



# ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๔๐  
๑๗ เม.ย. ๕๑

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

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

# ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรินย์ โมตรีเวช

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจ.ภ.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์  
ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรื่องมา  
เตรียมเสียบังไว้เลี้ยงตัว: อนัญญา เรื่องมา  
เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรื่องมา  
โตอาร์หมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ  
กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
ศัพท์เพี้ยนธรรม: ชนินทร์ อารีหนู  
ธรรมะจากคนสู้กิเลส: พรราวพรรณราย  
มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค

ของฝากจากหมอดู: พรหม ท้ววงศ์  
แง่คิดจากหนังสือ: เกสรา เดิมสินวานิช  
นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วอง  
เที่ยววัด: เกสรา เดิมสินวานิช

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

กานต์พัทธ์ รัชพันธุ์ • จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ  
ชนินทร์ อารีหนู • ณัฐชญา บุญมานันท์  
ณัฐธิดา ปันทานต • ณัฐพร สกฤตอุทัยศักดิ์  
ปรียาภรณ์ เจริญบุตร • ปิยมงคล โชติกเสถียร  
พรราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค  
พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตวิชัย  
พิทา จารุพูนผล • พีรยสร์ อุบลวัตร  
มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร  
เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี  
วิมล ถาวรวิภาส • วิมุตติยา นิวาดังบกษ  
ศदानันท์ จารุพูนผล • ศศิธร ศิวะนันท์ ทากรณ  
ศิราภรณ์ อภิรัฐ • สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์  
สารินี สาณะเสน • สิทธินันท์ ชนะรัตน์  
สุปราณี วอง • อนัญญา ยิ่งชล  
อนัญญา เรื่องมา • อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์  
อัจฉนา ผลานวัตร

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

ไทลิน ลายนันทเสรีกุล • กฤษฏ์ อักษรวงศ์  
ฝ่ายสื่อ Word: พีรยสร์ อุบลวัตร  
ฝ่ายสื่อ PDF: บุญศักดิ์ ธีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน • จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์  
โยธิน มรกตอัมพร • วรณรักษ์ ปัญจขวพร  
ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้  
ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

ธรรมะจากพระผู้รู้ ๙

รู้เฉพาะตน ๑๗  
► บुरุษผู้กระหายความตาย ► ไม่อยากงะเจือเลย

ข่าวน่ากลัว ๒๕

โตอาร์หมอดู ๒๙

กวีธรรม ๓๓  
► เราคือใคร แล้วใครคือเรา  
► ดอกสร้อยร้อยผกา  
[ ► ดอกลา (ดอกสุพรรณิการ์) ► ดอกดาวดึงส์ ]

คำคมชวนคิด ๓๖

ศัพท์เพี้ยนธรรม ๓๘  
► April Fool's Day

ของฝากจากหมอดู ๔๕  
► สิ่งที่ไม่แน่นอน คือ สิ่งที่น่าแน่นอน

แง่คิดจากหนังสือ ๕๑  
► The Legend Of 1900 – เรื่องที่ไม่ปลอดภัย

เรื่องสั้นอิงธรรมะ ๕๘  
► โรงเรียนวิภูสงสาร (๑)

สวีสวีค่ะ

และแล้วเทศกาลพักผ่อนที่ยาวนานที่สุดช่วงหนึ่งของปี ก็สิ้นสุดลงแล้วนะคะ ส่วนใครจะลาวันที่เหลือเพื่อชอหยุดยาวกันต่อกี่วันกันไปตามอัธยาศัย : )

กลับจากหยุดยาวมาเปิดหน้าหนังสือพิมพ์ ก็เห็นยอดรายงานสถิติผู้เสียชีวิตเป็นธรรมเนียม ปีนี้ ๔ วันผ่านไป รายงานแจ้งว่า เสียชีวิตแล้วรวม ๓๐๐ ศพ บาดเจ็บอีกกว่า ๓,๓๐๐ ราย และสาเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุสูงสุด ก็เกิดจากการเมาสุรา คือกว่า ๔๔.๗๓% ไม่นับเรื่องนำอิดหนาระอาใจและเรื่องนำสลดที่เกิดจากความคะนองฤทธิ์เหล้าอีกมากมาย

สำหรับผู้ที่มีศรัทธาเดินตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว การรักษาศีลข้อ ๕ คงเป็นเรื่องปกติ ที่จะกรอกน้ำเมาเข้าปากนั้นคงไม่ใช่วิสัยใกล้ตัวนัก แต่ก็ยังมีบางท่านคะ ที่อนุญาตให้ตัวเองกระดกเหล้าได้ในบางโอกาสด้วยเหตุผลเช่นว่า “นาน ๆ ที” “ไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน” “รู้ลิมิต” หรือ “เข้าสังคม มันก็ต้องมีบ้าง...”

ซึ่งก็ไม่แน่ใจว่าจะเรียกว่า เป็นเหตุผล หรือ เป็นข้ออ้างให้กิเลส มากกว่ากันดิ้นะคะ : )

แถมเดี๋ยวนี้น้ำเมาเองก็มีหลายเกรด ที่ดีหน่อยก็ได้รับการสร้างภาพให้เป็นเครื่องดื่มมีระดับ ยกขึ้นสังสรรค์ที่กลายเป็นดูดีมีสกุล แถมไม่ได้เดือดร้อนใคร ก็ไม่เห็นว่าจะเสียหายตรงไหน

แต่อาจไม่เคยมีใครเล็งลงมาเห็นถึงระดับจิตว่า

เหล้า... ทำให้จิตเราฟกช้ำ และบิดเบี้ยว

ทุกครั้งที่ปล่อยให้มันลวงล้ำผ่านลงลำคอไป

สติสัมปชัญญะแบบที่คนทั่ว ๆ ไปฟังมี จะค่อย ๆ ถูกบีบให้เล็กลงทุกครั้งที่กระดกแก้ว แล้วกิเลสประเภทต่าง ๆ ก็ค่อย ๆ ถูกขับเคลื่อนให้พุ่งโตขึ้นเรื่อย ๆ

พร้อมจะลากพาเอาความต่างพร้อย หรือกระทั่งความขาดทะเลาะของศีลข้อที่เหลือ ให้ตามออกมาได้ตลอดเวลา เพียงเพราะขาดการ์ดที่สำคัญไปตัวเดียว คือ “สติ”

เมื่อไหร่ที่สติเริ่มแหงงวีน เมื่อไหร่ที่กิเลสแฉ่เล็ก ๆ น้อย ๆ ดูท่ากำเริบเติบโตได้ง่ายกว่าเวลาปกติ เมื่อนั้นก็เป็นสัญญาณว่าจิตที่เคยอยู่ดี ๆ เริ่ม “ซ้า” แล้ว

ถึงจะไม่เคยขนาดอาละวาดฟาดงาคีคคะนองทำร้ายใครอื่นด้วยฤทธิ์เหล่า แต่จิตเราก็เหมือนค่อย ๆ สะบักสะบอมเข้าไปทุกที จิตจะฟุ้งซ่านหยาบหยาบ ตั้งมั่นได้ยาก กระทั่งถ้าดีมามาก ๆ ขนาดร่ำสุราเป็นอาจิน ต่อไปวิบากก็ย่อมให้ผลเป็นผู้มีสติไม่ดีแน่นอน

อย่างที่คุ้นตงตถุณเคยเปรียบเทียบไว้ว่า

การกินเหล้าหน่อย ๆ แต่บ่อย ๆ เป็นประจำนั้น ก็เหมือนการถูกทุบเบา ๆ เป็นระยะ ร้อยหนเหมือนไม่เป็นไร แต่พอหลักพัน ก็ซกซ้าเข้าจนได้เหมือนกัน

ยิ่งถ้าหากไม่มีกำลังกุศลอื่น ๆ มาช่วยหนุนไว้บ้าง

ในที่สุด จิตก็จะซ้าถาวร เหมือนคนถูกชกหมดสภาพ

และเมื่อถึงยามใกล้ตายนั้น อย่าวาแต่จะพาตัวเองไต่ขึ้นบันไดสวรรค์เลยคะ แค่จะประคองตัวเองให้พ้นจากแรงฉุดของนรก ของอบาย ก็ทำได้ยากแล้ว

คนเรานั้นใช้ชีวิตอยู่กับความเป็นมายา เหมือนฝันล่องลอยกันทุกวันอยู่แล้วนะคะ

ที่จะ “ตื่น” รู้เห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริงนั้นก็ยากหนักหนออยู่แล้ว

**คุ้มค่าแล้วหรือที่จะยอมเสียคุณภาพของจิตเพียงเพื่อความสุขผิวเผินเพียงนิดเดียว**

หลวงพ่อบราโมทย์ท่านเคยเล่าให้ฟังถึงพระผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบท่านหนึ่งนะคะ

ว่าสมัยที่พระรูปนั้นท่านยังเป็นฆราวาส กว่าเจ้าฟ้าพื้นวิบากมาถึงวันนี้ได้

ต้องลำบากขนาดไหน

ในอดีตท่านร่ำสุรามามาก และผลก็คือทำให้ท่านเป็นผู้มีโมหะมาก

(โมหะ ก็คือ ความหลง ไม่เห็นอะไรตามจริง เหมือนอยู่ในม่านหมอกที่ปิดทึมนั่นเองคะ)

หลวงพ่อบราโมทย์ท่านเล่าให้ฟังว่า...

“...พอภาวนามาถึงชาตินั้นะ โมหะเยอะ เพราะเหล่าเป็นตัวทำลายสติ

อกุศลส่งผลแล้วโมหะมาก ภาวนายากกว่าเพื่อนเลย

หลวงพ่อบราโมทย์ท่านเห็นเด็กคนนี้ ไม่สบายหรือเปล่า เป็นหวัดหรือเปล่า

ทำไมมันซึมกะทีอย่างนั้น กินยาแก้หวัดมาหรือเปล่า ต้องถามอย่างนี้เรื่อย ๆ

ง่วงนอนอดนอนมาหรือเปล่า ทุกครั้งที่ทักทายจะเป็นเรื่องแบบนี้

## 4 อรรถมะใกล้ตัว

อยู่ร่วมปี ไม่เคยสอนกรรมฐานให้เลย เพราะสอนไม่ไหว โมหะมาก  
กว่าจะสู้โมหะทะลุออกมาได้นะ ลำบากแทบตายเลย  
นั่งสมาธิ เดินจงกรม หามรุ่งหามค่ำ ต่อสู้ออกมา...

เห็นไหม ตอนสนุกสนานนี่ แป๊บเดียวนะ  
แต่ตอนที่แก้มันขึ้นมา กลับตัวให้ดีขึ้นมา  
ไม่ใช่ง่ายเลย...”

อย่างที่เราเคยคุยกันตลอดเวลานะคะว่า กิเลสมันร้ายกาจขนาดไหน  
พลังไปด้วยความประมาทเพลินหน้อยเดียว  
อาจจุดรั้งชีวิตที่เหลือให้ลงต่ำ กว่าจะมีกำลังจุดขึ้นมาได้อีกครั้งอาจยิ่งกว่าหืดขึ้นคอ

เคยอ่านข่าวชูปชิบจากหน้าหนังสือพิมพ์ที่พูดถึงอดีตท่านผู้ว่า กพผ. คนที่ผ่านมา  
แล้วก็ต้องอมยิ้มค่ะ ใครว่าเข้าสังคมแล้วต้อง “ตึ่ม” :

ขนาดเป็นเบอร์หนึ่งใหญ่โตขนาดนั้น จัดงานเลี้ยงสังสรรค์ นักข่าวมารวมมากมาย  
ผู้สื่อข่าวยังออกปากสงสัยว่าทำไมงานนี้ถึงเสิร์ฟและตึ่มกันด้วย “น้ำส้ม”  
ไม่เป็นแฮมเปอญเหมือนที่ผ่านมา เพราะงานไหนก็เห็นพี่ไทยใช้แฮมเปอญตึ่มฉลอง

ลูกน้องตอบว่า นายเป็นคนรักษาศีล ๕ เครื่องครัด ที่เคยเป็นแฮมเปอญเลยต้องเปลี่ยน  
นายน้ำส้ม ลูกน้อง ผู้ร่วมงาน และนักข่าว ก็เลยน้ำส้มไปด้วยหมด  
ประหยัดจบ แถมยังครองสติไว้ได้ครบถ้วนทั้งงานดีด้วยนะคะ :

แม้คุยกันแบบนี้ ก็คงไม่ได้ช่วยให้สติอุบัติเหตุเพราะสุราในช่วงเทศกาลลดลง  
และคุณผู้อ่านนิตยสารหลาย ๆ ท่านก็คงเป็นผู้ครองตนในศีลข้อ ๕ ได้ดีอยู่แล้ว  
แต่ก็อยากนำมาคุยเบา ๆ เล่าสู่กันฟังไว้ค่ะ อย่างน้อยก็เผื่อไว้สำหรับผู้ที่ยังสองจิตสองใจ

รากฐานของความสุขที่แท้จริง อยู่ที่เห็นทุกซีได้กระจ่างตามจริง  
ไม่ใช่การข่มใจให้ไหลเลื่อนไปกับสุขจากภาพฝันชั่วคราวช่วยยาม

เราชาวพุทธมียาแก้ทุกข์สูตรที่ดีที่สุดและชะงัดที่สุดของพระพุทธเจ้าอยู่ในมืออยู่แล้ว  
ลองกระดกลงจิตลงใจกันดูจริง ๆ จัง ๆ แล้วหรือยังล่ะคะ... :

## เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

แม้ช่วงนี้โรงเรียนจะปิด แต่ก็มีโรงเรียนแห่งหนึ่งที่ไม่เคยมีวันปิดทำการ มีแต่ดำเนินอยู่อย่างนั้นชั่วนิรันดร์ และน้อยคนนักที่จะแจ้งกระจ่างจนจบสิ้นในหลักสูตร *คุณปุ่นบ๊องก็* จะชวนคุณผู้อ่านตามเขาไปเข้า *โรงเรียนวิภูสงคราม* ในคอลัมน์ “เรื่องสั้น/นิยายอิงธรรมะ” กับเรื่องสั้น ๒ ตอนจบ เปิดใจไปเข้าโรงเรียนกับเขาได้เลยค่ะ

แล้วไปติดตาม “แง่คิดจากหนังสือ” กับตอน *The Legend of 1900 - เรื่องที่ไม่ปลอดภัย* เพราะเหตุใดเขาจึงไม่ยอมก้าวลงจากเรือ อีสรภาพที่แท้จริงอยู่ที่ใด ร่วมค้นหาคำตอบไปพร้อม ๆ กับ *คุณชลนิล* ในคอลัมน์ด้วยกันฉบับนี้เลยคะ

## กิจกรรมน่าสนใจ และชวนร่วมสนุกท้ายฉบับ

มาถึงเดือนเมษายนปีนี้ ก็นับเป็นเวลา ๑ ปี กับ ๔ เดือน แล้วนะคะ ที่คุณผู้อ่านได้ฟังทีมงานเราพูดคุย และสรรหาเรื่องราวต่าง ๆ มานำเสนอสู่กันฟัง คราวนี้ ถึงตาที่เราอยากให้คุณผู้อ่าน **ทุกท่าน** ส่งความเห็นมาให้เราฟังกันบ้างแล้วละคะ : )

**\* \* \* เชิญชวนร่วมตอบแบบสอบถาม ประกอบการศึกษาโครงการพิเศษเรื่อง “แผนกลยุทธ์เพื่อความยั่งยืนของนิตยสารธรรมะใกล้ตัว” \* \* \***

