัวเอง ฉันจำไม่ได้แน่ชัด แต่ที่แน่ๆคือฉันได้บอกคุณครูว่าฉันจะไม่ทำการ์ด ด้วยเหตุผลที่ว่า “ฉันเกลียดพ่อ”

ฉันคิดเสมอว่า คนที่เป็น “พ่อ” ควรจะเป็นคนที่รักฉันที่สุด คอยดูแลฉัน บ่อยครั้งที่ฉันร้องไห้เสียบๆคนเดียวยตอนนอน เวลาที่ฉันคิดถึงพ่อ และรู้สึกเจ็บปวดทุกครั้ง เวลาที่ผู้ปกครองของเพื่อน หรือคุณครูถามว่า

“แล้วคุณพ่อของหนูล่ะคะ”

ฉันจำไม่ได้แน่ชัดนัก ว่าฉันตอบไปว่ายังไง ระหว่าง “ไม่รู้” หรือว่า “ไม่มี”

ชีวิตที่อยู่โรงเรียนประจำนั้น

ยิ่งทำให้ฉันเห็นถึงความแตกต่างระหว่างฉันกับเพื่อนๆคนอื่นได้ชัด

จริงอยู่ที่เพื่อนบางคน คุณพ่อเสียชีวิตไปแล้ว

แต่ฉันเชื่อว่าถึงมันเป็นความสูญเสียเหมือนกัน แต่ความรู้สึกนั้นต่างกัน

เพราะแบบที่คุณพ่อเสียชีวิตไปนั้น ฉันเชื่อแน่ว่าคุณพ่อของเค้าไม่ได้อยากจากไป

แต่จำต้องไป ซึ่งไม่เหมือนกับกรณีที่คุณแม่หย่าร้างกัน

สภาพจิตใจของฉันตอนเด็กนั้น ฉันไม่เชื่อใจใครเลย

เวลามีเพื่อนก็จะระแวงตลอดว่าเค้าจะหักหลังเราหรือเปล่า

เพราะฉันคิดอยู่เสมอว่า ขนาดพ่อเรายังหักหลังเราได้เลย

แล้วเพื่อน ที่เป็นคนอื่น เค้าจะมาสนใจอะไรกับความรู้สึกของเรา

เราสองแม่ลูกไม่เคยคุยถึงพ่อเลย

ความทรงจำของฉันที่มีต่อพ่อค่อนข้างกระทอนกระแท่น

แต่ฉันจำได้แม่นอยู่อย่างหนึ่งคือ คุณทวดของฉัน

ก่อนท่านเสีย ท่านได้สั่งเสียแม่ฉันไว้ว่า

“ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น อย่ากลับไปคืนดีกับผู้ชายคนนั้นอีกเป็นอันขาด”

แม่ฉันแต่งงานใหม่ตอนฉันอายุ ๑๐ ขวบ ซึ่งแน่นอนว่าฉันยอมต่อต้าน

เพราะฉันกลัวว่าใครจะมาแย่งความรักของแม่ไปจากฉัน

แม่ได้คุยกับฉันและบอกว่า “ไม่ต้องกลัวนะ

ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น แม่ก็จะเลือกลูกก่อนคนอื่น”

เพราะเราสองคนลำบากมาด้วยกัน ถ้าพ่อใหม่ไม่ดีกับเรา แม่ก็จะหย่า”

แต่เราสองคนโชคดี ที่พ่อคนใหม่ของฉัน รักฉันเหมือนลูกสาวแท้ๆ

ความคิดของฉันเริ่มเปลี่ยนเมื่อฉันอายุ ๑๙ ปี

ซึ่งเป็นครั้งแรกที่ฉันได้รู้จักกับวิปัสสนากรรมฐาน

ฉันค่อยๆเรียนรู้ว่า ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตไม่ใช่เรื่องบังเอิญ

นี่คงเป็นวิบากที่ฉันได้รับ

ฉันเรียนรู้ที่จะให้อภัย เพราะไม่ว่าอย่างไร

“พ่อ” ก็คือผู้ให้กำเนิดฉัน ให้ฉันมีร่างกายครบ ๓๒

หากปราศจาก “พ่อ” แล้ว ฉันคงจะไม่ได้มีโอกาสมาปฏิบัติธรรมอย่างแน่นอน

ฉันค่อยๆปลดโซ่แห่งความเกลียดชังที่คอยรัดรั้งจิตใจของฉันมาตลอดออกอย่างช้าๆ ด้วยการปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ฉันเห็นเพื่อนๆ ของฉันเศร้าเสียใจ เมื่อต้องเลิกจากคนรัก

ทำให้ฉันย้อนนึกถึงแม่ของฉันว่า แม่ผ่านช่วงเวลานั้นมาได้อย่างไร

แต่ฉันไม่เคยเอ่ยปากถามแม่เลย

เพราะฉันกลัวว่า ถ้าฉันถามออกไปอาจจะทำให้แม่เจ็บปวด

จนวันหนึ่ง ตอนฉันอายุได้ ๒๐ ปี

ซึ่งฉันมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนที่สนิทกัน เนื่องด้วยผู้ชายคนหนึ่ง

เหตุการณ์นี้ทำให้ฉันเสียใจและผิดหวังมาก

ฉันตัดสินใจคุยกับแม่ ด้วยน้ำตานองหน้า

เล่าเรื่องทุกอย่างที่เกิดขึ้นให้แม่ฟัง

เมื่อฟังจบ แม่พูดออกมาประโยคเดียวว่า

“ฝ่ายรู้มีย ว่าเมียน้อยของพ่อ คือใคร”

แม่หยุดรอคำตอบจากฉัน แต่ฉันส่ายหน้า และตอบไปว่าไม่รู้หรอก

แม่จึงตอบว่า “เค้าคือเพื่อนเจ้าสาวของแม่เอง”

เมื่อฉันได้ยินคำตอบ ฉันรู้สึกทันทีว่าปัญหาที่เกิดขึ้นกับฉัน

ช่างเล็กและหาสาระแก่นสารไม่ได้

ฉันหยุดร้องไห้และเริ่มนั่งฟังเรื่องราวต่างๆ ที่ฉันไม่เคยรู้เลยจากปากแม่อย่างเงียบๆ

ฉันถามแม่ว่า “ทำไมแม่จึงแต่งงานกับพ่อล่ะ” และ

“ถ้าหากแม่รู้ว่าพ่อจะนอกใจแม่จะเลือกไม่แต่งงานกับพ่อมีย”

แม่บอกว่า “จริงๆ แล้วแม่มีคนที่รักแม่มากก่อนที่แม่จะตัดสินใจแต่งงานกับพ่อ

เค้าเป็นเพื่อนที่เรียนหนังสือมาด้วยกัน

แต่คุณยายและญาติผู้ใหญ่เห็นว่าพ่อคุณเป็นผู้ใหญ่กว่า

มีหน้าที่การงานมั่นคง น่าจะดูแลแม่ได้ดีกว่า แม่จึงเลือกแต่งงานกับพ่อ

ส่วนเพื่อนของแม่ก็ตัดสินใจออกบวชและอยู่ในสมณเพศจนถึงบัดนี้”

ต่อคำถามที่ว่าถ้าเลือกได้จะไม่แต่งงานกับพ่อหรือไม่ แม่ตอบว่ายังไงก็จะแต่งงาน

เพราะพ่อได้ให้ของขวัญที่ดีที่สุดกับแม่ นั่นก็คือ “ฉัน” นั่นเอง

ฉันบอกว่า “แม่รู้มั๊ย ว่าจริงๆแล้ว ตอนที่ฝ้ายยังเด็ก

ฝ้ายเกลียดพ่อมาก เพราะเค้าทิ้งเราไป”

แม่ตอบว่า “อย่าไปเกลียดเค้าเลย” และพูดต่อว่า

“ที่เค้าเป็นอย่างนั้นก็มิใช่เหตุผลนะ เพราะพ่อก็มาจากครอบครัวที่แตกแยกเหมือนกัน

และต้องทำงานหนักเพื่อหาเงินเลี้ยงน้องๆของพ่อด้วยตัวคนเดียวมาตั้งแต่เด็ก

พ่อจึงไม่รู้จักความรัก และรักใคร่ไม่เป็น แม่จึงไม่ยอมให้พ่อ เป็นคนเลี้ยงดูฝ้าย”