เว็บไซต์แบบสอบถามนิตยสารธรรมะใกล้ตัว: <http://annlek.ueuo.com/>

ใครพอมีเวลาว่างสักชั่วโมง แวะไปบอกความในใจผ่านแบบสอบถามนี้กันสักนิด แค่นี้ก็พอแล้วจ้า ๆ ตัวเล็กเพื่อตอบคำถาม ให้เราได้รู้จักคุณผู้อ่านมากขึ้นสักหน่อยนะคะ : )

### เนื้อหาแบบสอบถาม

แบบสอบถามจะมีทั้งหมด ๓๐ ข้อ และแบ่งออกเป็นหกตอนด้วยกันคะ คือ

**ตอนที่ ๑** เหตุผลที่ท่านสมัครเป็นสมาชิกนิตยสารธรรมะใกล้ตัว

**ตอนที่ ๒** ทักษะคติที่มีต่อนิตยสารธรรมะใกล้ตัว

**ตอนที่ ๓** การจัดพิมพ์เป็นรูปเล่ม

**ตอนที่ ๔** ข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับนิตยสารธรรมะใกล้ตัว

ตอนที่ ๕ ทศนคติพื้นฐานทั่ว ๆ ไป

ตอนที่ ๖ ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

รับรองว่าตอบไป ก็เพลิดเพลินไป และใช้เวลาไม่นานเลยคะ : )

### ผู้จัดทำงานวิจัย

คุณแอน หรือ คุณจรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศรี

นอกจากจะเป็นกำลังสำคัญคนหนึ่งของทีมงานนิตยสารธรรมะใกล้ตัวแล้ว

ยังได้ตั้งใจจัดทำงานวิจัยชิ้นนี้เป็นพิเศษ เพื่อมุ่งศึกษาปัจจัยที่จะมีผลต่อ

การวางแผนกลยุทธ์เพื่อความยั่งยืนของนิตยสารธรรมะใกล้ตัวด้วย

โดยงานชิ้นนี้จะเป็นส่วนหนึ่งของวิชา การค้นคว้าอิสระ (Independent Study)

ในหลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ของเธอ และทีมงานของเราคงจะได้ข้อมูล

มาปรับใช้จริงในการพัฒนานิตยสารธรรมะใกล้ตัวให้ยั่งยืนด้วยคะ

### กำหนดเวลาตอบแบบสอบถาม

ว่าแล้วก็อยากชักชวน เชิญชวน หวานล่อม ขอร้อง แกมบังคับ... :-D

ให้คุณผู้อ่านทุกท่านร่วมเข้าไปตอบแบบสอบถามกันเยอะ ๆ หน่อยนะคะ ^\_^

โดยขอรบกวนให้ทุกท่านช่วยเข้าไปตอบแบบสอบถาม

ภายในวันพฤหัสบดีที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๕๑ นี้

แต่หากท่านใดมีเวลา เข้ามาตอบและให้ข้อมูลกันเข้ามาได้เร็ว ๆ ก็ยิ่งดีนะคะ

คุณแอนสัญญาว่า จะเก็บข้อมูลนี้ไว้เป็นความลับและจะใช้เพื่องานวิจัยนี้เท่านั้นคะ

### ของขวัญแทนคำขอบคุณ

สำหรับผู้ที่ช่วยตอบแบบสอบถามทุก ๆ ท่าน ทีมงานมีของขวัญเล็ก ๆ น้อย ๆ

ให้ด้วยคะคือ

ซีดี “กรรมพยากรณ์ ตอน ชนະกรรม”

ฉบับละครวิทยุ จัดทำในรูปแบบ mp3 พากย์เสียงโดย ทีมอินทรี

โดยผู้ที่ตอบแบบสอบถามทุกท่าน สามารถส่ง ชื่อ ที่อยู่ในการจัดส่ง และอีเมล มาได้ที่ [dah.member@gmail.com](mailto:dah.member@gmail.com) ค่ะ

นอกจากนี้ ยังมีรางวัลถวญนทานการพิเศษ เป็นโชคชั้นที่ ๒ สำหรับผู้โชคดี ๕ ท่านโดย *คุณไมม่* จากสำนักพิมพ์ enova ยินดีมอบหนังสือชุดล่าสุดให้กับผู้โชคดีด้วยดังนี้ค่ะ : )

### หนังสือ “กรรมพยากรณ์ ตอน เลิกเกิดใหม่ ฉบับการ์ตูน”

๓ เล่ม ครบชุด จบบริบูรณ์ (จำนวน ๕ รางวัล)

โดยจะสุ่มเลือกผู้โชคดีจากผู้ที่ตอบแบบสอบถามและส่งชื่อที่อยู่ไปทางอีเมลข้างต้นค่ะ

ถ้าพร้อมแล้ว แวะไปตอบแบบสอบถามกันเลยดีกว่าค่ะ คลิกไปได้ที่

เว็บไซต์แบบสอบถามนิตยสารธรรมะใกล้ตัว: <http://annlek.ueuo.com/>

ขอบคุณสำหรับทุก ๆ ความคิดเห็นจากทุก ๆ ท่านล่วงหน้าด้วยนะคะ  
แล้วพบกันฉบับหน้าค่ะ สวัสดีค่ะ ^\_^/

กลางชล

สารบัญ ←





**ถาม:** ในการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน มีอะไรที่นักปฏิบัติแตกต่างจากคนทั่วไปบ้างคะ

หน้าที่ของเราก็คือ ขณะนี้ความรู้สึกอะไรมันกำลังเกิดอยู่ เราก็อธิบายมันรู้ได้ทุกคนนะ อย่าละเลยที่จะรู้ ยกตัวอย่าง สมมติเราเห็นนางงามจักรวาลเดินมา ใจเราเกิดไปรักเขาแล้วมีราคะ คนอื่นๆ ไปพอเห็นสาวเดินมาแล้วมันสวยนะ จะมัวแต่ดูสาว นักปฏิบัติเธอ เห็นสาวสวยเดินมา โอ้ ใจเราชอบเขา รู้ว่าใจเราชอบเขา นี่นักวิปัสสนานะ ถ้านักสมณะจะรีบดูผู้หญิงนั้นใหม่ มีแต่หนังหุ้มกระดูกสกปรกโสโครก หลอกตัวเอง แล้วก็ราคะหายไป นี่คนละอันกันระหว่างสมณะกับวิปัสสนา เพราะฉะนั้น เราเห็นสาวสวยเดินมา ใจมันชอบ ใจชอบรู้ว่าชอบ จะเห็นเลยว่าความชอบ หรือความรัก หรือโลภะ หรือราคะ เป็นสิ่งที่ผ่านมาในใจเรา ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป มันเป็นสิ่งที่ปรุงขึ้นมาชั่วคราวแล้วก็ดับไป นี่นักปฏิบัติ ถ้านักไม่ได้ปฏิบัติก็จะเห็นแต่สาว

ฟังเพลงเพราะ

อย่างถ้ารู้ณห่วงพอกก็ฟังเพลงโบราณๆ หน่อย เพราะมันเพราะ เพลงเด็กสมัยใหม่ ฟังไม่รู้เรื่อง ฟังไม่ออก ได้ยินแล้วรำคาญ รำคาญรู้ว่ารำคาญ ฟังเพลงแล้วมันเพราะ ใจมันชอบ เพลิดเพลิน รู้ว่าใจเราชอบ ถ้านักทั่วๆ ไปฟังเพลงแล้วจะรู้อะไร รู้ว่านักร้องคนนี้ชื่ออะไร มันอยู่วงไหน อะไรอย่างนี้

อย่างนั้นคนทั่วๆ ไปเขารู้กัน  
ส่วนนักปฏิบัติจะรู้ถึงจิตถึงใจของเรา  
ฟังเพลงนี้แล้วมันมีความสุข รู้ว่ามีความสุข ชอบรู้ว่าชอบ  
แล้วจะเห็นเลยความสุขและความชอบนี่นะ อยู่ชั่วคราวเดี๋ยวก็ไป  
จะเห็นอย่างนี้

เดินๆ อยู่ได้กลิ่นดอกไม้หอม ...  
มีคนหนึ่งมาเรียนกับหลวงพ่อ เรียนเสร็จแล้วก็เข้ามาบอกหลวงพ่อ  
“หลวงพ่อ ผมภาวนาเป็นแล้ว ง่ายมากเลย  
ถ้าผมออกจากศาลานี้แล้วได้กลิ่นดอกไม้หอม  
ผมรู้ว่าดอกไม้หอม ผมภาวนาเก่งแล้ว ถูกไหม”  
ใครว่าถูก ใครว่าไม่ถูกบ้าง  
ถ้ากำหนดก็ผิดหมดละ  
ที่จริงก็คืออย่างตอนได้กลิ่นดอกไม้หอมนี้ ไม่ใช่รู้ว่าดอกไม้หอม  
รู้ว่าดอกไม้หอมนี้ คนที่เขาไม่ปฏิบัติเขาก็รู้ ไซ้ไหม  
แต่ถ้าถ้าเราได้กลิ่นดอกไม้หอม ใจเราชอบ รู้ว่าใจเราชอบ  
ใจเราเกิดสงสัยว่ามันดอกอะไรนะ รู้ว่าสงสัย

เพราะฉะนั้น เมื่อตามองเห็น ความรู้สึกเกิดที่จิต เราก็อู้ทัน  
เช่น เห็นนางงามจักรวาล ใจเรารัก เราก็อู้ทัน  
หูเราได้ยินเสียง ได้ยินเพลงนี้เพราะ ใจเราชอบ เราก็อู้ทันว่าใจเราชอบ  
ได้กลิ่นดอกไม้หอม ใจเราชอบ หรือใจเราสงสัยว่าดอกอะไร เราก็อู้ทันอีก  
มันชอบก็รู้ มันสงสัยก็รู้ คอยรู้ทันใจของเราไปเรื่อย

บางทีเราก็นั่งคิด คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ คิดถึงใครสักคนหนึ่ง  
คนทั่วๆ ไปก็จะรู้ว่า อ้อ วันนี้คิดถึงท่านทวีชัย คิดถึงคุณกบคุณแม่วะไรวางนี้  
คนทั่วๆ ไปรู้อย่างนี้ แต่เรารู้มากกว่านั้นหน่อยหนึ่ง รู้ทันใจเรา  
พอไปคิดถึงท่านทวีชัยแล้วรู้สึกน่าเลื่อมใสอะไรอย่างนี้ เลื่อมใสรู้ว่าเลื่อมใส

## ถาม: การทำวิปัสสนาต้องตามรู้ใช่ไหม

ตาม ถ้าจิตต้องตาม

ถ้ารู้กาย รู้ลงปัจจุบัน รู้รูป รู้ลงปัจจุบัน รู้จิต ตามรู้

ทำไมต้องตาม เพราะว่าอย่างไรเราผลออกไป

ขณะที่ผลอมันไม่มีสติหรือ

แต่ว่าพอสติเกิดขึ้นมันจะเลิกผลไปแล้ว

พอมันรู้ทันว่าเมื่อกี้ผลไป ปัจจุบันจะไม่ผล

เพราะฉะนั้น จะเป็นการตามหลังตลอด

คุณจับประเด็นเก่ง ถูกแล้ว ต้องตามถูกแล้ว

บางคนพยายามจะดูให้ทัน

แต่คอยจ้องไว้ทั้งวันเลย อยากรู้ว่าผลตอนไหน อย่างนี้ใช้ไม่ได้

ไปตักไว้ก่อนไม่ถูก ต้องตามรู้

มันโกรธขึ้นมาก่อนเรารู้ว่ามันโกรธ

มันโลภเรารู้ว่ามันโลภ ดีจับประเด็นดี

เหมือนในสติปัฏฐานท่านสอน จิตมีราคะรู้ว่ามีราคะ

มีราคะขึ้นมาก่อนก็เลยรู้ว่ามีราคะ

จิตมีโทสะรู้ว่ามีโทสะ ท่านไม่ได้สอนให้ไปตักไว้ก่อน อย่าตักไว้นะ

## ถาม: รู้สึกว่าหลงนาน เผลอนาน บางครั้งหลงไปทั้งวันเลย ควรทำอย่างไรดี

หัดรู้สึกบ่อยๆ รู้สึกเรื่อยๆ

คือถ้าใจเรามีฉันทะ มีความรักมีความพอใจที่จะคอยรู้จิตใจตัวเองนะ มันจะขยับดู

อย่างหลวงพ่อก่อน ๗ ขวบ ปี ๒๕๐๒ หลายคนยังไม่เกิด

โยมพ่อพาไปกราบท่านพ่อลี วัดอโศการาม

ได้เรียนอานาปานสติมา หายใจเข้าหายใจออก

แต่เราเด็ก ไม่ได้ไปเรียนต่อหรือ

ผู้ใหญ่เขาไม่พาไป เรา끼้ฝึกของเราอยู่แค่นั้น หายใจอยู่ ๒๒ ปี  
เสร็จแล้วได้ยื่นครูบาอาจารย์วัดป่าต่างๆ ไปท่านพูดบอกว่า  
ถ้าใจสงบแล้วให้พิจารณากาย ท่านสอนอย่างนี้กันส่วนใหญ่  
ใจมันไม่เอา ใจมันไม่คุ้นเคยกับการพิจารณากาย  
ไม่ถูกกับจริต ดุยังงั้นมันก็รู้สึกไม่ประทับใจ

ต่อมาไปเจอหลวงปู่ดูลย์ ท่านบอกว่าให้ดูจิตตัวเอง  
พอได้ยินคำว่าให้ดูจิตตัวเอง ให้อ่านใจตัวเอง รู้สึกตื่นเต้นมากเลย  
รู้สึกน่าสนใจ มันคืออะไร มันอยู่ที่ไหน เราจะรู้มันได้อย่างไร  
พอหัดตามรู้ตามดูก็เห็นว่า จิตใจเราเปลี่ยนแปลงทั้งวันเลย  
มีอะไรแปลกใหม่ให้รู้ให้ดูทุกๆ วัน ไม่เคยเหมือนกันหรอก  
เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา รู้สึกน่าสนใจ  
พอรู้สึกว่ามันน่าสนใจ ฉันทะมันเกิด พอใจที่จะรู้ ขยันดูที่สุดเลย  
ครูบาอาจารย์ไม่ต้องมากะเกณฑ์นะ ว่าให้ดูวันละกี่ชั่วโมง  
ดูตั้งแต่ตื่นเลย ดูเองเพราะว่ามันชอบดู มันอยากดู  
มันเห็นเลย ทำไมบางวันมันเศร้าหมอง บางวันมันผ่องใส  
บางวันมันหนักเป็นก้อนบ่อเรือเลย บางวันก้อนนี้ก็เล็กลง  
บางวันก้อนนี้หายไป เคยเป็นใหม่ มีก้อนอยู่ก้อนหนึ่ง  
บางวันมันขยุกขยิกๆ ได้ บางความรู้สึกก็พุ่งขึ้นมา  
บางอัน แหม มันเหมือนฟ้าแลบเป็นแฉกๆ แฉกๆ ก็มี  
รู้สึกมันแปลกจังเลย สนใจมากเลย คอยรู้คอยดูทั้งวัน  
พอฉันทะเกิด วิริยะคือความขยันหมั่นเพียรก็เกิด เกิดเอง ไม่ต้องซื้อเชิญ  
จิตตะคือความใสใจก็เกิด คือสนใจคอยใสใจคอยรู้คอยดูเรื่อย  
จิตใจก็ไม่หนีไปที่อื่นเลย คอยเคล้าเคลียศึกษาเรียนรู้อยู่แต่เรื่องจิตเรื่องใจตนเอง  
นี้เรียกว่าวิมิงสาใคร่ครวญอยู่ตรงนี้  
มันกลายเป็นว่าเราขยันรู้ขยันดู คุณัตโนมัตติดูทุกวัน สนุกในการรู้การดู  
ไม่ใช่ดูโดยหวังผลด้วย ไม่ได้คิดเลยว่าดูแล้วจะเกิดอะไรขึ้น  
รู้สึกแค่ว่าจิตใจเป็นของน่าเรียนรู้ แล้วก็ตามเรียนรู้ไม่สนใจเลยว่าผลคืออะไร  
จะไม่เหมือนกับตอนเด็กๆ ยี่สิบกว่าปีผ่านมาทำโดยหวังผลตลอดเลย

นี่เราฝ่าฝายใจมานานแล้วเมื่อไหร่มันจะบรรลุลสักที  
อะไรอย่างนี้ทำแบบหวังผล

ทำแบบหวังผลเรียกว่าทำด้วยตัณหา  
ตัณหาที่นี้ชี้แจงทำเหตุแต่อยากได้ผล  
ส่วนฉันทะขยันทำเหตุ ไม่สนใจผลหรือ ผลมันได้เอง  
คล้ายๆ คนสองคนทำงานด้วยกัน  
คนหนึ่งรักงาน คือพวกมีฉันทะ  
พวกรักงานพวกนี้ทำงานด้วยความสุขทุกวัน  
เงินเดือนออกหรือเลื่อนขั้นเลื่อนซี ก็มีความสุขแถมมา  
อีกคนหนึ่งชี้แจงทำงาน ฝืนใจทำอยากได้แต่เงินเดือน  
เดือนหนึ่งมีความสุขครั้งเดียว  
นักปฏิบัติก็เหมือนกันนะ ถ้าเรารู้สึกว่าจิตใจของเราน่าสนใจ  
น่าตามรู้ตามดู มันจะขยันดู แล้วมีความสุขที่ได้รู้ได้ด้วย  
อีกคนหนึ่งอยากบรรลุลูกเดียวเลย นั่งเฟ่งๆ  
เฟ่งไปก็โมโห เมื่อไหร่มันจะบรรลุลสักที  
พวกทำด้วยตัณหากลับใจเราให้ตี  
แค่รู้สึกว่ามันน่าเรียนรู้และก็ตามรู้ไปอย่างที่เขาเป็น  
ตามรู้ ตามรู้ไปเรื่อยๆ

**ถาม:** ขณะนี้ฝึกสมาธิแบบตามดูลมหายใจอยู่ บางครั้งก็สงบดีมีความสุข  
หลังจากนี้ควรทำอย่างไรต่อไป

เออ อย่างนั้นได้สมณะ สบายนะ  
นี่พอหายใจไปแล้วช่วงหนึ่งพัฒนาต่อไปอีก อย่าหยุดแค่นี้  
แค่นี้คล้ายๆ เราเจอศาสนาพุทธ เราเจอขุมสมบัติแล้ว เรามาเอาสมบัติเล็กน้อย  
แต่ว่ามันก็ไม่ค่อยนะ ได้ความสุขความสงบ

มันก็ดีกว่ามนุษย์แทบทั้งโลกแล้ว  
นี่ถ้าจะเอาต่อไปก็คือนั่งไป พอจิตเราสงบรู้ว่าสงบ  
นั่งแล้วจิตมันหนีไปที่อื่น ตามลมอยู่แล้วจิตหนีไปที่อื่น รู้ทันว่าหนีไปที่อื่น  
ไม่ห้ามนะ ไม่ห้าม  
นั่งไปเพื่อจะหัดรู้จิตใจตนเอง จิตเป็นสุขก็รู้  
จิตมีปีติก็รู้อะไรอย่างนี้ รู้ไปเรื่อยๆ  
ต่อไปพอเรารู้ทันจิตใจข้านี้ชำนาญแล้ว  
เรามายูในโลกข้างนอก คล้ายๆ เราเข้าค่ายซ้อมมวยมาแล้ว ต่อไปนี้ชกจริงแล้ว  
จะชกจริงๆ ก็คือออกมาอยู่กับโลกธรรมดา  
ตามองเห็น ใจเราดีใจแล้วรู้ทัน  
เพราะเราคอยหัดดูใจของเราตั้งแต่ตอนนั่งหายใจ  
ทำอย่างนั้นนะ แล้วมันไปได้ อย่าหยุดนะ เสียตาย  
เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แล้วต้องเอาให้ได้

ถาม: รู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมฟังดูเหมือนจะง่าย แต่รู้สึกว่ายากเหลือเกิน  
ไม่เห็นง่ายเลย ทำยังไงๆ ก็ทำไม่ถูกสักที

ง่าย มันไม่ยากนะ  
หลวงพ่อกับจะบอกอะไรให้อย่างหนึ่ง  
ถ้าเมื่อไหร่ลงมือทำนะ เมื่อไหร่พยายามนะ ยากสุดขีดเลย  
แต่เมื่อไหร่ไม่ต้องทำอะไร ใจเราแอบไปทำอะไร เราคอยตามรู้ ง่ายสุดขีดเลย  
เพราะเราไม่ต้องทำอะไร เราเป็นแค่คนดู ทำตัวเป็นคนดู  
เมื่อวานมีนักวิชาการจากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน มาคนหนึ่ง เป็น  
นักวิจัย  
บอกเวลาเราเรียนธรรมะก็เหมือนเราทำวิจัยเรื่องหนึ่ง เรียกว่าธรรมวิจัย  
ภาษาศาสตร์พุทธโถกั้แก่มากนะชื่อธรรมวิจัย

ใช้คำว่าวิจัยมาก่อนตั้งหลายพันปีแล้ว

ธรรมวิจัยก็คือหันมาวิจัยธรรมะ

ก็คือ รูปรธรรมคือกาย นามธรรมคือจิตใจของเรานี้เอง

อย่างเวลาเราจะทำวิจัยทางโลก เราไม่นั่งคิดเอาเอง

เห็นไหม นั่งคิดเอาไม่ใช่การวิจัยแล้ว

การที่เราจะดูกายดูใจเราก็ไม่นั่งคิดเอาเอง เราต้องดูของจริง

กายเป็นตัวอย่างที่เราจะศึกษา ใจเป็นตัวอย่างที่เราจะศึกษา

เอามันมาดู ดูซิว่ามันทำงานยังไง มันเป็นอย่างไง มันสุขมันทุกข์มันเป็นยังไง

ดูพฤติกรรมของมันไปเรื่อยๆ

อย่างนี้คล้ายๆ ทำตัวเป็นผู้สังเกตการณ์ เป็นนักวิจัย ไม่ใช่เป็นนักจัดการ

พวกเรานักปฏิบัติชอบทำตัวเป็นนักจัดการ

เช่น จิตไม่สงบจะต้องให้สงบ

จิตมีโรคจะต้องปราบมันให้ได้ พิจารณาอสุภะ นี่เป็นนักจัดการ

ถ้าเป็นนักจัดการล่ะก็ ไม่ได้ความจริงหรอก เพราะทำตัวเป็นผู้เผด็จการ

แต่ถ้าอยากได้ความจริงแล้ว ให้ทำตัวเป็นผู้สังเกตการณ์

คราวก่อนมีนายพลคนหนึ่ง นายพลทหารบก ผบ.คนหนึ่ง ไม่รู้ย้ายไปแล้วหรือยัง

เคยมาเรียนที่ บอกท่านว่า ถ้าท่านนายพลอยากรู้ว่าลูกน้องท่านเป็นยังไง

ท่านอย่าไปยืนดูมัน ต้องแอบดูมัน

ถ้าเราอยากดูจิตใจของเรา เราอย่าไปจ้องใส่มัน

มันนิ่งหมดเลย มันเรียบร้อยหมดเลย ฝ้าดูอยู่ห่างๆ ซ้ำเลื่องๆ

แอบดูมันถึงจะเห็นความจริงว่ามันร้ายแค่ไหน

หัดรู้ไปเรื่อย ของง่าย อย่าคิดมาก คิดมากยากนาน

ถาม: การที่เรา รู้ ก่อนผัสสะหรือรู้หลังผัสสะ  
แล้วพอรู้แล้วต้องกำหนดอะไรหรือไม่  
หรือว่าต้องดึงกลับมาที่ฐาน ที่ลมหายใจหรือเปล่า

ต้องรู้หลังสิ ต้องรู้หลังนะ มีผัสสะแล้วก็ค่อยเกิดสติขึ้นไปรู้  
อย่างรู้ก่อน ถ้ารู้ก่อนจะเป็นการไปดักเอาไว้ก่อน  
แล้วก็ไม่ได้กำหนด เรารู้เพื่อให้เห็นความจริง  
หลงพ่อยกตัวอย่างให้คุณฟัง

อย่างสมมติว่า คุณเห็นศัตรูของคุณเดินมา  
ตามองเห็นรูปนี้เป็นผัสสะ กระทบอารมณ์แล้ว ตากระทบอารมณ์นี้เป็นผัสสะ  
เสร็จแล้วใจเราก็คิดขึ้นมา ใจนี่คือศัตรูเรา ใจเราก็คิดความโกรธขึ้นมา  
เราปล่อยให้เขาทำงานตามธรรมชาติเลยนะ  
เราไม่เข้าไปขัดขวางกระบวนการของจิตเลย  
พอจิตเกิดความโกรธ เรารู้ว่ามีความโกรธเกิดขึ้น  
เราเห็นความจริงว่าความโกรธนี้แต่เดิมไม่มี ตอนนี้มีขึ้นมาแล้ว  
เรารู้เราดูไปเรื่อยๆ นะ ความโกรธเกิดขึ้นได้ มันก็ดับได้  
มันดับของมัน แล้วไม่ต้องดึงกลับ

อย่างจงใจตั้งนะ ถ้าคุณจงใจดึงกลับมาที่ฐาน คุณจะแน่นขึ้นที่หน้าอก  
แล้วก็ไม่ต้องดึงกลับมาที่ลมหายใจ  
ลมหายใจมันเป็นแค่เครื่องอาศัยชั่วคราว  
เครื่องอาศัยเพื่อที่เราจะรู้ทันจิตใจของเรา  
เมื่อเรารู้ทันจิตใจของเรา เราก็มองไม่ต้องอาศัยเครื่องอาศัยนั้น

คุณเคยเห็นเขาหัดว่ายน้ำไหม เขามีห่วงยางมีโฟมไว้เกาะอะไรอย่างนี้  
อันนั้นสำหรับคนที่หัดใหม่ หัดเบื้องต้น  
แต่พอเขาว่ายน้ำเป็นแล้วเขาไม่เกาะแล้ว เกาะกะ มันเป็นภาระ  
เราหัดใหม่ๆ เราก็อหัดหายใจไป หัดหายใจไปแล้วก็ค่อยสังเกตใจเรา  
หัดหายใจไปแล้วใจหนีไปก็รู้ จิตใจมีปีติก็รู้ เป็นสุขก็รู้เป็นยังงี้ก็รู้



หายใจจนกระทั่งเรารู้เท่าทันใจของเราได้อย่างชำนาญ  
พอชำนาญแล้วเราก็มายู่ในชีวิตจริง นี่ทดสอบแล้ว  
ลองทดลองตัวเองว่าไอ้ที่ฝึกมาได้เรื่องใหม่  
ตามองเห็นนี่ ความรู้สึกเกิดที่ใจแล้ว  
อย่างตอนเรานั่งหายใจใหม่ ความรู้สึกก็เกิด  
เช่น มีปีติมีสุขอะไรอย่างนี้ มีความสงบ  
นี่พอตาเรามองเห็น เดี่ยวก็เกิดสุขเกิดทุกข์ เกิดกุศลอกุศล  
เรารู้ทันที่ใจของเรา  
รู้ไปเรื่อยๆ ไม่ไปบังคับ ไม่ไปห้าม  
รู้เพื่อให้เห็นความจริงว่าใจนี้เป็นของไม่เที่ยง ต้องการแค่นี้เอง  
จะไม่ใช้เรื่องของสมณะ สมณะต้องการความสงบ  
วิปัสสนาต้องการความจริง ความจริงก็คือกายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา  
ถ้าเราเห็นความจริงว่ากายใจไม่ใช่เรา คุณจะเป็นพระโสดาบันตอนนั้นแหละ  
แต่ถ้าทำความสงบอย่างมากก็ไปเป็นพระพรหม คนละทางกัน  
แต่ว่าอาศัยการทำมาสงบเป็นพื้นฐานเพื่อจะมารู้เท่าทันใจของเรา  
อย่างนี้ง่าย พอต่อได้ไหม เอาตอนะ อย่าหยุดอยู่แค่หายใจนะ  
ไม่อย่างนั้นหายใจไปจนแก่คุณจะเก่งมากเลย  
พอหายใจปึกคุณจะสงบมีความสุขเลย  
แล้วที่คุณจะไม่ทำอย่างอื่นแล้ว  
พระศรีอาริย์มาตรัสรู้ก็ไม่ทันแล้วนะ เพราะจะไปเป็นพระพรหม

**ถาม:** คนที่มีความจำสั้น จะปฏิบัติได้หรือไม่

การปฏิบัติธรรมทางศาสนาพุทธ  
วัตถุประสงค์จริงๆ นั้นเพื่อให้ใจของเราพ้นความทุกข์  
ไม่ใช่เพื่อความจำยาว  
ถ้าอยากฝึกความจำยาว เวลาเราจะทำอะไร เราคอยมีสติกำกับลงไปเรื่อยๆ

สมมติว่าเราจะวางอันนี้ลงไปตรงนี้

เราทำความรู้สึกตัวเลยว่าเราวางอันนี้ไว้ตรงนี้ อย่างนี้มันจะจำแม่น

แต่ถ้าเราฝึกวิปัสสนา ฝึกเจริญสติ เราไม่ได้ทำอย่างนั้นหรอก

เราฝึกเพื่อให้รู้ทันใจของเรา ฝึกเพื่อจะไม่ทุกข์ ไม่ใช่ฝึกเพื่อให้ความจำดี

คนละวัตถุประสงค์กัน

เพราะฉะนั้น ต่อไปสมมติว่าความจำเราสั้นหรือความจำเราเสื่อม

จิตใจเราก็อาจมีความสุขเหมือนเดิมได้ นี่ ตรงนี้คือศรัทธา

เพราะเราฝึกจนกระทั่งจิตเราไม่ทุกข์

เพราะฉะนั้น ศาสนาพุทธเป็นศาสตร์ที่สอนเราเรื่องทุกข์และความพ้นทุกข์เท่านั้น

ไม่ใช่เรื่องอื่นหรอก เรื่องอื่นเป็นแค่ผลพลอยได้

เพราะฉะนั้น ความจำสั้นนะ กังวลใจไหม กังวลใจรู้ว่ากังวลใจ อย่างนี้เรียกว่าปฏิบัติ

แต่ถ้าต้องการให้ความจำยาวขึ้นนะ มีสติกำกับลงไป

แต่นี้จะไม่ใช้วิปัสสนาแล้ว

เช่น เราจะวางของตรงนี้ ทำความรู้สึกตัวให้ชัดๆ เลยกว่าวางไว้ตรงนี้ มันจะจำได้

๓๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

สารบัญ ←



## บุรุษผู้กระหายความตาย

กรณีเฉพาะตนของ - คนอยากตายคนหนึ่ง

อาชีพ - ตกงาน

ลักษณะงานที่ทำ - คิดมาก

คำถามแรก - ผมยังไม่ถึงขนาดตกลงใจฆ่าตัวตายจริงจัง แต่เป็นโรคซึมเศร้า ต้องพึ่งยา และอยากตายขึ้นมาหลายวูบ คืออยากพ้นๆไปจากสภาพนี้มาก รู้สึกว่าความตายเป็นที่พึ่งเดียว แต่พอลงมือตัวเองว่าจะลงมือดีไหม ก็รู้สึกกลัวๆกลัวๆ ยิ่งช่วงหลังมีเวลาอ่านและฟังหนังสือธรรมะมากเข้า ก็ชักเชื่อว่าชีวิตหลังความตาย น่าจะมีจริง และอยากเจริญสติให้เป็นผู้เป็นคนกับเขาบ้าง แต่เมื่อพยายามเจริญสติ ก็พบว่าสติไม่เจริญเอาเลย ไม่ว่าจะด้วยวิธีใดของอาจารย์ท่านไหน พยายามได้พักหนึ่งจะร้องไห้ รู้สึกเหมือนเป็นคนบาปที่ไม่มีวันเจริญกับใครเขา อยากขอคำแนะนำว่าคนอย่างผมควรเริ่มต้นจากตรงไหนเป็นก้าวแรกดีครับ?