แล้วแม้อย่างบอกอีกว่า “ฝ้ายไม่รู้หรอก ว่าจริงๆแล้ว นิสัยที่ติๆทั้งหลาย

ที่อยู่ในตัวฝ้ายนั้น ได้มาจากพ่อทั้งนั้นเลย

ไม่ว่าจะเป็นความขยัน ความอดทน ความฉลาด และความสามารถในการวาดรูป

จริงๆแล้วพ่อก็อยู่ในตัวหนูนั่นแหละ

ในวันนั้น ฉันจึงได้รู้จักพ่อของฉัน พร้อมกับได้รู้ความรู้สึกของแม่ฉันไปด้วย

ว่าตลอดเวลาที่ผ่านมา แม่ไม่ได้เกลียดพ่อเลย

และแม่ก็ไม่เคยเสียมสอนให้ฉันเกลียดพ่อด้วย

แม่บอกเสมอว่า “อะไรจะเกิด ก็ต้องเกิด” อย่าไปกังวลถึงอนาคตมาก

ค่อยๆแก้ปัญหาก็จะคลี่คลายไปทีละเปลาะ

นอกจากนี้ ครูบาอาจารย์ของฉันยังสอนฉันอีกว่า

“พ่อ” คนแรก คือ พ่อผู้ให้กำเนิด แต่ไม่มีโอกาสเลี้ยงดูฉัน

ส่วน “พ่อ” คนปัจจุบันนี้ คือ พ่ออุปถัมภ์ คอยดูแลเลี้ยงดูฉันมาตลอด

ไม่ว่าอย่างไร ท่านทั้งสอง ก็คือ “ผู้มีพระคุณ” ของฉัน

ตอนนี้ฉันอายุ ๒๓ แล้ว กำลังศึกษาต่อปริญญาโทที่ประเทศเยอรมนี

ฉันกล้าพูดได้ว่า ตอนนี้ฉันไม่เกลียด “พ่อ” แล้ว เพราะฉันมีเป้าหมายใหม่ๆ

หลังจากที่ฉันเรียนจบ มีงานทำมั่นคงแล้ว ฉันจะตามหา “พ่อ” ของฉัน

และจะก้มกราบที่เท้าพ่อ “เพื่อขอบพระคุณที่ทำให้ฉันเกิดมาบนโลกใบนี้”

## เตรียมตัว เตรียมใจ โดย ใบเตย



“กรี๊ด ๆ กรี๊ด ๆ พี่เอกขา พี่เอก” เสียงยัยชมพูดังลั่นห้องตรวจอันแสนจะเงียบสงบของผม ใครเห็นเข้าจะเชื่อไหมเนี่ย ว่าหล่อนเป็นบัณฑิตแพทยศาสตร์ เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง เฮ้อ

“เป็นอะไรครับ ชมพู เอ็ดตะโรแบบนี้ ถ้าพี่มีคนไข้อยู่ เค้าจะตกใจนะครับ” ผมอึ้ง

“เดี๋ยวคนค่านี้นักว่าคนไข้จิตเวชหนีออกมา” แอบกัดเล็ก ๆ แต่ดูท่าทางเจ้าตัวจะไม่รู้สึกแะ

“แหม พี่เอกก็ หายซิ หายซิ หนูไปเจอเคสอะไรมา” เสียงหล่อนถามอย่าง กระตือรือร้น ลึนระริวราวกับกลัวจะสิ้นชีวิตก่อนที่จะจบประโยค ช่างเป็นเด็กจบใหม่ที่ไฮเปอร์จริงๆ

“ใจเย็นๆ หายใจออกช้าๆ ก่อน หายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออกครับ” ผมบอกไปอย่างเป็นห่วง กลัวจะต้องใส่ท่อช่วยหายใจก่อน บทสนทนาจะจบ

หมอชมพู่ทำตามอย่างว่าง่าย ดูท่าจะมีสติ ความตื่นตื้นเริ่มลดลงมาหน่อยหนึ่ง

“อย่าบอกพี่นะครับ ว่าไปตรวจ...น้องกอล์ฟ น้องไมค์มา เลยดีใจจะมาอวด”

“พี่เอกอะก็ ถ้าเป็นแบบนี้จริงๆ หนูไม่แคร์กรี๊ดๆ กรี๊ดๆ มาแบบนี้ทรอกค้ะ จะวิ่งมาพร้อมกับถือโทรโข่งประกาศมาด้วยค้ะ “

“จ้ะไปเจอเคสอะไรมาครับ”

“ผู้หญิงค้ะพี่เอก หกหลั้มเข้าถลอกเมื่อสองวันก่อน วันนี้ญาตินำมาส่ง หัวใจหยุดเต้น ตัวเขียวอื้อ ปากซีดมาเลยค้ะ”

“อะไรนะครับ แค่เข้าถลอก จะว่าบาดเจ็บก็เร็วไปนะครับ แค่สองวัน น่าสนใจ”

“นั่นไง ว่าแล้ว ว่าพี่เอกต้องสนใจ” เจ้าหล่อนยิ้มอย่างภูมิใจ ที่ทำให้หมอรุ่นพี่ ตะลึง และเรียกความสนใจได้สำเร็จ

“จ้ะให้ประวัติเพิ่มค้ะ เค้านักเป็นสองเท่าของหนู ล้มแล้วนอนอยู่ที่เตียงไม่ลุก ไปไหนเลย “

“โอ้โห เจอเคส pulmonary embolism มาละสิครับ” เกิดจากคนป่วยที่น้ำหนักรตัวเยอะๆ นอนนิ่งๆ ส่วนใหญ่พบในคนป่วยที่นอนอยู่ที่โรงพยาบาลนานๆ แล้วไม่ยอมขยับตัว เกิดจากก้อนเลือด หรือพวกก้อนไขมัน หลุดไปตามกระแสเลือดแล้วอุดตันเส้นเลือดที่ปอด คล้ายๆ กับที่เคยมีข่าวไปอุดตันแล้วเสียชีวิตนะครับ

“ค่ะ พี่เอกนี่ ทั้งหล่อ ทั้งเก่งเลยนะคะ ถ้ารวยกว่านั้นจะจีบเลยคะ อืม แต่แพ้น้อง กอล์ฟ น้องไมค์ของหนูนิดหนึ่ง”

อ้อ เป็นครั้งแรกที่ผมรู้สึกดีมาก ๆ ที่ไม่รวยครับ (พี่ล้อเล่นในใจนะครับ ชมพู่)

“แล้วรอดไหมครับ”

“ไม่รอดอะคะ ตอนแรกบึ้งหัวใจขึ้นมาแล้วคะ แต่ไปถึงเวิร์ด ก็แย่อีกคะ ได้ข่าว มาว่า ไปซะแล้วคะ”

“ครับ”

“หนูเพิ่งรู้สึกว่า ความตาย มันอยู่ใกล้ตัวกว่าที่เราคิด” น้ำเสียงหมอสาวค่อนข้าง จริงจัง ผิดกับตะกี้เป็นคนละคน แบบนี้ค่อยเหมือนหมอขึ้นมาหน่อย แต่หน่อยเดียว จริง ๆ ครับ

“ทำไม ชมพู่ถึงคิดแบบนั้นขึ้นมาละครับ”

“ก็คุณคนไข้ นะคะ อายุเท่าหนูเลยคะ ไม่มีโรคประจำตัวอะไร นอกจากอ้วนอย่างเดียวคะ แล้วแค่หกล้ม หกล้มแผลถลอกนะคะ **แค่แผลถลอกอะ** พี่เอก ไม่นึกเลย เมื่อไหร่จะถึงตาเราหว่า”

“จริง ๆ แล้วนะครับ ถ้าชมพู่หนักดูดี ๆ ไม่ใช่แค่นี้ะครับ เด็กเกิดใหม่ ก็ตายได้จากภาวะแทรกซ้อนของการคลอด การตั้งครรภ์ต่าง ๆ เด็กโตมาหน่อย ปอดติดเชื้อ เยื่อหุ้มสมองอักเสบ ก็ตายได้ หนู่ม ๆ สาว ๆ รถชนตายไปก็มาก แก่ ๆ นี้ไม่ต้องพูดถึง เบาหวาน ความดัน หัวใจ สารพัดเลย”