เริ่มจากการทำความเข้าใจให้ถูกเสียก่อน ว่าการเจริญสติไม่ได้ช่วยให้คุณหายทุกข์จากการตกงานและการมีชีวิตที่ไม่เป็นไปตามปรารถนา ตรงข้าม คุณต้องเป็นผู้ไม่มีทุกข์อันเกิดจากการงานให้ได้เสียก่อน จึงควรแก้การเป็นนักเจริญสติ

คนตกงานและใช้ชีวิตอย่างไม่มีจุดหมายนั้น ดูที่จิตจะเห็นว่าลอยคว้าง สับสนไป สับสนมา เพราะจิตไม่มีฐานให้ปักหลักลงไป จึงไม่น่าแปลกใจหากฝึกเจริญสติแล้ว ล้มเหลว คล้ายกับคนพยายามยืนตัวตรงแต่แน่นิ่งบนกระดานไต่คลื่น จะให้หนึ่งสำเร็จอย่างไรไหว

เมื่อชีวิตไร้หน้าที่ จิตก็พลอยไร้รากไปด้วย นี่คือความจริง พระพุทธเจ้าท่านก็ตรัสครับว่าคนที่เข้าถึงความจริงระดับอริยะได้นั้น จำเป็นต้องเลี้ยงตนเองได้ด้วย

ความชอบธรรม ไม่ทุจริตคิดคด หรือเอาแต่เป็นภาระของผู้อื่นโดยไม่ทำอะไรช่วยตนเองเลย พุดง่ายก็คือถ้าอยู่ในวัยเรียนก็ต้องเรียนแบบไม่โกงข้อสอบจนกว่าจะได้ปริญญา ถ้าอยู่ในวัยทำงานก็ต้องทำงานสุจริตให้คุ้มเงินจ้าง ถ้าเป็นพระก็ต้องรักษาวินัยและประกอบกิจของสงฆ์ตามที่ตกลงไว้กับพระพุทธเจ้า คือมาบวชเพื่อทำมรรคผลนิพพานให้แจ้ง

ไม่ว่าสำคัญตนเองว่าเป็นใคร ต่ำต้อยหรือสูงส่ง คุณจะหยุดนิ่งไม่ได้ แม้บอกว่าจะหางานมาเป็นปียังไม่มีใครรับ ก็ให้จะเป็นข้ออ้างว่าสมควรเลิกล้มความพยายามเสียที่ ถ้าพยายามหางานจริง ไม่ใช่รอให้งานวิ่งมาหา คุณจะเต็มใจแม้ต้องเหน็ดเหนื่อยสร้างงานขึ้นมากับมือของตนเอง เลิกง้อขอให้ใครเขาสร้างงานไว้เตรียมรับคุณทำเดียวเสียที่

เพียงคุณหาช่องทางทำกินอันสุจริต แม้ยังไม่สำเร็จเป็นรูปเป็นร่าง ก็พบว่าชีวิตต่างไปแล้ว เพราะมีฐานให้จิตเริ่มหยั่งรากลงไปบ้างแล้ว ที่ตรงนั้นสำรวจใจตัวเองจะพบว่าไม่กวัดแกว่งวุ่นวายวันอย่างเคย และนั่นเอง คุณสามารถเริ่มนับหนึ่งจากการเปรียบเทียบคุณภาพของจิต จะเห็นความต่างระหว่างจิตที่เลื่อนลอยเพราะไร้รากกับจิตที่มั่นคงเพราะมีรากแล้ว

การเจริญสติเห็นจิตแบบมือใหม่นั้น ไม่จำเป็นต้องเห็นละเอียดเป็นขณะๆ แต่เอาแค่ภาพใหญ่ภาพรวม รู้ความแตกต่างระหว่างจิตวันนี้กับจิตเมื่อวาน เมื่อวานไร้รากฐาน วันนี้มีการงาน ก็นับว่าใช้ได้แล้ว ได้ชื่อว่าเห็นจิตจริงๆ เหมือนกัน รู้ได้เหมือนกันว่าจิตไม่ใช่ตัวตนที่บังคับได้ตั้งใจ แต่เป็นผลลัพธ์อันเกิดจากต้นเหตุอะไรบางอย่าง กับทั้งมิใช่จะต้องดำรงอยู่ในภาวะใดภาวะหนึ่งตลอดเวลา มันสุดแต่เราจะเลือกเดินไปทางไหน

กล่าวถึงความมั่นคงทางใจไปแล้ว ก็ต้องไม่ละเลยที่จะกล่าวถึงความสว่างทางจิตควบคู่ไปด้วย แม้จิตใจมั่นคงดี แต่ก็อาจรู้สึกแห้งแล้งได้ และไม่เกื้อกูลกับการเจริญสติ พุดง่ายก็คือ หากไม่ยอมทำบุญเอาเสียเลย คุณไม่อาจรู้สึกชุ่มชื้น เบิกบาน และเกิดกำลังใจในชีวิตมากพอจะปลุกสติให้เจริญขึ้น

คนไทยส่วนใหญ่จะนึกถึงการทำบุญด้วยเงิน ความจริงคุณทำบุญได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องใช้เงินแม้แต่บาทเดียว แค่คิดดี มองโลกในแง่ดีเมื่อใด ใจก็เป็นบุญเป็นกุศลแล้ว ขอให้สังเกตเถิด ถ้าโกรธใครแรงๆ พอเขาขอโทษแล้วคุณเต็มใจให้อภัย จะรู้สึกโปร่งโล่ง จิตใจสบาย และเหมือนเห็นโลกสว่างขึ้น นั่นแหละคือปรากฏการณ์ทางจิต กุศลจิตย่อมฉายสว่างจนรู้ได้เฉพาะตน

และหากฉลาดทางจิตมากเข้า คุณย่อมคิดได้ด้วยตนเองว่าทำไมต้องรอให้คู่กรณีมาขอโทษ แล้วจิตคุณถึงจะใสสว่างกับเขา สู้คิดให้อภัยเป็นทานเสียแต่วันนี้ไม่ดีกว่าหรือ? คิดได้เดี๋ยวนี้ก็สว่างได้เดี๋ยวนี้ สุขกายสบายใจ เป็นประโยชน์กับตัวเองอยู่เห็นๆ

ทางทำบุญมีมากมายหลายหลากจระไนไม่หมด ทำอย่างไรก็ได้ให้ใจชุ่มชื่น ไม่ว่าจะเป็นการสละทรัพย์ สละความแค้น สละแรง สละเวลา สละหวัหิตช่วยใครต่อใคร สมัยนี้มีอินเทอร์เน็ตยิ่งทำง่ายครับ ลองหาธรรมะดีๆ ไปชี้ทางสว่างกับคนต้องการที่พึ่งทางใจตามเว็บบอร์ดต่างๆ ก็ถือว่าได้บุญขั้นสูงแล้ว ทำให้มากและสม่ำเสมอ ไขแสงให้จิตสว่างเป็นปกติ พร้อมจะเจริญสติยิ่งขึ้นไป

**คำถามที่สอง - ทราบว่าในคัมภีร์บันทึกไว้ เกี่ยวกับพระฉันทะที่ฆ่าตัวตายและสามารถบรรลุอรหัตผลก่อนตาย จึงเกิดความสับสนว่าตกลงการฆ่าตัวตายเป็นบุญหรือเป็นบาปกันแน่?**

เรื่องเล่าเกี่ยวกับพระฉันทะซึ่งเป็นคนรับใช้เก่าแก่ของพระพุทธเจ้านี้ ต้องทำความเข้าใจกันให้ดีๆ นะครับ ไม่เช่นนั้นจะกลายเป็นความจดจำว่าใครก็ได้ที่ฆ่าตัวตายมีสิทธิ์ถึงนิพพานกันหมด

ใน ‘ฉันทสูตร’ พระพุทธเจ้าตรัสไว้เป็นบทสรุปโดยย่อ คือ บุคคลใดที่ทั้งกายนี้แล้วไม่เข้าไปสู่ความมีกายอื่น ไม่พึงถูกตำหนิด้วยประการทั้งปวง แม้พระฉันทะจะยังถูกตระกูลของตนตำหนิที่ฆ่าตัวตาย แต่พระฉันทะก็ไม่ไปสู่ความเป็นคนของตระกูลใดอีกแล้ว สำหรับอริยะจึงไม่ใช่เรื่องนำตำหนิอีก

เพื่อเข้าใจว่าทำไมใกล้ตายพระฉันทะจึงทำใจไม่ให้มีกายอื่นได้ เราต้องทราบ  
พื้นหลังของพระฉันทะ ว่าท่านเริ่มได้ปัญญาจากพระอานนท์ซึ่งเป็นผู้ติดตามของ  
พระพุทธเจ้า พระอานนท์เคยสอนพระฉันทะไว้ ใจความสรุปย่อคือ...

โลกนี้จะมีหรือไม่มี ขึ้นอยู่กับว่ามีอาการยึดหรือไม่ยึด ใจว่าโลกจะต้องมีอยู่หรือไม่  
มีอยู่โดยตัวของมันเองข้างเดียว トラบไต่ยังอุปาทานว่า ‘มีโลก’ และ ‘มีเรา’ ก็ย่อม  
เป็นโอกาสแห่งการทะยานอยากที่จะทำดีทำชั่วเพื่อตัวเรา ซึ่งก็ย่อมเกิดภพชาติ เกิด  
โลกอย่างนี้ให้สวຍผลดีผลชั่วที่ทำไว้ ต่อเมื่อทำลายอุปาทานว่ามีโลกและมีเราเสียได้  
ก็จะไม่เห็นกายใจเป็นอะไรอื่นนอกจากทุกข์ มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้นด้วยเหตุ มีแต่  
ทุกข์เท่านั้นที่ดับไปเพราะหมดเหตุ

พระฉันทะเข้าใจธรรมะชั้นสูงดังกล่าวอย่างแจ่มแจ้ง ต่อมาหลังจากนั้นท่านป่วย  
หนัก ปวดหัวปวดท้องอย่างรุนแรง รวากับโดนใครบีบศีรษะด้วยคีมใหญ่ หรือเหมือน  
โดนใครเอามัดคว้านท้องก็ไม่ปาน

ในเวลาเข้าด้ายเข้าเข็มเช่นนั้น พระฉันทะยังได้พระสารีบุตรซึ่งเป็นมือขวาของ  
พระพุทธเจ้ามาช่วยโปรดอีก โดยการโปรดของท่านเป็นการยิงคำถามว่าจนถึงปานนี้  
ท่านยังยึดอยู่ไหม ว่าการเห็นทางตา การได้ยินทางหู การได้กลิ่นทางจมูก การลิ้มรส  
ทางลิ้น การแตะต้องทางกาย ตลอดจนการคิดนึกด้วยใจ ว่าเป็นเรา เป็นของเรา

ด้วยจิตอันไร้ความยินดีในกายใจเป็นที่สุด พระฉันทะตอบตามชื่ออย่างหนักแน่น  
ว่าท่านไม่รู้สึกรู้ว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย และกระทั้งใจ เป็นตัวท่าน หรือเป็นของ  
ท่านอีกแล้ว และเพราะเลิกละยึดธรรมที่เกิดดับ พระฉันทะจึงเห็นธรรมที่ไม่เกิดไม่  
ดับ ไม่มีการอุปบัติ ไม่มีการแตกทำลาย สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสกับพระสารีบุตร  
ในภายหลัง ว่าพระฉันทะได้พยากรณ์ความเป็นผู้ไม่เกิดอีกของตนเองต่อหน้าพระ  
สารีบุตรแล้ว

สรุปคือพระพุทธเจ้าท่านยืนยันยันคดีที่ไปของพระฉันทะว่าไม่มีอีกแล้ว และท่านเป็น  
พระอรหันต์ จิตบริสุทธิ์ผ่องแผ้วก่อนจะ ‘ทิ้งกาย’ นี้ของท่านด้วยมิต ไม้ไขฆาต  
ตายขณะมีจิตเศร้าหมองแต่อย่างใด ผู้พ้นโลกแห่งบุญบาปย่อมกระทำอะไรๆโดย  
ลึกลับแต่เป็นกิริยา ไม่เป็นบุญหรือเป็นบาปอีกต่อไป

# ไม่อยากจะเชื่อเลย

กรณีเฉพาะตนของ - สระเอ

อาชีพ - โปรแกรมเมอร์

ลักษณะงานที่ทำ - เขียนโปรแกรมให้บริษัท บางช่วงต้องหมกมุ่นอยู่กับการคิดแก้ปัญหาให้เพื่อนร่วมงานมากกว่าการทำงานของตัวเองให้เสร็จ โดยไม่มีความดีความชอบมากกว่าใครเขา

คำถามแรก - ได้ยินว่าถ้าจะเจริญสติให้ได้ผลจริง ต้องมีสัมมาทิฐิ คือตั้งความเชื่อไว้ในเรื่องกรรมวิบากและนรกสวรรค์กับอดีตชาติเสียก่อนใช่ไหม? ทุกวันนี้ผมไม่เต็มใจที่จะเชื่อเวลาใครบอกว่าทำได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เพราะหลักฐานที่เห็นอยู่หน้าตาของคนชั่วมันได้ดี ส่วนคนดีกลับตกกระท้ำลำบาก และเมื่อไม่อาจทำให้เชื่อกรรมวิบากที่เห็นได้กับตาบนโลก แล้วจะให้เชื่อนรกสวรรค์ที่มองไม่เห็นได้อย่างไร?

การเจริญสติตามแบบฉบับของพระพุทธเจ้าท่านนั้น เป็นไปเพื่อเห็นความจริงอย่างที่อริยะเห็น และความจริงที่พวกท่านเห็นก็เน้นเกี่ยวกับกายใจนี้ ไม่ใช่ในนรกสวรรค์

ธรรมชาติอันยอดเยี่ยมที่สุดไม่ใช่สวรรค์นะครับ แต่เป็นพระนิพพาน และพระพุทธเจ้าตรัสไว้ชัดว่าเครื่องมือที่จะพาไปเห็นนิพพานได้แก่กายใจ อันตั้งอยู่เป็นปกติธรรมดาของพวกเรานั่นเอง สิ่งที่เราไม่ต้องแก้งเชื่อ ก็คือกายใจเป็นของมันอยู่อย่างนี้ ทุกอย่างต้องเปลี่ยนแปลงไปหมด นับแต่ลมหายใจ อิริยาบถ ความรู้สึกนึกคิด และสภาวะจิต สังเกตดูตรงไหนก็จะเห็นความจริงตรงนั้น

ยิ่งสังเกตมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งเข้าใจพระนิพพานเข้าไปทุกที เพราะจิตค่อยๆ ถอย ค่อยๆ ถอนตัวจากความเชื่อผิดๆ ว่ากายใจเที่ยง กายใจทน กายใจเป็นบุคคล ตัวตน

เราเขา สิ่งที่จะทำให้คุณมีแก๊สเจริณูสติเฝ้าสังเกตภายในอยู่ ก็คือการทำความเข้าใจให้ตรงกับความจริงว่าสุขที่แท้คือการรู้กายใจจนปล่อยวาง ไม่ใช่ยึดภายในเหมือนผูกโซลามตัวเองไว้กับกองทุกข์

ความเข้าใจที่ถูกอย่างนี้แหละครับคือ ‘สัมมาทิฐิ’ ถ้าคุณจะมองสัมมาทิฐิว่าเป็น ‘ความเชื่อ’ อย่างน้อยก็เป็นความเชื่อที่ตั้งต้นด้วยของจริง คิดตามได้ พิสูจน์ได้อย่างรวดเร็ว แค่เห็นลมหายใจไม่เที่ยงได้เดี๋ยวนี้ ก็ปล่อยวางลมหายใจได้เดี๋ยวนี้เลย ไม่ต้องรอกันนาน

หรือถ้าดีกว่านั้น คือครวญหน้าพอโกรธใคร แล้วเห็นโทษโดยความเป็นของเกิดขึ้นด้วยเหตุ แล้วดับลงได้เองเป็นธรรมดา เหมือนกองไฟค่อยๆมอดลงเมื่อหมดเชื้อ คุณก็จะ ‘หายโกรธ’ ด้วยอีกวิธีหนึ่งที่แตกต่างไปอย่างสิ้นเชิง คือหายโกรธอย่างรู้ว่าจะหายโกรธ ไม่ใช่หายโกรธแบบมึนๆ ไม่รู้ไม่เห็นดังเคย

โกรธอย่างรู้ และหายโกรธอย่างรู้ จะนำไปสู่ความรู้ประจักษ์ ว่าจิตมันโกรธ ไม่ใช่มีตัวคุณเป็นผู้โกรธ จิตมันอึดอัดเป็นทุกข์ ไม่ใช่มีตัวคุณเป็นคนทุกข์ ความโกรธเกิดขึ้นด้วยเหตุใดเหตุหนึ่งเป็นธรรมดา เมื่อเหตุนั้นดับลงความโกรธก็ยอมดับลงตามเป็นธรรมดา ไม่ได้มีใครอยู่ตรงนั้น จะเป็นขณะไฟโกรธกำลังลุกโพลงหรือมอดดับลง

หากมีแรงผลักดันมากพอ ค่อยๆเข้ามาในภายในไปเรื่อยๆ นานเข้าภายในก็ปรากฏชัดขึ้นตามวันเดือนปีที่ผ่านมา และแล้วในที่สุดก็อาจถึงวันที่คุณสามารถมองชีวิตโดยรวมเป็นภาวะอะไรก่อนหนึ่ง มีจุดเริ่มต้น มีจุดสิ้นสุด

ด้วยสติที่เจริญขึ้นเต็มที่ จิตใหญ่จนเห็นรูปชีวิตเป็นของเล็ก เป็นเพียงนิมิตที่รู้ได้ด้วยจิต ตรงนั้นคุณจะเริ่มสำเนียงทราบว่าจะต้องมีเหตุปัจจัยอื่นในอดีต ที่เป็นตัวกำหนดให้มาเข้าห้องพ่อห้องแม่คู่นี้ และตกแต่งรูปชีวิตให้ได้ดีหรือตกยาก หยาบหรือประณีต

ปัจจัยในอดีตที่ว่า ก็คือภาวะก่อนเกิดเป็นกายนี้ ซึ่งก็คือกายอื่น มีพฤติกรรมแบบอื่น หรือกรรมอันเป็นขาวเป็นดำสอดคล้องกันกับอัตภาพปัจจุบัน และแม้ภายในอันเป็นของที่ถูกลืมทิ้งไว้ในอดีต ก็มีจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดเช่นกัน



กายใจก็เหมือนภาวะทางธรรมชาติทั้งหลาย ที่คลี่คลายจากสภาพหนึ่งไปสู่สภาพอื่นอยู่ตลอดเวลา สืบทอดเป็นปฏิกิริยาลูกโซ่ หากจุดเริ่มต้นไม่เจอ และหาที่สุดมิได้วนเกิดเวียนตาย ล้อให้หลงยึดว่าเป็นเรา จนกว่าจะมีสักกายใจหนึ่งที่ได้รับการช่วยเหลือ ชี้ให้เห็นว่ากายใจไม่ใช่เรา แล้วมีแก้ใจพอจะเจริญสติรู้กายใจ กระทั่งประจักษ์แจ้งความจริงว่ากายใจไม่ใช่เราจริงๆด้วย นั่นเองจึงถึงจุดจบของภาพลวงตาเฉพาะตน

สรุปคือตอนนี้ไม่ต้องหลอกตัวเองให้เชื่อทั้งที่ยังไม่ยอมยกมือ เพียงยกเอาของจริงตรงหน้ามาเป็นตัวตั้งสติ เมื่อสติเจริญก็จะเป็นของจริงที่เหลือไปเองครับ หวังว่าคงสบายใจพอจะเริ่มลงมือได้แล้ว แต่ถ้าอยากเรียกร้องให้ชาวพุทธเลิกเชื่อนรกสวรรค์ทั้งหมดเสียก่อน คุณจึงจะลงใจพอจะเริ่มปฏิบัติ อันนี้ก็คงต้องยุติแค่ที่ความเชื่อเฉพาะตน คงไปให้ถึงความรู้เฉพาะตนไม่ได้เช่นกัน

คำถามที่สอง - เป็นคนที่เจอเหตุการณ์แย่ๆหรือร้ายๆบ่อยมาก ทำให้หมองอะไรไม่ตีไปหมด ใครเข้ามาในชีวิตก็นึกไว้ก่อนว่าจะมาหาประโยชน์จากเรา ทั้งที่เราก็กังใจว่าแต่ไหนแต่ไรไม่เคยคิดเอาเปรียบใคร เช่นนี้จะให้เจริญสติด้วยวิธียอมรับความจริงว่าชีวิตต้องเจอแต่เรื่องแย่ๆ ต้องรู้สึกแย่ๆเสมอใช่ไหม? สิ่งที่ผมเชื่อก็คือเราควรได้ต่อบกับคนที่ร้ายกับเราเสียบ้าง ไม่เช่นนั้นนั้นเขาคงได้ใจและเอาอีก และถ้ายังต้องได้ต่อบกับพวกร้ายๆแบบสมน้ำสมเนื้อ ชาตินี้ผมคงไม่มีวันได้เป็นอริยุบุคคลอยู่ดี

คุณได้ต่อบกับคนที่ร้ายกับคุณได้ตามความเหมาะสม แต่ไม่จำเป็นต้องโกรธ หรืออาจโกรธ แต่ก็เอาความโกรธมาดูให้เห็นความไม่เที่ยงได้

การเจริญสตินั้น ต้องเป็นไปด้วยท่าทีของอริยะ คือมีพฤติกรรมเยี่ยงอารยชน ไม่ใช่ชนารยชน

ก็อารยชนเขาคิด พุด และทำกันอย่างไร? ตั้งต้นกันที่ความคิดคือไม่ยอมเปิดเผยใคร เมื่อใจไม่ยอมเปิดเผยย่อมพุดจาและกระทำการโดยละม่อม

เป็นไปเพื่อความปรองดอง ไม่ใช่เพื่อการทำร้ายร่างกายหรือกระทั่งจิตใจใคร เมื่อเกิดเรื่อง หรือถูกเบียดเบียน ถูกเอาเปรียบ ก็พุดจาและกระทำการเพื่อเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดีได้ โดยเลือกที่จะเป็นน้ำเย็นสลายคราบสกปรก มิใช่ไฟทำลายล้าง สิ่งที่ขวางหูขวางตาตรงหน้าให้สิ้นซาก

พฤติกรรมเยี่ยงอารยชนไม่ได้เกิดจากสัญชาตญาณที่ติดตัวมา แต่ต้องเกิดจากการตั้งความเข้าใจไว้ให้ถูก ว่าการทำดียอมได้ดีที่ใจ อย่างน้อยที่สุดใจก็ใสพอจะเจริญสติ สามารถเห็นความไม่เที่ยงของไฟโทสะ แล้วก็สามารถเห็นทางออกที่ดีที่สุดของปัญหาเฉพาะหน้า

อนารยชนยอมอ่านตัวเองไม่ออก จิตใจขุ่นมัว ห่อหุ้มด้วยความอาฆาตพยาบาท ซึ่งก็แปลว่าความโกรธจะไม่หายไปให้ดู และประตูทางออกดีๆ ก็จะไม่เปิดให้เห็นด้วย นี่ก็เป็นอีก ‘ความเข้าใจ’ หนึ่งที่ไม่อิงความเชื่อใดๆ เมื่อเจริญสติจนแยกแยะออกว่าวิถีแห่งอารยะและอนารยะแตกต่างกันอย่างไร ก็จะเกิดความฉลาดทางจิต เลือกดำเนินตามวิถีแห่งอารยะมากขึ้น เป็นผลให้สติเจริญยิ่งขึ้น กระทั่งถึงซึ่งความเป็นอริยบุคคลในวันหนึ่ง

เห็นไหมครับ อะไรเริ่มต้นจากความเข้าใจให้ถูกต้องทั้งนั้นเลย และวันหนึ่งเมื่อเข้าใจถูกต้องตรงจริงเสมอกับอริยบุคคล คุณก็เป็นหนึ่งในผู้มีสิทธิ์เป็นอริยบุคคลแบบไม่ต้องรอเงื่อนไขชีวิตแบบใหม่แต่อย่างใดทั้งสิ้น

ดังตฤณ

สารบัญ ←

เฮ้อ! - หนู่ม ๓๒ กลับมาเยี่ยมบ้านหลังทำงานที่ต่างประเทศ มีเงินเดือนคิดเป็นเงินไทยตั้งเกือบห้าหมื่นบาท ยังอุตสาหักติดพนันบอลกระทั่งต้องฆ่าตัวตาย แถมตอนจะฆ่าตัวตายก็ไม่มีอาการว่าจะทำร้ายตนเอง มีการเดินยืมผ่านหน้าเมียเข้าห้องนอนลูก สับไกปืนโป้งเข้าหน้าอกตนเองตายคาที่ ทั้งศพให้ลูกเมียวิ่งมาแบกภาระจัดการต่อไป

แต่ละครั้งที่คุณโยนเงินลงไปใ้ในกองพนัน คุณได้โยนความดีงามแบบมนุษย์ทิ้งไปด้วยทีละน้อยแบบไม่รู้เนื้อรู้ตัว!

พูดเกินไปหรือเปล่า? เปล่าครับ! มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ หากเคยมีประสบการณ์ตรงมาก่อนก็ขอให้ลองทบทวนดูว่าสิ่งที่ผมจะพูดต่อไปนี้เป็นความจริงไหม

เมื่อเริ่มต้นอย่างเข้าสู่บรรยากาศของการพนันขั้นต่อ โดยเฉพาะในบ่อนหรือในห้องลับลับหูลับตาคน คุณจะรู้สึกถึงความกดดันของการจ้องจะเอาเงินกัน ที่บีบให้คุณอึดอัด แม้ผู้คนในนั้นจะทักทายสรวลเสเฮฮา คุณก็จะไม่ปลอดโปร่งโล่งใจเต็มที่ก็แล้วการเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในเขตที่บวมช้ำอึดอัด น่าจะทำให้คุณโน้มเอียงไปคิดถึงเรื่องดีหรือเรื่องร้ายเล่า?

ในที่มีแต่การชิงได้ชิงเสีย ย่อมแห้งแล้งจากกระแสน้ำใจ แสบไม่มีความเมตตาปรานีให้สัมผัสที่นั่น ก็แล้วการเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในเขตแล้งน้ำใจ น่าจะทำให้หัวใจของคุณมีมากขึ้นหรือลดลงเล่า?

ในที่มีผู้คนเต็มไปด้วยความหวาดระแวงกลัวถูกโกง ย่อมชุ่นคลักด้วยรังสีอำมหิตเหมือนพร้อมจะเอาเรื่องกันเมื่อจับได้ว่าอีกฝ่ายตักตัก หรือไม่ก็พร้อมจะเป็นฝ่ายตักตักเสียเองเมื่อสบช่อง ก็แล้วการเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในเขตพร้อมจะโกงและพร้อมจะเอาเรื่อง น่าจะทำให้ใจคุณสะอาดหรือสกปรกกว่าเดิมเล่า?

ที่พูดมาทั้งหมดข้างต้นนี้ **แค่เริ่มต้นอย่างเข้าไปในเขตของการพนันขั้นตอนนี้**  
**ครับ!**

เมื่อหลวมตัวถูกพลังอบายมุขดูดเข้าประตูบ่อนเพียงก้าวเดียว คุณจะเริ่มหน้ามืด  
ทีละน้อย กว่าจจะรู้ว่าอีกทีก็เจอหลุมดำดูดเข้าไปเสี่ยงดวงกับอะไรสักอย่าง ด้วยความ  
คาดหวังว่าจะเป็นฝ่ายได้ พวกที่ดวงกำลังจะลงเหวลึกลงนั้น มักเล่นได้ง่ายๆ หรือ  
กระทั่งได้มากตั้งแต่เล่นตาแรกๆ เขาจะเกิดความเชื่อผิดๆว่าตนเองมีโชคในทาง  
พนัน ซึ่งกว่าจะรู้ว่าคิดผิดก็จวนหมดตัวรอมร่อ

หลุมดำของการพนันจะสูบอะไรดีๆไปจากชีวิตคุณทีละน้อย ไม่ว่าจะเป็่นสติยังคิด  
พลังแห่งความมีชีวิตชีวา ไปจนกระทั่งความสามารถในการเงยหน้ามองขึ้นสูง!

อย่าว่าแต่เงินเดือนตั้งเกือบห้าหมื่นอย่างหนุ่มในชาวนี้อย่างไร ถ้าคิดจะใช้ทุนต่อทุน  
ทางลัดแล้ว แม้มีเป็นร้อยล้าน ฝิพนันก็บงการให้คุณพุ่มหมอดหน้าตักทั้งร้อยล้านที่มี  
เมื่อถึงขีดสุดของความหน้ามืด!

การยื่นเงินเข้าโต๊ะพนันแต่ละครั้ง เปรียบเหมือนการยื่นข้อมือให้รูกูกุโซ่ล่ามข้อ  
มือทีละเส้น ตอนแรกๆเหมือนโซ่บางๆ จะดี้นเมื่อใดก็หลุดเมื่อนั้น กระทั่งเริ่มผูกหนัก  
เป็นสิบเป็นร้อยเส้นนั้นแหละ คุณถึงตระหนักว่าไม่มีแรงสะบัดดินได้หลุดเสียแล้ว...

คนที่ตายเพราะการพนันเกือบทุกคน กล่าวในช่วงเริ่มต้นเสมอ ว่าพวกเขารู้จัก  
หยุด รู้จักพอ ที่เล่นก็แค่เอาสนุกพอผ่อนคลายและจุดประกายความหวังที่สดชื่นชั่ว  
ครั้งชั่วคราวเท่านั้น เหมือนๆกันไปหมด

มีการเปิดเผยว่าในเมืองใหญ่ที่เล่นพนันกันได้อย่างถูกกฎหมาย เช่น ลาสเวกัส  
แอตแลนติกซิตี กับรีโน นั้น มีอัตราการฆ่าตัวตายสูงกว่าเมืองขนาดเดียวกัน ที่การ  
พนันเป็นสิ่งผิดกฎหมาย และน่าสนใจที่นักฆ่าตัวตายในเมืองเหล่านี้ เป็นพวก  
นักท่องเที่ยวนิยมใช้น้อย

การพนันเป็นเส้นทางไปสู่ความชั่วร้ายและการตายไม่ตี เชื่อข่าวเถอะครับ!