“จริงด้วยคะ พี่เอก ทำไมหนูไม่เคยคิดถึงเลยนะคะ ทั้ง ๆ ที่เจอ พี่พบคนตาย อยู่เกือบทุกวัน”

“เพราะเราเห็นบ่อยจนชินใจครับ ถ้าเป็นเรื่องของคนที่เรารัก เราก็เสียใจนาน หน่อย ถ้าเป็นคนที่เราไม่รู้จัก เดี่ยวเดียวเราก็ลืม แต่ในคนไข้รายนี้ เค้าอายุเท่ากับ ชมพู่ ไม่มีโรคประจำตัว แข็งแรงดีเหมือน ๆ เรา พอย้อนมาเทียบกับตัวเอง ชมพู่ก็ เริ่มฉกคิดขึ้นมาได้ ถือว่าเก่งแล้วครับ”

“เก่งยังไงคะ” ถามพร้อมกับสีหน้าสงสัย คิดถึงความตาย มันเก่งยังไงหว่า

“ก็เก่งที่คิดได้ไงครับ ว่าความตายมันอยู่ใกล้ ๆ ตัว มีคนอีกหลายคนที่ลืมนึกไปเลย ว่าสักวันหนึ่งเราต้องตาย บางคนก็คิดว่าอีกนานถึงจะเป็นคิวเรา แต่จริงๆ แล้วเราอาจจะมีชีวิตอยู่ได้อีกแค่หนึ่งวัน หนึ่งชั่วโมง หรือเพียงแค่นาทีเดียวก็ได้ มีโรคที่เรา รู้จักตั้งมากมายที่ทำให้เราตายได้เดี๋ยวนี้”

“และที่สำคัญ คือ ความตายเป็นความจริง ที่เราทุกคนจะต้องเจอครับ”

“แหะๆ ชมพู่ขุ่นลูกคะ ฟังพี่เอกพูดแล้ว ยิ่งกลัวตายมากกว่าเดิมอีกคะ แบบนี้เราควรจะทำยังไงคะ กลัวไม่กลัวก็ต้องตายอยู่ดี”

“เตรียมตัวสิครับ”

“เตรียมตัวตายเหอะคะ”

“ครับ เตรียมตัวตาย” หมอเอกพูดพร้อมพยักหน้า และกระตือรือร้น

“เตรียมยังงัยคะ สมบัติอะไรก็ไม่มี คงไม่ต้องทำพิธีกรรมอะไร”

“ก่อนอื่น ต้อง scrub ให้สะอาดนะครับ”

“แป่ว พี่เอกหลอกว่าหนูอะเป่ล่าคะเนี่ย มาหาว่าเราสกปรก”

Scrub เป็นศัพท์ที่ใช้กันในห้องผ่าตัดครับ ก่อนจะผ่า ต้องทำความสะอาดผิวหนังเพื่อลดอัตราเชื้อแบคทีเรียที่ผิวหนัง เราเรียกกันว่า สครับ

“เป่ล่าจ๋า พี่แค่พูดให้ชมพูเห็นภาพอะนะ เหมือนเวลาเราจะเตรียมตัวผ่าตัด เราก็จะทำความสะอาดผิวหนังก่อน พอเราจะเตรียมตัวตาย เราก็ต้องทำความสะอาดก่อนไงครับ”

“ทำยังไงคะ” สีหน้า ฉงน และสนใจใคร่รู้ ของรุ่นน้อง ทำให้ผมนึกเอ็นดู ขึ้นมาในใจ



“ชมพู้รู้จักศีลห้าไหมครับ นั่นแหละ ที่ที่เรียกว่าการทำความสะดวก”

“อ้อ พี่เอกหมายถึง ความสะดวกจิตใจใช้ไหมคะ แล้วศีลห้า มันทำให้ใจเราสะดวกได้ยังไงคะ”

“ คนไม่ฆ่าสัตว์ ไม่คิดเบียดเบียนคนอื่น ก็จะทำให้จิตใจสบาย มีเมตตาอยู่ในใจ คนไม่ขโมย ก็ ไม่ต้องกังวล กลัวว่าเจ้าของเค้าจะมาจับได้

คนไม่ประพฤตินอกใจใคร ก็ไม่ต้องทำอะไรหลบ ๆ ซ่อน ๆ

คนที่ไม่โกหก ก็ไม่ต้องคอยจำ ว่าพูดอะไรไปบ้างน่า เสียวน่าจับได้

คนที่ไม่มีดื่มสุรา ก็จะไม่หลง ขาดสติแบบโลก ๆ ที่อาจจะทำให้ทำผิดทั้งสี่ข้อที่พี่บอก

ฟังแบบนี้ แล้วรู้สึกสะดวกไหมครับ”

“รู้สึกสะดวกและสบายด้วยค่ะ คิดว่าถ้ารักษาศีลห้า ชีวิตคงมีความสุขขึ้น”

หล่อนยิ้ม และทำหน้าปลื้มมีความสุข แบบนี้เอง เค้าเรียกว่า ปิติ เล็ก ๆ จากการได้พูดคุยถึงเรื่องดี ๆ

“ว่าแต่ว่า แล้วมันเกี่ยวกับการเตรียมตัวตายยังไงคะ”

“อ้าว ก็คนที่สะดวก สบาย ก็จะทำให้ใจมีความสุข คล้าย ๆ กับที่ชมพู้รู้สึกตะกึ่งใจครับ”

“แค่นี้เองหรอคะ วิธีเตรียมตัวตาย”

“ยังมีอีกครับ ไว้พี่จะค่อย ๆ บอกนะ วันนี้ เอาให้ได้แค่นี้ก่อน แล้วพี่ให้หนังสือเล่มนี้เป็นรางวัลสำหรับวันนี้ละครับ”

หล่อนรับหนังสือไปพลิกดูอย่างสนใจ ตามประสา คนชอบอ่าน



“ไอ้โห ปกสวยจัง ‘ณ มรณา’ ชอบค่ะ ของฟรี แหะ ๆ

อะไรคะนี่ เจ็ดวิธีตายอย่างสบายใจ เตรียมตัวตายอย่างโสดาบัน คนตีทำไมตาย  
ไม่ดี

ทำได้จริง เห็นผลจริงก่อนตาย ว้าว ๆ สุดยอด พี่เอกนี่ หล่อแล้วยังใจดีอีก ได้  
ของแถม ไปละค่ะ”

ในที่สุด ห้องตรวจของผม ก็กลับสู่ความเงียบสงบอีกครั้ง

นี่แหละครับ ธรรมดาของคน ที่มักไม่คิดว่าความตายของตัวเองจะมาถึง ขนาด  
เป็นคนที่อยู่กับความเป็นความตายแท้ๆ อย่างยายชมพูก็เถอะ

วันนี้ที่เรายังมีลมหายใจอยู่ ยังมีโอกาสได้เตรียมตัวตาย ก็ใช้ให้เป็นประโยชน์  
เสียเถอะครับ ถ้าพลาดโอกาสนี้ไปแล้วเราอาจจะต้องเร่งร้อนระหกระเหินไปอีก  
นานแสนนานก็ได้

ใครเล่าจะรู้...