**เฮ้อ! – สี่โจ้รุ่มปล้นสจ๊วต ทูบและจมกกองเลือด แถมกลั่นผมหมดหัวประจาน ต้องเย็บเกือบร้อยเข็ม เหตุเพราะวิวาทต่อรองราคาค่าบริการไม้ป่าเดียวกันไม่เป็นที่พอใจ ต่าทอกันจนเป็นเรื่อง โจ้เห็นสจ๊วตมาตามลำพัง ประกอบกับเป็นบริเวณเปลี่ยวข้างสวนสาธารณะ เลยรุ่มสกรรมรุตทรัพย์มีค่าทั้งหมด ก่อนหลบหนีไปแล้ว ถูกตามจับได้ในที่สุด**

ธุรกิจซื้อความอาย ไม่ว่าจะเป็ชชายซื้อหญิง หญิงซื้อชาย หรือชายซื้อชายที่เริ่มแพร่หลายมากขึ้นเรื่อยๆนั้น ต้องยอมรับว่ามีมานาน และจะไม่หมดไปจากโลก เพียงแต่คนในโลกไม่ค่อยตระหนักความจริงเกี่ยวกับธุรกิจประเภทนี้ตึนึก ว่าเป็นแหล่งเพาะกรรมชนิดใดซึ้นได้บ้าง

คนเราเมื่อหมดความอาย ก็ยอมมีแนวโน้มที่จะขาดความละอายในการก่อบ่าบยั้งบริการทางเพศนั้น ถ้าคิดตึๆแล้ว ไม่ใช่ฝ่ายชายฝ่ายเดียวที่หมดความอาย แม้ฝ่ายซื้อถ้าซื้อบ่อยๆก็หมดความอายเข้าให้ได้เหมือนกัน

เหตุผลที่คนเราควรมีคู่นอนเป็นของตนเองนั้น อาจดูได้จากปัญหาที่เกิดจากการซื้อชายบริการทางเพศนี้แหละ มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีความอาย อยากรกปิดอวัยวะเพศของตนเองไม่ให้เป็นที่รับรู้โดยทั่วไป แม้เด็กๆถ้าถูกแก้ผ้าล่อนจ้อนเบื้องหน้าสายตาเพื่อนๆ ก็แทบอยากแทรกแผ่นดินหนีหายไประดับัยนั้น

เมื่อโตซึ้นเป็นวัยรุ่น เด็กหนุ่มมักฮึดฮัดอยากลองของจริง ซึ่งปัจจุบันหาแหล่งชายไต้ง่ายใกล้เคียงกับร้านขายส้มตำเข้าไต้ทุกที่ แล้วลองดูความเป็นจริง สิ่งที่เกิดซึ้นในระยะแรกๆคือความอาย ความขลาด ความไม่คึนด้วยกันทั้งลึน แต่พอเที่ยวบ่อยซึ้นก็น้าคิดถามตัวเองว่าความอายและความขลาดหายไต้ไหนหมด จึงเปลื้องผ้าอวดเครื่องเพศให้คนแปลกหน้าเห็นและทำอะไรไต้ไต้โดยไม่ต้องทำความรู้จักกันก่อน?

ตามที่ถูกไต้ความรู้สึกของมนุษย์ปกตคนหนึ่ง ในสมัยที่ชายหญิงมีสิทธิเท่าเทียมกัน หากจะมีใครต้องเห็นของลับของตน ก็ควรเป็นคนสนิทซิดเชื่อที่อย่างน้อยคบหากันในฐานะคนพิเศษ มีสิทธิรู้เห็นร่างกายของกันและกันเพราะให้สิทธิครอบครองกายแก่กันและกัน ใช้ชีวิตร่วมกัน อยู่ร่วมบ้านเดียวกัน นอนเตียงเดียวกัน

แต่เมื่อกิจกรรมทางเพศเกิดซึ้นกับคนแปลกหน้าไต้เรื่อยๆ ความอายอันเป็น

ความรู้สึกผิดปกตีย่อมถูกปรับเปลี่ยนเป็นความรู้สึกชินชา และเมื่อชินชากับเรื่องเพศสาธารณะ จิตย่อมถูกปรุงแต่งให้เห็นผู้คนที่หลากหลายกลายเป็นเพียงวัตถุทางเพศ ไม่มีค่า ไม่มีราคามากไปกว่านั้น

คนเราเมื่อไม่เห็นคนด้วยกันมากกว่าความเป็นที่ติงของอวัยวะเพศ จะเกิดอะไรขึ้น?

มองลงไปในจิตใจมนุษย์ จะเห็นว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องของสันดานดิบ เป็นสัญชาตญาณขั้นพื้นฐาน จึงจัดอยู่ฝ่ายต่ำ พอจิตฝึกฝึกกับฝ่ายต่ำเป็นปกติ ก็ย่อมมีชีวิตบนพื้นฐานของสันดานดิบหรือสัญชาตญาณขั้นพื้นฐาน

การต่อรองราคา การทำให้รู้สึกวาโดนดูถูกว่ามีราคาต่ำ ตลอดจนการโดนเหน็บแนม ล้อเลียนทางเพศชนิดจี้ใจดำ ย่อมนำไปสู่การเกิดปากเสียงกันง่ายที่สุด และคนเราเมื่อน้ำมีตด้วยบทวิวาททางเพศ ก็ย่อมชูดเอาสันดานดิบมาใช้โดยไม่ต้องยับยั้งชั่งใจ เฉกเช่นที่ไม่ต้องยับยั้งชั่งใจกับการมีอะไรกับคนแปลกหน้าได้ทุกเมื่อเชียว

โจในข่าวอายุยังน้อยมาก ตามเกณฑ์คือยังไม่พ้นวัยเรียน การจับกุมตัวพวกเขาไปลงโทษตามกฎหมายอาญา คล้ายเป็นเพียงการประกาศว่าเรารู้สึกเสียใจว่าพวกกลุ่มนี้ไปแฉ่แล้ว คงไม่มีสักกี่คนที่เห็นช่องทางว่าจะสาตแสงสว่างลงไปในชีวิตของพวกเขาได้อย่างไร ออกจากคุกตระวางแล้วจะเอาความรู้ที่โหนมาทำกินแบบอื่น

พวกเราหวังรอว่าวันหนึ่งคนทั้งโลกคงเบื่อเรื่องทางเพศ ไม่ต้องซื้อขายบริการทางเพศกันไปเอง เรื่องต้องห้ามที่ไม่อาจห้ามพรรคนี้ ถ้าเห็นกันจริงๆว่าเป็นปัญหาสังคม ก็ต้องช่วยกันแก้โดยกลุ่มที่มีโอกาสทางสังคมสูงกว่า หากกลุ่มที่มีโอกาสเลือก จะเลือกใช้ชีวิตทางเพศให้ถูกต้องกับคู่ของตน มีคู่ครองเป็นฝั่งเป็นฝา และตั้งใจรักษาศีลข้อสามให้สะอาด ก็จะเป็นการลดปริมาณการซื้อ ซึ่งก็จะส่งผลให้ปริมาณในการขายพลอยถูกกดให้ลดตาม

คุณทำลายตลาดทางเพศไม่ได้ แต่ไม่ปล่อยให้ตลาดขายตัวลุกลามมาถึงบ้านของคุณได้ครับ!

ดังตฤณ

สารบัญ ←

## ไดอารี่หมอดูหน้าที่ ๔๐

โดย หมอพีร์

สวัสดีค่ะ ทุกคนที่ติดตามอ่านไดอารี่หมอดู ก่อนอื่นต้องขอประกาศเรื่องคิวอีกครั้ง หนึ่งนะคะ คือทางเราพบปัญหาเรื่องของการจองคิวหลายเรื่อง เนื่องจากมีคนติดต่อมาดูดวงค่อนข้างเยอะทำให้ไม่สามารถให้คิวได้เร็วตามที่ต้องการ และยังมีข้อบกพร่องในเรื่องการรับคิวทำให้บางคนไม่ได้รับคิวเพื่อดูดวง

ปัญหาที่พบมากที่สุดคือ

### ๑. สื่อสารกับคนรับคิวไม่รู้เรื่อง

ปกติพีร์จะให้น้องสาวเป็นคนรับโทรศัพท์ โดยให้ฝากเบอร์ไว้ก่อน และทางเราจะติดต่อกลับเองเมื่อถึงคิว ถ้าไม่ฝากเบอร์ไว้จะไม่ได้รับคิวค่ะ มีหลายคนโทรมาบอกว่าต้องการที่จะดูดวงเลย ก็จะไม่ค่อยมีคิวให้ค่ะ และถ้าไม่ฝากเบอร์โทรเพื่อติดต่อกลับไว้พอโทรมาถามครั้งที่สองว่าคิวว่างไหม น้องสาวพีร์จะบอกว่าคิวเต็มแล้ว

สำหรับบางคนจะไม่ฝากเบอร์ไว้ หรือบางครั้งบอกว่าจะจองเดือนหน้า น้องสาวจะตอบว่าคิวยังไม่ออก และน้องสาวจะบอกว่าให้ฝากเบอร์ไว้ มีหลาย ๆ คนมักจะ ไม่ฝากไว้ เลยทำให้เข้าใจผิดว่าไม่ได้คิว สำหรับบางคนที่มีเรื่องด่วนจริง ๆ ให้แจ้งกับน้องสาวไว้ได้ว่ามีเรื่องด่วนต้องการเร็วชนิดหนึ่งได้ค่ะ

๒. เมื่อติดต่อกลับไปไม่มีคนรับโทรศัพท์ หรือเบอร์ที่ติดต่อกลับเป็นคนละเบอร์ กับคนที่ติดต่อมา

ลูกค้าบางท่านอาจจะไม่ทราบว่าเป็นเบอร์ของใคร เลยไม่ได้สนใจติดต่อโทรกลับมา หรือบางทีโทรกลับไปก็มักจะปิดเครื่อง สำหรับบางคนที่จองมานานแล้วไม่เคยได้คิว ให้บอกน้องสาวได้เลยค่ะว่าเคยจองหลายรอบไม่เคยได้เลย จะจัดให้ก่อนค่ะ

### ๓. นัดไว้ไม่มาตามนัด

ทางเราจะโทรไปเตือนนัดก่อนหนึ่งวันอยู่แล้ว ถ้ามีธุระด่วนหรือมาไม่ทัน สามารถเลื่อนได้โดยไม่ต้องรอคิวค่ะ แต่บางคนที่บอกว่าจะมาแต่ไม่มาและไม่โทรมาแจ้งอีกเลย กรณีนี้พบบ่อยมากเลยคะ ซึ่งจะทำให้คิวว่างไป ทำให้คนที่อยากดูดวงมากจะไม่ได้ดู ถ้าโทรแจ้งเข้ามาจะทำให้ทางเราสามารถนัดหมายท่านอื่นแทนได้ค่ะ ไม่ต้องกลัวว่าจะโวยวายกลับนะคะ เข้าใจค่ะ เพราะชีวิตคนเราไม่สามารถทำอะไรอย่างที่ตั้งใจไว้ร้อยเปอร์เซ็นต์ สำหรับบางคนอาจจะโชคดีได้คิวเร็วเพราะโทรมาตอนที่อีกคนแจ้งว่าไม่มาพอดี

๔. คนที่อยู่ไกลเช่น ต่างจังหวัด ต่างประเทศ สามารถโทรนัดดูดวงทางโทรศัพท์ได้โดยไม่ต้องมาพบคะ เพราะปรกติจะมีลูกค้าที่อยู่ต่างประเทศโทรมาดูดวงอยู่แล้ว แต่ส่วนใหญ่จะมีปัญหาคือนัดไว้ไม่โทรมาเหมือนกันคะ

ต้องขอโทษจริง ๆ นะคะ สำหรับคนที่จองคิวไม่ได้ ถ้ายังมีความประสงค์อยากดูกรุณาโทรมาเช็คนัดใหม่บอกกับน้องว่าโทรมาหลายรอบแล้วยังไม่ได้คิวเลย จะให้สิทธิปลงคิวล่วงหน้าคะ ขอขอบคุณคะ

สำหรับเรื่องราวของอาทิตยน์ คิดมาเป็นอาทิตยน์ยังคิดไม่ออกเลยคะว่าจะเขียนเรื่องอะไร เลยอาศัยวิธีเดิม ๆ คือ จะเลือกเรื่องที่เจอซ้ำ ๆ กันมาเขียนเหมือนเดิม คิดว่าคงจะเป็นประโยชน์ที่สุด

เรื่องราวของอาทิตย์ล่าสุดที่เจอคือ คนป่วยเป็นโรคทางจิต ยังไม่ถึงขั้นโรคจิตนะคะ แต่เป็นโรคที่มีความบกพร่องทางใจ ได้รับความทุกข์ทรมานใจซึ่งไม่สามารถจัดให้ผ่านพ้นไปได้ในเวลานั้น ซึ่งบางคนสามารถหายได้ในเวลาไม่นาน แต่บางคนอาจจะต้องใช้เวลานานกว่าจะหาย ซึ่งก็แล้วแต่ว่าใครจะไขปมปริศนาได้เร็วแค่ไหน

คนเมืองสมัยนี้มีคนมีปัญหาเรื่องของโรคทางจิตใจค่อนข้างเยอะมาก ซึ่งยังไม่หนักถึงขั้นที่จะเป็นโรคประสาท (บ้า) หรือเป็นโรควิกลจริต เพราะบุคคลเหล่านี้ ส่วนหนึ่งยังทำงานร่วมกับคนในสังคมทั่วไปได้ จะมีแค่บางช่วงเวลาที่จิตใจของพวกเขาเกิดปัญหาขึ้น บางคนจะป่วยทางจิตใจแค่ช่วงสั้น ๆ แต่บางคนยังไม่สามารถไขปมปริศนา



หาทางออกได้ อาจจะต้องใช้เวลามากกว่าจะหาย หรืออาจจะยังไม่หายแต่ไม่รู้ตัวว่าตัวเองกำลังเป็นโรคจิตป่วย บางคนเริ่มรู้ว่าตัวเองผิดปกติจึงไปพบจิตแพทย์เพื่อใช้ยาช่วย แต่บางคนไม่ยอมรับว่าตัวเองจิตใจป่วย ไม่ยอมไปรักษากับจิตแพทย์ ซึ่งกลุ่มนี้ก็มีเยอะเพราะกลัวว่าคนอื่นจะหาว่าตัวเองมีปัญหา

มีบางคนที่ไม่ยอมรับว่าตัวเองป่วย แต่ก็ทำตัวผิดปกติจากคนทั่วไป ซึ่งคนใกล้ตัวเท่านั้นที่จะเห็นความผิดปกติได้ ซึ่งพอเจอแบบนี้ก็ต้องทำใจเหมือนกัน เพราะตัวเขาเองไม่ยอมรับนอกจากบอกให้คนใกล้ตัวเขาช่วยเหลือ

สังคมสมัยนี้มีคนป่วยทางจิตใจค่อนข้างเยอะ เพราะเกิดมาต้องต่อสู้ดิ้นรนแย่งชิงแข่งขันกันตั้งแต่เด็กไม่ว่าจะแย่งกันเข้าเรียน แย่งกันทำมาหากิน แย่งชิงคนรัก ฯลฯ ทุกคนล้วนแย่งชิงมาเพื่อความอยู่รอด

ถ้าแค่ทำไปเพื่อความอยู่รอดไม่เป็นไร แต่เมื่อไหร่ทำไปด้วยความอยาก ความโลภ ความโกรธ ความหลง จิตใจจะตกเป็นทาสของกิเลส โดนกิเลสแผดเผาจนจิตมืด

คนยุคใหม่มีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี แต่ไม่พัฒนาจิตใจให้ก้าวหน้าไปตามเทคโนโลยี มีศีลธรรมไว้ครองใจน้อยลง คนในสังคมเลยต้องเป็นโรคจิตป่วย

เคยมีลูกคำที่เป็นจิตแพทย์มาดูดวงเยอะเลยเหมือนกัน มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนความรู้กันด้วย จิตแพทย์ต่างกับหมอดูคือเรียนจบหมอ มีวิชาความรู้ที่เป็นวิทยาศาสตร์ ห้ามใช้การคาดเดาเด็ชขาด

พี่ ๆ เขาเล่าให้ฟังว่า อาจารย์จะสั่งสอนลูกศิษย์เสมอว่าห้ามใช้เซ็นส์ เพราะถ้าใช้เซ็นส์ในการรักษาเมื่อไหร่ ก็ไม่ต่างจากหมอดูหรือหมอดูไสยศาสตร์ แต่เขาแอบบอกว่าอวดไม่ได้หรอกเปลืองใช้ทุกทีแหละ พร้อมกับหัวเราะกันสนุก ๆ จิตแพทย์จะมีเจโตอ่อน ๆ อยู่ในตัวด้วยค่ะ

เขายังบอกอีกว่า จิตแพทย์ในเมืองไทยยังมีไม่เยอะ ประมาณสามพันกว่าคนเอง เป็นสาขาที่ค่อนข้างมีคนเรียนน้อย ไม่แปลกใจเลยคะ เพราะคนที่เรียนจบทำงานทางนี้ได้ จิตใจต้องแข็งแรงมากพอ ไม่อย่างนั้นหมอมจะบ้าไปก่อนคนไข้ เพราะวัน ๆ ต้องเจอแต่คนที่จิตผิดปกติ ไม่ใช่รักษาวันเดียวจะหายด้วย ซึ่งสำหรับตัวพี่เองทั้งวัน

ยังเจอคนจิตใจปกติมากกว่าคนที่จิตผิดปกติ จิตใจยังแอบสะสมขยะของลูกคำติเตียน ทำให้ตัวเองต้องเกิดความทุกข์ อย่างที่เคยบอกไว้ว่าถ้าไม่ได้ฝึกวิปัสสนา ไม่เจอครูบาอาจารย์ช่วยจุด คงเป็นบ้าไปก่อนแล้ว

พอเห็นจิตใจคนที่เป็นจิตแพทย์เลยไม่สงสัยเหมือนกันคะ เหมือนกับที่พีร์เป็นเลย บางครั้งทุกข์ไม่มีสาเหตุ ใจร้อนไม่มีสาเหตุ หงุดหงิดง่ายไม่มีสาเหตุ เป็นผลจากการที่จิตติดกิเลส ซึ่งพี ๆ ที่เป็นจิตแพทย์บอกว่า โดยส่วนตัวจิตแพทย์ก็ต้องมีอาจารย์คอยช่วยเหมือนกัน

แนวโน้มคนในสังคมคงมีคนป่วยเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ถ้าจิตแพทย์ไม่เพิ่มขึ้นคงแย่น่าดูเลยเหมือนกัน

พูดไปชะยวามาเข้าเรื่องกันดีกว่าคะ อย่างอาทิตย์ที่ผ่านมาเจอพี่ผู้ชายคนหนึ่งที่มีปัญหาสุขภาพจิตมาดูแล ซึ่งหลายคนอาจจะงงว่าจิตบกพร่อง ทำไมยังจงใจดูแลได้ อย่างที่บอกไว้คะว่าเวลาที่เขาไม่เกิดปมปัญหาทางจิตใจก็จะเป็นเหมือนคนปกติทั่วไป

พี่ผู้ชายคนนี้อายุราวสามสิบกว่า ๆ มีปัญหาจากเจอเพื่อนร่วมงานกลั่นแกล้ง ให้ทำงานลำบาก ใช้คำพูดใช้การกระทำที่กีดกัน ทำให้พี่เขาเกิดความเครียดอย่างหนัก ไม่สามารถทำงานได้ เรื่องเริ่มมาตั้งแต่สิ้นปีที่แล้ว กอดันมาหลายเดือน ล่าสุดทนไม่ไหวต้องยื่นใบลาออก

พี่เขาเคยมาดูแลไปครั้งหนึ่ง เคยบอกเขาไปว่าดวงเขาเป็นดวงสังคมมรณะ ไม่ว่าจะไปทำงานที่ไหนต้องเจอปัญหาเรื่องคน จะเจอศัตรูได้ง่าย อาจจะต้องโดนใส่ร้ายหาเรื่องลับหลัง ถ้าเจอไม่ต้องสงสัย มันเป็นวิบากที่ติดตัวมา ในตอนนั้นเขาไม่สงสัยอะไร ไม่คิดมากเรื่องนี้เท่าไร ไม่เห็นประเด็นนี้เป็นประเด็นใหญ่ บอกเขาไปว่าต้องพยายามให้อภัยให้ได้นะ

พี่เขาไม่สนใจจริง ๆ เขาคิดว่าไม่ยากในการที่จะให้อภัย แต่พอเขาเจอกับตัวเอง มันช่างแตกต่างมาก จิตใจเจ็บปวดทุกข์ทรมานไม่สามารถให้อภัยได้ง่าย ๆ จิตใจของ

เขารู้สึกว่าไม่ยุติธรรมสำหรับกรรมที่ได้รับ ทำให้จิตใจเกิดความเจ็บใจ เกิดแต่คำถามในหัวว่าทำไม ทำไมต้องเจอแบบนี้

สิ่งที่มีอิทธิพลต่อจิตใจที่ทำให้พี่เขาไม่สามารถให้อภัยได้คือ ตั้งแต่เกิดมาพี่เขาไม่มีนิสัยที่จะไปก้าวร้าว คิดจะทำร้ายทำลายใครก่อนได้เลย ซึ่งถ้าเห็นว่าตัวเองนิสัยไม่ดีมาบ้างอาจจะทำให้ยอมรับได้ง่ายขึ้น แต่ไม่ใช่เลยเป็นสิ่งที่ตรงกันข้าม

บอกเขาไปด้วยคำพูดสุคติว่า ความบังเอิญไม่มีในโลกใบนี้ กรรมไม่เคยเล่นงานผิดตัว กฎแห่งกรรมเที่ยงตรงยิ่งกว่าศาลสถิตยุติธรรมของมนุษย์ ตาซึ่งไม่เคยเอียงข้าง ถ้าพี่ไม่ผิดมา คงไม่มีดวงสังคมมรณะ และไม่โดนทำร้ายแบบนี้

แต่จิตใจของพี่เขาเหมือนมีกำแพงล้อมรอบ ทำให้คำพูดที่บอกไปไม่มีผลทำให้ใจเขายอมรับได้แม้แต่บัดนี้ พอเห็นอาการแบบนี้เริ่มรู้สึกว่าพี่เขากำลังเกิดอาการจิตใจป่วยอย่างแน่นอน เลยพูดออกแหย่เขาไปว่า ถ้าให้อภัยไม่ได้เดี๋ยวต้องพึ่งยาหมอเลยนะ เขาบอกว่า ไปหามาแล้วครับ

รู้สึกอยู่แล้วว่าทำไมจิตเขาแปลก ๆ แข็งเหมือนก้อนหิน เป็นก้อนทุกข์ที่เกิดจากความเจ็บใจ ให้อภัยไม่ได้นั่นเอง ซึ่งเป็นอาการของการป่วยทางจิตชนิดหนึ่ง

มองเข้าไปแล้วเหมือนมีตัวจิตใจของเขาทำร้ายตัวเองอีกชั้นหนึ่ง ไม่ได้เกิดจากเรื่องที่เกิดขึ้นอย่างเดียวนึกขึ้นมาได้ว่า ดวงพี่เขาเป็นดวงสังคมมรณะ เคยเป็นนายคนที่ใช้อำนาจกับลูกน้องมามาก และยังใช้คำพูดกดดันตอกย้ำให้คนอื่นเกิดความเครียดมาก่อน ผลของกรรมยอมทำให้จิตใจพี่เขาต้องคิดตอกย้ำตัวเองอีกชั้นหนึ่ง

ในตอนนั้นนึกขึ้นมาได้อีกเรื่องหนึ่ง คือพี่เขาเคยศึกษาธรรมะและกฎแห่งกรรมมาไ้ระยะหนึ่งก่อนที่จะมาดวงครั้งแรก

จึงเห็นอีกสิ่งหนึ่งคือ พี่เขาไปเจอความคิดชั่วร้ายในหัว ที่คิดจะเอาคืน และจิตใจพี่เขากำลังโกรธตัวเองที่ไม่สามารถให้อภัยได้ ทั้งๆ ที่เคยฝึกวิปัสสนาน่าจะให้อภัยได้ง่าย ๆ

พอไปเจอความคิดชั่วในหัว จิตใจเกิดอาการสับสน ปนกับอาการกลัวบาปไปด้วย ทำให้จิตใจเกิดอาการสร้างภพขึ้นมามากมาย พอสติไม่เท่าทัน ผลย่อมทำให้เครียด เหมือนพายเรือวนอยู่ในอ่างไปไหนไม่ได้ หาทางออกไม่เจอ สุดท้ายเรือเลยจมลงใต้อ่าง

ทำให้พอจิตคิดเรื่องนี้ขึ้นมาเลยเครียดมาก กลายเป็นพายุลแห่งความคิด มีดดำไปหมด เลยกบพี่เขาว่าดีแล้วที่คิดลาออกมา อยู่ต่อไปที่คงหนักมากกว่านี้ อาการแบบนี้ต้องหนีก่อนสู้ไม่ได้ พอห่างจากต้นเหตุออกมาจะช่วยได้

พี่เขาบอกว่าจะกลับไปทำงานที่บ้านต่างจังหวัดดีไหม ซึ่งในดวงกลับได้ การอยู่ต่างจังหวัดจะช่วยได้มากกว่าอยู่กรุงเทพฯ จึงสนับสนุน

และบอกวิธีที่จะช่วยจิตใจของพี่เขาไปว่าให้เล่นกีฬาบ่อย ๆ ด้วย และให้เริ่มไปทำบุญเกื้อกูลสังคมเช่นเด็กกำพร้า คนถูกทอดทิ้ง เด็กไม่มีเงินเรียน พอทำเสร็จให้แผ่เมตตาให้กับคนที่ทำร้ายเรา จะเป็นตัวช่วยทางอ้อมให้จิตที่เขาคลายจากความเจ็บใจ

และบอกเขาอีกว่า เราไม่สามารถบังคับจิตเราให้คิดดี ๆ กับใครได้ ไม่สามารถบังคับให้ให้อภัยได้ พี่ไม่ได้เป็นคนไม่ดี ในทางกลับกันพี่ทำดีที่สุดแล้วที่ไม่ได้ตอบโต้กลับด้วยคำพูดที่แรง ๆ หรือไปทำร้ายเขากลับ พี่ถือศีลได้ครบนะ

ต่อไปนี่พี่ลองปล่อยจิตใจตัวเอง ไม่ต้องไปบังคับใจให้คิดดี ถึงแม้มนกรรม กรรมทางความคิดจะจัดว่าเป็นโทษมากที่สุด แต่ถ้าเรามีสติระงับไม่ให้เกิดออกมาทางกาย ทางวาจา แสดงว่ายังไม่บาปมาก ยังมีความเป็นคนดีอยู่มาก และยังเรามีสติรู้ว่าความชั่วเกิดขึ้นในหัว จัดว่าเป็นบุญชนิดหนึ่ง บุญของการมีสตินั้นใหญ่กว่าบาปตรงนี้มาก ๆ

พี่เขารับรู้ได้ในระดับหนึ่ง จิตเขาคลายออกจากการที่คุ้ยกันตอนแรกมาก เพราะส่วนหนึ่งพี่เขาเคยฝึกเจริญสติจนเห็นกิเลสตัวเองเป็นบ้าง ทุกวันนี้เขาก็ยังทำอยู่ เลยทำให้เขามีสิทธิ์จะหายได้

ดูไปเกิดความสงสัยสารเขามากเลย จิตใจของเขาเหมือนโดนมีดของคนอื่นแทงเข้าไป  
หนึ่งด้าม จิตใจของเขาเองก็หยิบขวานจามเข้าไปกลางอกตัวเองเอีกรอบ จึงทำให้ทุกซ์  
ขนาดนี้ซึ่งล้วนเป็นผลของกรรมที่ทำมาทั้งนั้น

การคิดเอาเองว่ายอมรับกรรมได้ ก็กับการที่จิตยอมรับว่าเป็นกรรมได้โดยแท้จริง  
นั้น แตกต่างกันมาก การเกิดในสังคมยุคใหม่คนเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมน้อยลง เห็น  
กรรมเป็นเรื่องมมาย เวลาต้องเจอเรื่องร้าย ๆ กับชีวิตมักจะโทษแต่คนอื่น ว่าเขาทำ  
เรา ไม่เคยเห็นความผิดของตัวเองเลย

ที่ผู้ชายคนนี้มีเชื่อเรื่องกรรม คิดว่าตัวเองรับได้ แต่พอต้องใช้กรรม ยัง  
กระเทือนขนาดนี้ คิดดูสิคะว่าคนอื่น ๆ ที่ไม่เคยฝึกให้จิตใจเชื่อว่า สิ่งที่เกิดขึ้นเป็น  
กรรมของตัวเองมาเลย จะหนักกว่านี้แค่ไหน

อย่าให้ความโชคร้ายที่คุณเจอผ่านมาในชีวิตเป็นสิ่งที่จบไปง่าย ๆ แต่จงเอาความ  
โชคร้ายต่าง ๆ มาเป็นแบบฝึกหัดให้จิตยอมรับในกฎแห่งกรรม และต้องเข้าใจว่า การ  
คิดเอาเองว่ายอมรับได้ ก็กับการยอมรับได้จริงนั้นแตกต่างกัน

สารบัญ ←



## เราคือใคร แล้วใครคือเรา

โดย ทรงประเด็น

- ๑ “เราคือใคร...ใครคือเรา”เล่าเพื่อนเอ๋ย?  
รูปนามชั้นนั้นหาใช่ใครสักคน  
จิตหยุดปรุงเห็นกระจ่างว่างอย่างยิ่ง  
ไม่ใช่เราไม่ใช่เขาเบาสบาย
- มีสติรู้พร้อมพรัก “สักแต่ว่า”  
เห็นกระแสเหตุปัจจัยไม่มัวเมา  
ละความเห็นที่ผิดว่าเป็นเรา  
สิ้นสุดทุกข์ร่มเย็นพันเวรภัย
- คำเฉลยของปัญหาน่าฉงน  
ไยสับสนมี “เรา-ใคร” ให้งุ่นวาย  
จึงละทิ้งสิ่งสมมุติหยุดขัดสาย  
โอ้อสหาย! เลิกสงสัย “ใคร” หรือ “เรา”
- หมดปัญหาแจ้งโลกสิ้นโศกเศร้า  
ไม่ใช่เขาไม่ใช่ข้าไม่ใช่ใคร  
แล้วจักเห็นเป็นเขาฤไฉน  
เกิดปัญญาตาใจได้เห็นธรรม