สารบัญ ←

# โปเยโปโลเย ภาคพิสดาร (ตอนแรก) - กิเลสไม่ไว้หน้า...ฉลาดหรือโง่ โดย ศิวาพร

บทความนี้มีการฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียอารมณ์ในการชมภาพยนตร์

<http://www.ethaicd.com/show.php?pid=36474>



น้ำตุ้ย - เอ้อ... ป้า ผมต้องส่ง“แง่คิดจากหนังสือ”สัปดาห์นี้แล้ว งานก็ยุ่งแถมยังหาเรื่องเขียนไม่ได้เลย

ป้าภารตี - อ้าว เห็นไปดูหนังทุกอาทิตย์นี่นา แล้วทำไมเขียนไม่ได้ล่ะ

**น้ำต้อย** - ก็เรื่องที่คุณมันไม่มีประเด็นพอที่จะเขียนได้นะป่า แต่บางเรื่องดูแล้วไม่ชอบก็เลยไม่อยากเขียน

**ป่าภารตี** - เออน่า...เขียนๆไปหอะ เดียวก็ชอบเองแหละ ดูแต่เรื่องการ์ฟิลด์สี น้ำไม่ชอบยังเขียนออกมาได้ดีเชียวะ

**น้ำต้อย** - (ทำหน้าเมื่อย) โอ้ย...ไม่เอาแล้ว แค่อะไรก็แยะแล้ว ไม่รู้หลวมตัวเขียนไปได้ไง (บ่นจิ้งจ่า)

**ป่าภารตี** - (ช่วยคิดเต็มที่ แล้วก็ทำท่าหนักได้) เออ! เรื่องนี้เลยน้ำ โปเยโปลโย ภาคพิสดารตอนแรก เป็นหนังเงินฉายทางโทรทัศน์ตอนบ่ายวันอาทิตย์ ป่าดูแล้วชอบมาก ตลกดี มีแง่คิดด้วย

**น้ำต้อย** - แต่ผมไม่ได้ดู จิ้งป่าเล่าให้ฟังหน่อยซิว่าเรื่องมันเป็นยังไง มีแง่คิดตรงไหน อ้อ แล้วชื่อตอนอะไร เพื่อจะไปเช่าแผ่นดีวีดีมาดู

**ป่าภารตี** - (อึ้งและสารถภาพเสียงอ่อยๆ) ป่าลืมชื่อตอนไปแล้ว รู้แต่ว่าเป็นตอนแรก และมันจบไปแล้วด้วย ถ้าจะให้เล่าก็ขอบอกไว้ก่อนนะว่าป่าจำชื่อตัวละครไม่ได้สักตัว เอาแต่ใจความสำคัญๆได้ไหม

**น้ำต้อย** - (พยักหน้าแบบปลงๆ) ไม่เป็นไร แก่แล้วก็หลงลืมเป็นธรรมดา เล่ามาเถอะ

**ป่าภารตี** - ในยมโลก... เหล่ายมบาลกำลังตัดสินโทษให้กับวิญญาณหลายดวง กระทั่งมาถึงวิญญาณชายแก่คนหนึ่งที่ทำให้ความผิดลงไปเพราะเขามีความโง่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด จึงถูกหลอกให้ทำชั่ว

...และนี่เอง ทำให้ยมบาล ๒ ตนต้องถกเถียงกันว่าสมควรจะลงโทษชายแก่ผู้นี้อย่างไรดี

ยมบาลที่ ๑ เชื่อว่า เพราะเขาโง่จึงได้ก่อความผิดขึ้น หากเขามีหัวใจของคนฉลาด เขาจะไม่ทำเรื่องเช่นนี้แน่นอน จึงสมควรยกเว้นโทษให้

ยมบาลที่ ๒ เชื่อว่า ชายแก่ทำผิดเพราะเขามีหัวใจที่ชั่วร้ายอยู่ในตัวเอง ดังนั้นไม่ว่าอย่างไรก็ต้องลงโทษให้สาสมกับความผิด

...มันจึงเป็นที่มาของการทำพินินและพิสูจน์ความเชื่อของสองยมบาล...

**น้ำต้อย** - น่าสนุกดีนะป่า แล้วยมบาล ๒ คนนั้นมีวิธีพิสูจน์ความเชื่อแบบไหนล่ะ

**ป่าภารตี** - เห็นมั๊ย ป่าบอกว่าสนุกก็ต้องสนุกสิ งั้นฟังต่อเลย

ยมบาลที่ ๑ เสาะพบบุรุษสมองที่บที่อยู่กับภรรยาผู้ชายเตี้ยหัวเหмянซึ่งมีหน้าตาธรรมดาแต่นางมีพลังฝีมือสูงสามารถปกป้องสามีังเวลาจากคนที่มารังแก ส่วนบิดาผู้ชราภาพของเขามีความหวังในตัวลูกชายคนเดียวว่า วันหนึ่งบุตรโง่เขลาของตนจะต้องสอบเป็นบัณฑิตได้ จึงพยายามเคี้ยวเชิญให้อ่านหนังสือและหาอาหารบำรุงร่างกายมาให้กินเป็นประจำ ทั้งยังรวบรวมเงินที่มีอยู่พาเขาไปสมัครเรียนกับอาจารย์ผู้ฉลาดเฉลียว ช่างประจวบเหมาะที่อาจารย์ของเขาเกิดอุบัติเหตุลั่นล้มศีรษะฟาดกับขอบโต๊ะเสียชีวิตลงโดยปราศจากคนรู้เห็น ทำให้ยมบาลที่ ๑ ถือโอกาสพิสูจน์ความเชื่อของตนโดยควักหัวใจของอาจารย์ที่ตายไปเพื่อสับเปลี่ยนให้กับบุรุษโง่เขลาซึ่งเหตุการณ์นี้ทำให้ชายหนุ่มเจ้าของร้านขายยาที่มีเรื่องวิวาทกับอาจารย์ของบุรุษโง่เขลาต้องถูกปรักปรำว่าเป็นฆาตกร และถูกคุมขังไว้

โซคร้ายที่ขณะเปลี่ยนหัวใจ บุรุษโง่เขลานั้นกลับตื่นขึ้นมาพบว่าหน้าอกของตนกำลังถูกผ่าออก ยมบาลที่ ๑ จึงจำต้องเปิดเผยตัวและทำการเปลี่ยนหัวใจจนสำเร็จ ทั้งสั่งให้บุรุษผู้มีหัวใจดวงใหม่ใช้สติปัญญาช่วยเหลือชายหนุ่มเจ้าของร้านขายยาให้พ้นจากความผิด แน่นนอน... บุรุษผู้มีหัวใจอันฉลาดปราดเปรื่องยอมไม่ทำใหยมบาลที่ ๑ ผิดหวัง นอกจากช่วยเจ้าของร้านขายยาแล้ว เขายังช่วยเหลือผู้คนที่ประสบความเดือดร้อนอีกหลายคน การช่วยเหลือดังกล่าวนำมาซึ่งเงินทองค่าตอบแทนมากมาย

หัวใจดวงใหม่ที่ฉลาดเฉลียวจะทำแต่ความดีและไม่ทำความชั่วจริงหรือ?



<http://us.yesasia.com/en/PrdDept.aspx/code-c/version-all/section-videos/did-106/pid-1004385490/>

ความเชื่อของ ยมบาลที่ ๑ ค่อยๆ ถูกล้มล้างลง เมื่อบุรุษผู้ปรารถนาได้พบหน้าคนรักของชายเจ้าของร้านขายยา นางช่างงดงามจนเขาสุดจะห้ามใจมิให้หลงรัก และโอกาสเปิดให้เขาได้ครอบครองเป็นเจ้าของใบหน้าที่สวยงามเมื่อเขาไปพบนางถูกโจรร้ายฆ่าตายขณะกำลังจะถูกข่มขืนย่ำยี เขาใช้ความลับเรื่องการเปลี่ยนหัวใจมาปิดบังคืบให้ยมบาลที่ ๑ สับเปลี่ยนศีรษะของนางกับศีรษะของภรรยาตน!

วิญญานโฉมสะคราญถูกส่งไปยังยมโลก ระหว่างที่รอการตัดสินโทษนางได้หลบหนีกลับสู่โลกมนุษย์ และเล่าเรื่องราวทั้งหมดให้ชายคนรักฟังก่อนที่ยมบาลจะตามตัวนางพบและพากลับไป



<http://us.yesasia.com/en/PrdDept.aspx/code-c/version-all/section-videos/did-106/pid-1004385490/>

บุรุษผู้ปรารถนาได้ชื่นชมใบหน้าอันงดงามสาสมใจ แต่เชื่อว่าเขาจะมีความสุขที่แท้จริงนัก เพราะต้องคอยหวงห้ามภรรยาไม่ให้ออกไปพบคนอื่นๆ เนื่องจากเกรงความลับจะถูกเปิดเผย ซ้ำร้ายภรรยายังพบว่า เขาเปลี่ยนไปจากคนอารมณ์ดี ว่าง่ายและเซื่องซึ้ง กลัปกลายเป็นคนที่อารมณ์รุนแรงก้าวร้าว ใช้อำนาจข่มขู่ กราดเกรี้ยวไม่เว้นแม้แต่กับบิดาผู้ชรา ทั้งรังเกียจเต้าหูเหม็นอันเป็นสิ่งที่นางรัก ทว่าสำคัญยิ่งกว่าคือ เขามีได้ร่างกายและจิตวิญญาณของนาง แต่เขารักใบหน้าของโฉมสะคราญบนร่างนางต่างหาก มันทำให้นางคิดหนีไปจากเขาแต่ไม่อาจทำได้ เพราะนางตั้งครรภ์แล้ว...

ชายหนุ่มเจ้าของร้านขายยาพยายามทุกวิถีทางเพื่อที่จะไปร้องขอความเป็นธรรมยังยมโลก เขาได้รับความช่วยเหลือจากเทพองค์หนึ่ง ซึ่งเขาเคยช่วยเหลือรักษาในครั้งเมื่อเทพองค์นั้นแปลงร่างเป็นขอทานสกปรก เทพทำให้ชายหนุ่มได้พบกับยมบาลและคนรักสมดังปรารถนา แต่อันิจจา... วิญญาณของเขาไม่อาจกลับสู่ร่างกายที่อยู่ในโลกมนุษย์ได้ เพราะบุรุษผู้มีหัวใจปรารถนาได้ทำให้เขาตายไปจริงๆเสียแล้ว

เพื่อความเป็นธรรม ... เทพผู้เมตตาจึงออกหน้าไปพบพญายมเอง และให้ยมบาล  
ผู้ก่อเหตุไปสะสางเรื่องราวให้เรียบร้อย โดยจัดการนำศีรษะของโฉมสะคราญไปคืน  
ร่างและคืนวิญญาณให้กลับไปครองรักกับชายหนุ่มเจ้าของร้านขายยาตราบจน  
แก่เฒ่า



[http://wiki.d-addicts.com/Liao\\_Zhai\\_Zhi\\_Yi#Judge\\_Lu\\_E9.99.86.E5.88.A4](http://wiki.d-addicts.com/Liao_Zhai_Zhi_Yi#Judge_Lu_E9.99.86.E5.88.A4)

บุรุษผู้ปรารถนาเรื่องต้องพานพบชะตากรรมอันคาดไม่ถึง ขณะที่ภรรยาของเขา  
กำลังคลอตบุตรชาย หมอตำแยให้เขาตัดสินใจเลือกชีวิตของคนใดคนหนึ่งไว้ เขา  
เลือกที่จะสละภรรยาไป ทว่าเขาต้องผงะเมื่อเห็นหน้าทารกในอ้อมแขน ซึ่งเขา  
จำได้ว่าเป็นยมบาลที่ ๑ นั่นเอง บุตรชายของเขาเติบโตขึ้นมา วันๆเอาแต่ขอเงิน  
ไปเล่นการพนัน เงินทองที่มีค่อยร่อยหรอจนยากไร้ เขาต้องมาขายเต้าหู้เหมือนที่เคย  
รังเกียจ และหากเมื่อไม่มีเงินให้ก็จะถูกตำว่าทุบตี ... นี่คือทัณฑ์ขั้นต้นที่เขาได้รับ

**นำตุ้ย** - แล้วหนังมันมีแง่คิดอะไรล่ะป้า?

**ป้าการตี** - เอ้า... น้ำไม่เห็นหรือ มีอะไรที่น่าสนใจตั้งเยอะ เช่น บทพิสูจน์กฎแห่ง  
กรรมว่า ทำดีต้องได้ดีทำชั่วก็ต้องได้ชั่ว ที่สำคัญนะน้ำ ความชั่วไม่ได้อยู่ที่ความโง่  
หรือความฉลาด แต่มันอยู่ในใจ ถ้าไม่รู้เท่าทันกิเลสในใจตนเอง ต่อให้ฉลาดแค่ไหน  
ก็ถูกกิเลสลากจูงไปทำความชั่วได้ แถมยังจะใช้ความฉลาดก่อกรรมได้แนบเนียน



และหนักหนามากขึ้น ส่วนคนโง่ก็ไม่ได้ประกันว่าในจิตใจไม่มีกิเลสความชั่ว เพราะถ้าปล่อยให้กิเลสครอบงำก็สามารถทำชั่วได้ไม่ต่างจากคนฉลาด

เพราะฉะนั้น การเรียนรู้ตามคู่มือกิเลสจึงเป็นหนทางที่จะทำให้เท่าทันกิเลสได้ และทางเอกสายเดียวที่จะทำให้พ้นจากอำนาจการครอบงำของกิเลส ก็คือ เส้นทางแห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้นเอง

น้ำด้อย - เออ ดี จั่งป่าเขียนให้ด้วยแล้วกัน อย่าลืมนั่งให้ทันเวลาด้วยนะ

ป่าภารตี - !!!!!

สารบัญ ←



## ก้าวหน้า

โดย mayrin

มันเป็นวันที่อากาศร้อนอบอ้าวอย่างผิดปกติของเดือนธันวาคมวันหนึ่ง แม้เครื่องปรับอากาศจะทำหน้าที่ของมันอย่างเต็มที่ แต่นั่นก็ไม่ได้ทำให้ผู้ที่พักอาศัยอยู่ในห้องรู้สึกได้ถึงความเย็นฉ่ำน่าสบาย เพราะเหตุว่าภายในจิตใจของพวกเขาเหล่านั้นกำลังร้อนรุ่ม มีอุณหภูมิสูงกว่าอากาศข้างนอกมากนัก

“หทัยชนก เธอไม่มีน้ำใจกับพวกเราเลยนะ ทำงานอยู่ทีมเดียวกันแท้ๆ มีอะไรทำอะไรใหม่ๆ ก็น่าจะปรึกษากันก่อน แล้วค่อยนำเสนอเป็นผลงานของทีม”

เสียงตัดพ้อแถมตำหนิของขวัญตาตั้งแหวกความเงิบขึ้น หลังจากคณะผู้บริหารเดินพ้นออกจากห้องประชุม

“โครงการนี้เกิดขึ้นจากเพื่อนๆ ทุกคนระดมสมองช่วยเธอ ลำพังเธอทำไม่มีทางสำเร็จ แล้วทำไมนำเสนอเป็นผลงานของเธอคนเดียว ทั้งๆ ที่คราวก่อนเธอก็ได้แต่ัมโพรโมทสูงมากแล้ว แล้วเธอก็รู้ว่าทางบริษัทกำลังมีนโยบายโพรโมทเพื่อคัดเลือกและลดจำนวนพนักงาน ครั้งนี้มันมีความสำคัญกับความอยู่รอดของครอบครัวพวกเรามาก พวกเราเงินเดือนก็น้อย แถมยังมีลูกเล็กๆ ต้องเลี้ยงดูอีกตั้งหลายคน”

“ใช่ ะ” เสียงขานรับดังกึกก้องขึ้นรอบห้อง

ฉันทักไหลอย่างไม่แคร์ โอกาสดีๆ อย่างนี้มีใครยาวสาวได้ก็สาวเอาสิ

ก่อนหน้านี้ เพียงไม่กี่นาที หลังจากการนำเสนอรายงานของฉันทจบลง คำชมจากบอสใหญ่ ทำให้ฉันทรู้สึกโลดอยู่ในใจ เห็นแวตตาที่บ่งบอกถึงความขุ่นเคืองของเพื่อนร่วมงานที่อยู่รายรอบส่งประกายเจิดจ้าเข้ามาแทงตาที่ตาม

เสียงปรบมืออย่างกึกก้องจากคณะผู้บริหารยิ่งทำให้ฉันรู้สึกภาคภูมิใจยิ่งนัก



หลังจากเงยหน้าขึ้นจากกองเอกสารบนโต๊ะ เอื้อมมือไปจับขวดลำคอที่ปวดระบมฉันก็ได้พบกับสายตาอบอุ่น แต่แฝงไว้ด้วยริ้วรอยแห่งความกังวลอย่างลึกซึ้งคู่หนึ่ง

“ไม่กลับบ้านไปเยี่ยมพ่อบ้างเหรอ ปีนี้อ่านแก่งมากแล้ว เดินไม่ค่อยไหวเหมือนแต่ก่อนแล้วนะ”

พี่หนูนาลูกป่าแจ่มเพื่อนบ้านเพิ่งกลับไปเยี่ยมแม่ที่ต่างจังหวัด แวะเข้ามาหาฉันที่ห้องทำงานถามขึ้นทันที

“งานแยะนะพี่ ช่วงโปรโมทต้องเร่งสร้างผลงาน”

ฉันมองกองเอกสารที่วางอยู่ตรงหน้าก่อนตอบด้วยน้ำเสียงเหนื่อยล้า พี่หนูนาพยักหน้าอย่างเข้าใจ หรือไม่ก็คงเริ่มชินกับคำตอบเดิมๆ ของฉัน

“จริงอยู่ความก้าวหน้า มีชื่อเสียง เงินทองเป็นสิ่งที่ทุกคนไขว่คว้าปรารถนา แต่อย่าลืมคนข้างหลังที่ช่วยให้เรามีวันนี้จะ แบ่งปันน้ำใจให้โอกาสแก่เขาเหล่านั้นให้ได้รับในสิ่งที่ดี เหมือนกับที่เรากำลังได้รับ ผู้ที่จะประสบความสำเร็จ เจริญรุ่งเรือง ยึดตัวยืนได้อย่างมั่นคง ส่งผ่าเผยอยู่บนสังเวียนชีวิต นอกจากความเก่งแล้ว ก็จะต้องมีความดีเป็นเครื่องกำกับจิต รู้จักกตัญญูรู้คุณท่าน ไม่ลืมรากเหง้าของตนเองเป็นฐานรองรับ”

พี่หนูนาค้นเคยกับพนักงานหลายคนในบริษัท คงจะระแคะระคายเรื่องการประชุมในวันนี้ จากเสียงซุบซิบของเพื่อนร่วมงานคนใดคนหนึ่ง นอกจากนั้นก็ยังเป็นห่วงเรื่องพ่อฉันอีก

รูปหนึ่งของสัมผัสดิจิต ฉันนั่งฟังเสียงอ่อนโยนเจือด้วยเมตตาฉันนั้น เหมือนถูกละอองไอน้ำเย็นโปรยตกมากระทบ แต่แล้วมันก็เหมือนถูกเปลวแดดแห่งความโลภ

เผาะละลายไปอย่างรวดเร็ว เมื่อหวนนึกถึงเม็ดเงินที่จะได้เพิ่มขึ้นถึงสองเท่า หากมีรายชื่อดังอยู่ในบอร์ดในตำแหน่งผู้บริหารระดับต้น ซึ่งฉันลอบมองอยู่เสมอ ...

---

เช้าวันจันทร์อันแสนสับสนวุ่นวาย ฉันออกจากห้องพักเร็วกว่าทุกวัน รีบสาวเท้าเดินออกจากซอยข้างถนน หวังว่าจะได้ทันขึ้นรถเมล์เที่ยว 6 โมงเช้า เพราะมีฉะนั้น ฉันจะต้องยืนรออีกนานนับเป็นชั่วโมงทีเดียว

วันนี้ครบรอบหนึ่งเดือนพอดี สำหรับการเป็นพนักงานคนแรกที่มาถึงบริษัท ฉันจะไม่ปล่อยให้โอกาสได้แต้มโปรโมทครั้งนี้ หลุดลอยไปเป็นอันขาด รถมอเตอร์ไซด์รับจ้างหลายคันวิ่งเบียดฉันไปอย่างรวดเร็ว จนแทบจะเฉี่ยวเอาตัวฉันติดไปด้วย สภาพการจราจรในซอยเล็กๆ แต่เป็นทางลัดสู่ถนนใหญ่ พลุกพล่านไปด้วยรถราแล่นตะบึงสวนกันไปมา อารามรีบเร่งทำให้ฉันไม่ทันสังเกตว่าได้เดินผ่านใครคนหนึ่งจนกระทั่ง...

“หนู ขอยืมมือหน่อยลูก”

เสียงเรียกเบาๆ แสบแสบระคนหอบเหมือนจะขาดใจ ดังมาจากด้านหลังของฉัน ทำให้ต้องรีบเหลียวหลังกลับไปมอง

ภาพของชายชราร่างเล็กผอมเกร็งกำลังพยายามรวบรวมเรี่ยวแรง ที่ดูเหมือนจะมีอยู่เพียงน้อยนิด ยกเท้าที่สั่นเทาก้าวอย่างขึ้นฟูตบาอย่างแสนยากเย็น สะกดให้ฉันนั่งงันไปครู่หนึ่ง ก่อนที่จะรีบเอื้อมไปจับมือเหยี่ยวนั้นไว้แน่น ค่อยๆ ดึงร่างสั่นเทาให้ก้าวเท้า

“ขอบใจมากลูก”

ยิ้มที่เป็ดกว้างจนมองเห็นฟันที่มีเหลืออยู่เพียงไม่กี่ซี่ พร้อมกับดวงตาที่บ่งบอกถึงความรู้สึกจริงใจ ทำให้ฉันรู้สึกปิติจนหัวใจพองโต นี่คือความสุขจากการให้การที่ได้ยื่นมือช่วยเหลือผู้อื่นที่ฉันไม่เคยเข้าใจ ไม่เคยสัมผัสมาก่อน

แต่เพียงชั่ววินาทีเดียว หลังจากเท้าของชายชราพ้นจากพื้นถนนตะขอบฟุตบอลบาทรถเก๋งคันใหญ่แล่นสวนปาดหน้าผ่านไปอย่างรวดเร็ว เหมือนคนขับกำลังเมาค้างลมปะทะเข้าที่ใบหน้าของฉัน เห็นเศษกระดาษหนังสือพิมพ์เก่าๆ ที่ติดอยู่กับพื้นถนนปลิวว่อน

ฉันกลืนน้ำตากล้ำกลืนก้อนใส่อีก ที่กำลังอัดแน่นอยู่ในลำคอ ฉันไม่รู้ว่ชายชราผู้นี้มายืนอยู่ตรงนี้นานสักเพียงใด และเผื่อจะมีแข็งแรงของจิตใจดีมาก็คนแล้วจะเกิดอะไรขึ้นถ้าฉันเดินเลยผ่านไป ไม่สนใจเหมือนคนอื่นๆ ก่อนหน้า

โอ้...จิตของฉันกระตุกวาบขึ้นด้วยแสงแห่งปัญญาในทันทีทันใดนั้น น้ำใจแม่เพียงเล็กๆ น้อยๆ ที่ฉันได้มอบให้แก่เพื่อนมนุษย์ด้วยกันนี้ช่างสูงค่าใหญ่หลวงนัก

โดยเฉพาะเมื่อฉันได้ให้โอกาสแก่คนคนหนึ่งได้ก้าวไปข้างหน้า เพื่อที่เขาจะมีชีวิตอยู่สืบต่อไป !

ชายชราเริ่มเดินงๆ เงินๆ ผ่านหน้าของฉันไปอย่างช้าๆ เห็นเพียงด้านหลังของร่างกายที่กำลังทรุดโทรม แขนลีบเล็ก ผิวหนังเหี่ยวย่น ผมหงอกขาวโพลนไปทั่วศีรษะ

แล้วภาพนั้น...ก็กระตุ่นเตือนให้ฉันคิดถึงใครคนหนึ่งขึ้นมาอย่างจับใจหัวใจ...

---

“ใจจะ...หทัยชนก ทำไมวันนี้มาช้ากว่าชั้นได้ละ แล้วหล่อนเข้าไปทำไมในห้องทำงานบอสยะ ตั้งนานสองนาน”

เสียงถามแถมประชดของขวัญตาดังขึ้นทันที เมื่อเห็นฉันเดินผ่านมา

“เราไปรายงานบอสเรื่องโครงการนะ เรียนท่านว่า เพื่อนๆ ช่วยกันออกไอเดียบอสบอกว่าทีมของเรามีน้ำใจสามัคคี รู้จักช่วยเหลือกันดี จะให้แต้มโปรโมทพวกเราทุกคน”

เป็นครั้งแรกที่ฉันได้เห็นรอยยิ้มจากเพื่อนๆ และอาการตาเหลือกค้างอย่างคาดไม่ถึงของขวัญตา

บรรยากาศรอบกายของฉันในยามนี้ ช่างดูเป็นสุขเบิกบานด้วยกระแสแห่งความเป็นมิตร ผิดแผกไปจากเดิมที่มีแต่ความคร่ำเคร่ง เกลียตซัง อันคอยรบกวนจิตใจของฉัน ให้ขุ่นมัวอยู่ตลอดเวลา

ปีนี้ฉันคงไม่ได้ก้าวขึ้นไปสู่ตำแหน่งที่หมายปอง แต่ฉันกลับไม่รู้สึกเสียใจแม้เพียงน้อยนิด เพราะสิ่งที่ฉันกำลังได้รับอยู่ ณ ขณะนี้ คือน้ำใจจากเพื่อน ซึ่งมีค่ามากกว่าน้ำเงินนั้นมากมายนัก

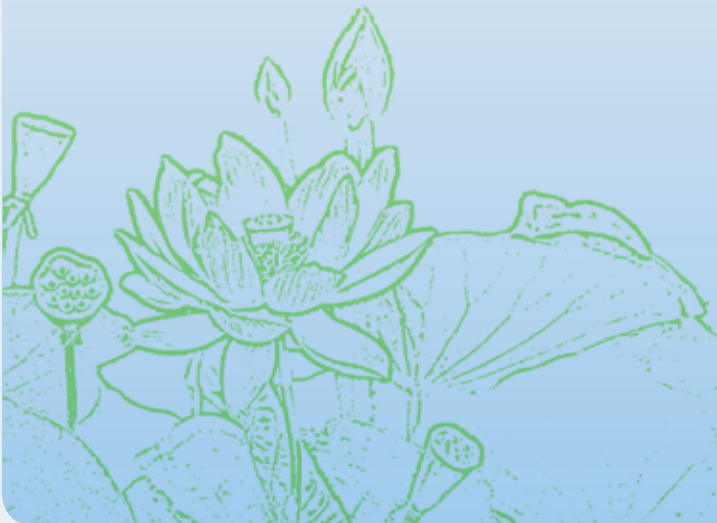
ถึงเวลาที่ฉันควรจะเหลียวมองข้างหลังเสียที หลังจากที่เคยมองแต่ข้างหน้า แก่งแย่งชิงดี เอาแต่ได้ ไม่เคยมีจิตคิดให้ใคร

แม้แต่...

คนคนหนึ่งผู้ที่ให้...ชีวิตฉัน

พรุ่งนี้ ฉันลาพักร้อนจะกลับบ้านไปเยี่ยมพ่อ...

สารบัญ ←



## สำนักปฏิบัติธรรมถ้ำป่าอาชาทอง

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

เมื่อปีที่แล้วฉันได้เดินทางไปเที่ยวยังจังหวัดทางภาคเหนือ หลังจากที่เที่ยวกันมาหลายวัด ในเช้าวันหนึ่ง ท่านผู้ใหญ่ที่ฉันนับถือทั้งสองท่านก็จัดการให้เรา ได้มีโอกาสไปทำบุญที่ “สำนักปฏิบัติธรรมถ้ำป่าอาชาทอง” ซึ่งตั้งอยู่ที่ตำบลศรีค้ำ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย โดยมี “ครูบาเหนือชัย โฆษิโต” หรือที่ชาวบ้านเรียกว่า “ครูบาเสือโคร่ง” อดีตทหารม้าเป็นหัวหน้าสำนัก

สำนักปฏิบัติธรรมแห่งนี้ เป็นแห่งแรกๆ ที่ช่วยให้ชาวไทยภูเขาที่อาศัยอยู่บนดอยสูง ได้มีโอกาสศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ โดยที่สำนักปฏิบัติธรรมแห่งนี้ ถือว่าเป็น “อันซีน ไทยแลนด์ (Unseen Thailand)” ของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย



ดวงตราไปรษณียากร “พระ-เถร จี๋ม้าบินซาบาด เชียงราย”

<http://www.thailandpost.com/UnseenStamp.asp>

คณะของเราตั้งแต่เช้าตรู่เพื่อขึ้นรถตู้ไปที่ตลาด จัดการซื้ออาหารทั้งคาวหวาน ไปใส่บาตร หลังจากเดินทางขึ้นเขาลงห้วย ผ่านพื้นที่ทางการเกษตรของชาวบ้าน (และหลงทางอยู่พักหนึ่ง) ถนนหนทางในบริเวณนี้ยังไม่สะดวกนัก แม้แต่ชาวบ้านที่อาศัยในแถบนี้ก็ต้องใช้ม้าแกลบเป็นพาหนะในการเดินทาง ในที่สุดก็มาถึงสำนักปฏิบัติธรรมถ้ำป่าอาชาทอง

การก่อตั้งสำนักปฏิบัติธรรมแห่งนี้เกิดจากการที่ครูบาเหนือชัย ซึ่งอุปสมบทเมื่อ ๒๐ มกราคม พุทธศักราช ๒๕๓๕ ณ อุโบสถวัดล้านตอง อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย โดยมีครูบาทองสืบ วิสุทธจาโร เจ้าอาวาสวัดล้านตอง เป็นพระอุปัชฌาย์ เมื่ออุปสมบทแล้ว ครูบาเหนือชัยได้จุดศิลาในป่าเขาตามแนวชายแดน ต่อมาได้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานบริเวณถ้ำป่าอาชาทอง และมีชาวบ้านมาทำบุญ จึงได้ตั้งสำนักปฏิบัติธรรมขึ้น



ครูบาเหนือชัย โขลิตโต “นักบุญแห่งขุนเขา” หัวหน้าปฏิบัติธรรมถ้ำป่าอาชาทอง

<http://www.cowboythai.com/forum/index.php?topic=1396.msg8953>

สาเหตุที่พระและเณรที่นี่ใช้ม้าขี่บิณฑบาต ครูบาเหนือชัยเคยให้สัมภาษณ์ว่าเดิมท่านไม่เคยมีความคิดจะใช้ม้าในการออกบิณฑบาต แต่เมื่อมีผู้นำม้ามาแค้นไว้ที่



วัด จึงมีการใช้ประโยชน์เป็นพาหนะในเวลาต่อมา นับว่าสอดคล้องกันดีกับการออก  
บิณฑบาตไปยังหมู่บ้านสี่หมื่นไร่ ซึ่งมีระยะทางราว ๕ กิโลเมตร การเดินเท้า  
จึงลำบาก ยิ่งไปกว่านั้นในช่วงหน้าฝนทางจะลื่นมาก และการขี่ม้ายังช่วยให้การ  
เผยแผ่หลักธรรมของพระพุทธศาสนาตามหมู่บ้านชาวเขาบริเวณชายแดนที่ห่างไกล  
ทำได้โดยสะดวกขึ้นด้วย โดยพระสงฆ์และสามเณรจะขี่มาจากสำนักปฏิบัติธรรมลง  
มาเพื่อรับบิณฑบาตจากชาวบ้านที่อยู่เชิงเขาที่ “ลานพระแก้ว” เวลาประมาณ ๗  
โมงเช้าของทุกวัน ซึ่งตลอดการเดินทางต้องข้ามน้ำข้ามภูเขาหลายลูก

ในขณะที่ขี่ม้าบิณฑบาตตามหมู่บ้าน พระสงฆ์และสามเณรก็จะช่วยเหลือทาง  
ราชการ ในการสำรวจพื้นที่และสอดส่องปราบปรามขบวนการค้ายาเสพติด และ  
ยังมีการเผยแผ่ธรรมะในโครงการ “มิตรมวลชน คนชายแดน” ซึ่งสมเด็จพระญาณสังวร  
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ทรงเป็นองค์อุปถัมภ์ รวมทั้งได้  
ประทานชื่อให้แก่ม้า เช่น เพชรเวทดา อาชาทอง หนุม โพธิ์ชัย อาเธอร์ ฯลฯ



พระสงฆ์และสามเณรบนหลังม้า

<http://www.ch-ohlanla.com/ohlanla-travel/ohlanla-travel-Question.asp?GID=207>

ก่อนที่คณะของเราจะเข้าไปเตรียมจัดวางของรอใส่บาตร ฉันได้สนทนากับ  
แม่ค้าที่ขายของอยู่ด้านนอกสำนักปฏิบัติธรรม เธอเล่าว่ามาขายของเฉพาะวัน

เสาร์และวันอาทิตย์ เพราะในวันธรรมดานั้นไม่ค่อยมีคนมาใส่บาตรสักเท่าไร และของที่ใส่บาตรก็ไม่ค่อยมีอาหารสดมากนัก โดยมากเป็นของแห้ง แม่ค้ายังบอกอีกด้วยว่ามาหลายตัวที่อยู่ที่สำนักปฏิบัติธรรมแห่งนี้ ครูบาเหนือชัยได้ไปไถ่ชีวิตมาเมื่อได้มาแล้วก็นำมาเลี้ยงไว้ที่นี่ นอกจากนี้เด็กๆ ในหมู่บ้านก็ได้รับการอุปถัมภ์จากท่านด้วย

สนทนากับแม่ค้าอยู่ครูหนึ่ง คณะของเราก็เดินขึ้นไปในบริเวณสำนักปฏิบัติธรรม ในระหว่างที่รอใส่บาตรนั้นก็ได้ร่วมทำบุญเพื่อบวชสามเณร รวม ๒ รูป เราหิบบ้าไตร และบาตรมาวางบนโต๊ะ เตรียมถวายของเหล่านี้ลงในบาตรพระหลังจากใส่อาหารคาวหวานแล้ว



ฟังธรรม

[www.vanthai.com/index.php?option=com\\_mainboard&Item=show&No=2657](http://www.vanthai.com/index.php?option=com_mainboard&Item=show&No=2657)

ไม่นานนัก ครูบาเหนือชัยพร้อมด้วยสามเณรน้อยอีก ๓ รูป ก็ขี่ม้ามาให้พวกเรา ได้ตักบาตรร่วมกัน สามเณรเหล่านี้เป็นเด็กชาวเขาที่ไม่มีผู้เลี้ยงดู ทั้งที่กำพร้า เพราะพ่อแม่เสียชีวิตและเพราะพ่อแม่ติดคุกเนื่องจากคดียาเสพติด ครูบาเหนือชัย จึงรับมาอุปการะและบวชเณรให้ โดยมีเด็กในอุปถัมภ์ที่ไม่ได้เป็นสามเณรอีกจำนวนหนึ่ง

ความเมตตากรุณาของครูบาเหนือชัยทำให้เด็กเหล่านี้มีโอกาสได้ศึกษาพระธรรม และเรียนหนังสือ รวมทั้งเรียนการตีกลองสะบัดชัย และวิชาศิลปะการต่อสู้แม่ไม้มวยไทย เพื่อเอาไว้ป้องกันตนเองและประเทศชาติ ก่อนจะฝึกทุกคนต้องบวชก่อน เพื่อจะได้มีธรรมะอยู่ในใจ โดยในเวลาว่างก็ช่วยทำงานต่างๆ เช่น ดูแลม้า ทำความสะอาดสถานที่ ฯลฯ ซึ่งเด็กเหล่านี้จะมีรายได้จากการทำงานเพื่อใช้เป็นค่าใช้จ่ายในการไปโรงเรียน



สามเณรน้อยบนหลังม้า

<http://www.cowboythai.com/forum/index.php?topic=1396.msg8953>

ภาพสามเณรน้อยๆ และเด็กตัวเล็กๆ นั่งอยู่บนหลังม้าโดยไม่มีอาน ทำให้ฉันรู้สึกทึ่ง เก่งจริงนะ ตัวเล็กนิดเดียว ซี่ม้าขึ้นเขาลงห้วยได้ขนาดนี้ มองแววดาใสๆ นั้นทำให้หอดที่จะรู้สึกใจหายไม่ได้ จะเป็นอย่างไรหนอถ้าหากเด็กน้อยเหล่านี้ไม่ได้มีโอกาสเข้ามาอยู่ในร่มเงาพระศาสนา ไม่ได้มีโอกาสฟังพระธรรมคำสอนแห่งองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ชีวิตของพวกเขาอาจจะไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด สร้างหายนะแก่ตนเองและแผ่นดินไทยอย่างมหาศาลก็ได้

โชคดีเหลือเกินที่แม่หนทางจะทुरुกันดารและแสนไกลขนาดไหน แต่แสงธรรมที่เกิดจากความศรัทธาของพระสงฆ์สาวกแห่งพระพุทธองค์ ก็ได้สอดส่องมาที่นี่ สร้างโอกาสให้เด็ก ๆ เหล่านี้ได้มีชีวิตที่ดี เป็นกำลังสำคัญของชาติสืบไป

คณะของเราเดินทางออกจากสำนักปฏิบัติธรรมถ้ำป่าอาชาทองเมื่อประมาณเก้าโมงเช้า ฉันมองแสงตะวันสีทองที่ฉายฉาบทั่วบริเวณพื้นที่การเกษตรอันเขียวสดใส ด้วยความรู้สึกที่แสนเป็นสุข ถ้ามีโอกาส ฉันจะกลับมาที่นี่อีกครั้ง...

สารบัญ ←



## ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

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

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปัน ความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

### ๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

**คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส**

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสให้ทุกคน ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิด ที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน **ธรรมะใกล้ตัว** ได้สำเร็จ

**คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ**

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งฝันตัวมอยู่ในโลกธรรม เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

**คอลัมน์: คำคมชวนคิด**

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

ได้ฝึกริเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโดยดีเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

**คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม**

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

**คอลัมน์: กวีธรรมะ**

**เนื้อหา:** พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่นาประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ดี กลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

**คอลัมน์: เทียววัด**

**เนื้อหา:** รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

**กติกา:** นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยากาศ ปฏิบัติ ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรบกวนส่งภาพสวย ๆ มาประกอบบทความด้วยนะคะ

**คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ**

**เนื้อหา:** ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และเป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่

บนเส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

<http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

### คอลัมน์: ของฝากจากหมอ

**เนื้อหา:** นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือสาระนำร้อนเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คนทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับผู้อ่าน จากแง่มุมต่างๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้ความเชี่ยวชาญต่างๆ กัน

#### กติกา:

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



## ๒. อ่านสัณนิท ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็นจำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลดเวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามาช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของทุกบทความ ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตามแนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

### ๒.๑ ตรวจทานคำถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทานให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้องผ่านสายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

## ๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย

เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่สอดคล้องกัน ขอให้ใช้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้คะ

- ▶ **เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมายตกใจ (!)**  
เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้าและวรรคด้านหลัง เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรอกหรือ? ฉันทึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”
- ▶ **การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่**  
สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรูดคำอัตโนมัติของโปรแกรมคอมพิวเตอร์ อยากให้ช่วยดูการตัดคำด้วยนะคะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่านได้สลิ้น ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัดใหม่ฝากกลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมชอกาเมนนั่นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมชอกาเมนนั่นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ) หรือดูหลักเกณฑ์อื่นๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้คะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่างๆ

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

## ๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้นงานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์กวีธรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสัณนิทนะคะว่า บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่นกันคะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

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

## ๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า

ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจด้วยค่ะว่า ความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่นๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่งๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติดๆ กันลงมาเรื่อยๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยากๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลังๆ ก่อนนะคะ

## ๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

### ๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทานบทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้นสามารถโพสต์ส่งได้ที่ กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่: <http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพหระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด  
(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางกาปฏิบัติ 1 โดย satima  
(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่า่าน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

## ๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

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

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

## ๔. ส่งแล้วจะได้ลงหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้อรรถาธิบายที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้รู้จักในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรับการลงแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่างๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดีๆ และเขียนอะไรดีๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ : )

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขออนุโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของท่านนะคะ

ธรรมะใกล้ตัว  
dharma at hand

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