## ดอกสร้อยร้อยพกา

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ



### ดอกลา (ดอกสุพรรณนิการ์)

๑ ดอกเอ๋ยดอกลา

ขอลาจากกิเลสตั้งเจตจำนง

จะเฝ้าหมั่นตามรู้ดูกายจิต

ขอลาจากพรากอำลาแบบถาวร

นามภกาดลจิตคิดประสงค์

โลกโกรธหลงเกาะกินใจให้จากจร

กิเลสเกาะไม่ติดไม่ทุกข์ร้อน

นินรันดรวิมุตติสุขสิ้นทุกข์เอ๋ย





### ดอกดาวดิงส์

๑ ดาวเอ๋ยดาวดิงส์  
เป็นดินแดนรื่นรมย์ไสมนัส

แต่สวรรค์อันงามไซร์ก็ไม่เที่ยง  
อย่าเพียงหมายอยู่แดนสรวงอันไสภี

สรวงทิพย์ซึ่งไสภีศวิจิตรจรัส  
สถานสถิตเหล่าสัตว์ผู้ก่อปรดี

ถือเป็นเพียงจุดอ่อนพักชั่วคราวนี้  
เร่งหลีกหนีการเกิดตายให้ได้เอย

---

### สำหรับสืบค้นคำศัพท์

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒  
<http://rirs3.royin.go.th/dictionary.asp>

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม  
และพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์  
<http://84000.org/tipitaka/dic/>

สารบัญ ↩



“บุคคลอย่าพึ่งดูหมิ่นบุญว่า บุญมีประมาณน้อยจักไม่มาถึง  
แม้หมอน้ำย่อมเต็มได้ด้วยหยาดน้ำที่ตกทีละหยาดๆ  
นักปราชญ์สั่งสมบุญแม้ทีละน้อยๆ ย่อมเต็มด้วยบุญ”

คาถาธรรมบท ปาปวรรคที่ ๙  
จากธรรมบท ในพระสุตตันตปิฎก  
จากพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕  
สืบค้นข้อมูล จาก <http://84000.org>

จิตเห็นสิ่งใดเกิดแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา  
ก็จะมี ความคลายจากอาการยึดติดสิ่งนั้น  
ทั้งในแง่ที่นึกว่ามันเป็นตัวเรา  
ทั้งในแง่ที่อยากได้มันมาครอง  
ยิ่งเห็นความเกิดดับมากขึ้นเท่าไร  
ก็ยิ่งส่งตนไปยังธรรมมากขึ้นเท่านั้น  
คือฝึกฝึกพากเพียรอยู่ในขอบเขตกายใจ  
ทั้งส่วนที่หยาบและส่วนที่ละเอียดยิ่งๆขึ้นไป

พื้ดั่งตฤณสอนน้อง  
สรรหามาฝากโดย แคท

ต่อไปแผ่นดินอาจจมลง  
ไม่มีพื้นที่ให้ขึ้นสูงไปกว่านี้  
แต่ตราบเท่าที่ยังมีการผลัดกันตนเอง  
ก็จะมีพื้นที่ทางวิญญานสูงขึ้นไปไม่จำกัด

ที่ตั้งตฤณสอนน้อง  
แบ่งปันโดย ศดานัน

โลกมนุษย์คือแหล่งสำคัญ  
ที่เราจะได้เรียนรู้เรื่อง “ทุกข์” และการ “ดับทุกข์”  
ขอเพียงมีใจกล้าที่จะเรียนรู้  
ไม่กลัวไส ไม่กลัวทุกข์ เรียนรู้ด้วยใจซื่อ  
จากความทุกข์ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปรอบตัว  
ไม่มีใครหนีทุกข์ได้  
เพราะ “ทุกข์” คือความจริงที่เป็นของประจำโลก  
แต่เชื่อหรือไม่ เราสามารถเป็นสุขได้  
จากการเรียนรู้ทุกข์นี้แหละ

จาก แง่คิดจากหนัง “Sad movie - ที่ไทม์มีรัก...” โดย ชลนิล

ถ้าใจอ่อนนุ่ม ก็จะได้แสดงออกมา  
ด้วยกิริยาท่าทางที่นุ่มนวล นุ่มอง น่าชื่นชม  
ผู้ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบแล้วนั้น  
ย่อมเป็นผู้อ่อนนุ่มถ่อมตน

จาก สัพเพทเธธรรม “ธรรมะจากคู่ชีวิต” โดย DeeJayxz

สารบัญ ←

## April Fool's Day

โดย Big

สวัสดีครับ วันนี้วันที่ทุกท่านได้อ่านบทความนี้อาจจะเลยวันเทศกาลของตะวันตก เทศกาลหนึ่งๆที่เรียกว่า April Fool's Day ไปแล้ว จากการสืบค้นข้อมูลการแปลชื่อจากอินเทอร์เน็ตในบางเว็บไซต์แล้ว แปลว่า “เทศกาลคนโง่” แต่โดยส่วนตัวแล้วผมคิดว่า คนที่ได้โกหกหรือว่าหลอกคนอื่น ๆ ในเทศกาลนี้ต่างหากที่ได้ชื่อว่า “โง่” มิใช่ตัวคนที่ถูกหลอกแต่อย่างใด

เทศกาลคนโง่ตรงกับวันที่ ๑ เมษายนของทุกปี พอถึงวันนี้ หลายคนก็จะมีการเล่นแกล้งเพื่อน แกล้งคนอื่น บางคนถึงกับแกล้งไม่เลือกหน้า หลอกคนอื่นไปแบบกระจายเป็นวงกว้าง (เช่นการปล่อยข่าวในอินเทอร์เน็ต) ยิ่งหลอกคนได้มาก ยิ่งแกล้งคนได้มาก ยิ่งรู้สึกว่าตัวเองนั้นเหนือชั้น มีความสนุกและสะใจ ซึ่งด้วยความรู้สึกแบบนี้มันเจ้าตัวหาว่าตัวเองได้ทำผิดครั้งใหญ่ไปแล้ว นั่นคือการผิดศีลห้าข้อที่สี่ ในส่วนของการพูดเท็จ พูดไม่จริง

ด้วยความบังเอิญและตั้งใจที่วันนี้ผมมีเรื่องมาเล่าสู่กันฟัง เลยขอใช้บรรยากาศ “เทศกาลคนโง่” เล่าเรื่องสั้นๆ สะกิดความคิดกันสักหน่อย แน่ใจว่าเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นจากเค้าโครงเรื่องจริง แต่มีส่วนที่แต่งเติมบ้าง เพื่อให้ผู้อ่านได้เห็นภาพชัดขึ้น เรื่องราวมีดังต่อไปนี้ครับ

เรื่องมีอยู่ว่า มีวัยรุ่นชายหนุ่มกับหญิงสาวคู่หนึ่งคบกันเป็นแฟนมานานระยะหนึ่งแล้ว ปกติแล้วสองคนนี้ก็รักกันดี ระหว่างคบกันก็ไม่มีเหตุการณ์รุนแรงใดเกิดขึ้น สองคนช่วยกันดูแลความสัมพันธ์กันดีอยู่เรื่อยมา ถึงแม้ว่าพักหลังๆ นั้นฝ่ายชายจะค่อนข้างยุ่งกับธุระส่วนตัวมาก ไม่ค่อยมีเวลาให้กับฝ่ายหญิงนัก แต่เมื่อถึง “เทศกาลคนโง่” หรือว่า “April Fool's Day” ตกค่ำฝ่ายหญิงก็ส่งข้อความมาหาฝ่ายชาย มีใจความสำคัญว่า “นับแต่วันนี้ไป ขอให้พวกเราทั้งสองคน กลับไปเป็นสถานะเพื่อนที่ดีต่อกันเหมือนเดิมดีกว่านะ เพราะว่าเราสองคนนั้นไม่เหมาะที่จะคบกันเป็นแฟน”

พอได้รับข้อความนี้ผ่านทางมือถือ ฝ่ายชายเริ่มที่จะรู้สึกกังวลไม่สบายใจ ได้ส่งข้อความกลับไปถามเหตุผลว่าทำไม ฝ่ายหญิงก็ได้ให้เหตุผลว่า ช่วงนี้ฝ่ายชายไม่ค่อยมีเวลาให้ และหลังๆ ก็ดูเหมือนว่าความรู้สึกดีๆ ที่เคยมีให้มันมันหายไป ฝ่ายหญิงรู้สึกหงุดหงิด และสับสน คิดว่ากลับไปเป็นเพื่อนกันเหมือนเดิมน่าจะดีกว่า ฝ่ายชายนั่งครุ่นคิดเกี่ยวกับข้อความที่ได้รับอยู่ครู่หนึ่ง เวลาผ่านไปไม่นานก็เริ่มเดินทางออกจากอาคารเรียนเพื่อกลับหอพัก ระหว่างที่ขี่จักรยานกลับ ในใจก็คิดถึงเรื่องข้อความ ขณะที่ถึงถนนสี่แยกซึ่งใช้เป็นเส้นทางกลับหอพักนั่นเอง ฝ่ายชายมารู้สึกตัวอีกครั้งเมื่อตอนกำลังข้ามถนน มองไปทางซ้ายเห็นแสงไฟรถยนต์ เคลื่อนใกล้เข้ามา และแล้ว...

แน่นอนครับว่าในเรื่องนี้ฝ่ายหญิงส่งข้อความมา มิได้มีเจตนาที่จะบอกเลิก แต่อย่างใด เพียงแต่ที่จะส่งมาหลอกกันเล่นๆ สนุกๆ ตามเทศกาลเฉยๆ ฝ่ายหญิงอาจจะไม่เคยคาดคิด หรือคิดไม่ถึงหรอกว่าฝ่ายชายคิดว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องจริง ด้วยความที่เป็นคนคิดมาก ก็เลยเผลอตัว คิดไปตลอดทางกลับหอพัก จนสุดท้ายเพิ่งจะรู้สึกตัวเมื่อมีรถยนต์วิ่งมาจากทางซ้ายมือ

ลองสมมติกันดูนะครับว่า ถ้าเหตุการณ์ถัดจากนี้นั้นเป็นเหตุการณ์ที่ทุกคนไม่คาดหวัง ฝ่ายชายประสบอุบัติเหตุบาดเจ็บ ไม่ว่าจะหนักหรือเบา แน่แน่นอนครับว่าเมื่อฝ่ายหญิงรู้เรื่อง ตัวเองคงอยู่ไม่เป็นสุขแน่ เพราะเรื่องราวเล็กๆ น้อยๆ ที่มีเจตนาเพื่อที่จะเล่นสนุกสนานกับเทศกาลนั้น ทำให้เกิดเหตุการณ์ร้ายแรงกับคนที่เธอมีความรู้สึกดีๆ ให้ ความรู้สึกนี้จะคงอยู่กับหญิงสาวนานเท่าใด ไม่มีใครรู้ว่าคราวนี้ยังโชคดีที่สุดท้ายฝ่ายชายไม่เป็นอะไร เพราะว่ารถยนต์คันนั้นคงจะเห็นแล้วว่ามีคนจะข้ามถนนแถมไม่ได้ดูตาม้าตาเรือ ขี่จักรยานตัดหน้ามาเสียอย่างนั้นก็ถือว่าเป็นโชคดีไป

ไม่มีใครรู้หรือกะครับว่า คนที่โชคดีแบบนี้จะมีสักกี่คน เพียงการหลอกล้อเล่นที่เราคิดว่าเป็นเรื่องเล็กๆ นั้น บางทีอาจจะทำให้เกิดเรื่องที่ไม่เล็กอย่างที่เราคิดก็ได้

ใน “เทศกาลคนโง่” นั้นแท้จริงแล้วคนที่ถูกหลอก “โง่” หรือว่าคนที่หลอก “โง่” กันแน่ ผมเชื่อว่าทุกท่านคงมีคำตอบกันอยู่ในใจแล้วนะครับ

สารบัญ ←

# สิ่งที่ไม่แน่นอน คือ สิ่งที่แน่นอน

โดย พิมพ์ภารัง



คุณนวลปวดท้องจนไม่อยากลุกเดิน  
เพื่อนร่วมงานเห็นท่าไม่ดี จึงช่วยกันนำเธอส่งโรงพยาบาล

จากประวัติและตรวจร่างกาย จะได้ข้อมูลระดับหนึ่ง  
ต้องตรวจทางห้องปฏิบัติการ เช่น ตรวจเลือด หรือ เอ็กซเรย์  
ค่อยวินิจฉัยโรคและรักษา แต่บ่อยครั้งก็ยังไม่สามารถวินิจฉัยได้เสียทีเดียว

เพราะร่างกายมนุษย์มีระบบซับซ้อน ไม่ตรงไปตรงมา เปลี่ยนแปลงง่าย  
อาการแบบเดียวกันอาจเป็นได้หลายโรค

ในทางกลับกัน โรคเดียวกันอาจมาด้วยหลายอาการ  
จนมีคำพูดติดปากตั้งแต่สมัยเรียนว่า “ไม่มีอะไรแน่นอนใน Medicine”

สตรีวัย ๓๘ ปี ปวดท้อง อาจเป็นได้ตั้งแต่ลำไส้อักเสบ  
กระเพาะปัสสาวะอักเสบ เนื่องจากมดลูก ไข่ตั้งอักเสบ หรืออื่นๆ ก็ได้ค่ะ

ผลการตรวจทุกอย่างของคุณนวลกำกวม ยังระบุอะไรไม่ได้

วิธีที่ดีที่สุดคือ ให้งดนั่งดูอาหารดูอาการในโรงพยาบาล  
คำถามที่แพทย์เจอบ่อยที่สุดคือ คุณนวลเป็นไส้ติ่งอักเสบได้ไหม

โรคไส้ติ่งอักเสบ มักใช้ เบื่ออาหาร คลื่นไส้ ถ่ายเหลว  
(หรือไม่ถ่ายก็ได้) ตรวจพบหน้าท้องตึง ถ้าไส้ปับตัวน้อยลง  
ปวดรอบสะดือแล้วย้ายไปท้องน้อยข้างขวา  
ถ้าไส้ติ่งของใครอยู่ลึก อาจปวดหลังคล้ายโรคไตอักเสบก็ยังได้  
กดหน้าท้องเจ็บ แต่ปล่อยมือแล้วเจ็บกว่า แสดงถึงการอักเสบ  
หรืออาจมีไส้ติ่งแตกไปแล้วก็ได้

อาการข้างต้นคือประวัติ “คลาสสิก” ของโรคไส้ติ่งอักเสบ  
แต่ยังมีคนไข้อีกมาก ที่อาการไม่เหมือนแบบนี้  
หรืออาจจะแสดงอาการชัดเจนแบบนี้ อาจอีกหลายชั่วโมงถัดไปก็ได้  
เพราะ “ไม่มีอะไรแน่นอนใน Medicine”

เรื่องราวแบบนี้ ถ้าเราอ่านเจอในวารสารสุขภาพจะไม่มีรู้สึกอะไรเลย  
แต่ถ้าเป็นเรื่องราวของคนที่เรารัก หรือตัวเราเอง จะเกิดคำถามเสมอ

“คนใช้ปวดจะแย่แล้ว ทำไมไม่รีบให้ยาแก้ปวด ไม่เห็นให้ยาอะไรเลย”  
“ทำไมไม่ผ่าตัดไปเลยจะได้หาย ให้นอนรอนอย่างนี้ไปอีกนานเท่าไร”

ความเจ็บปวด ความกังวล ความกลัว ภาระค่าใช้จ่าย การหยุดงาน  
งานเอกสาร สิทธิบัตรต่างๆ ลูกที่บ้านใครจะเลี้ยง หนี้สินก็ต้องจ่าย  
ปัญหาต่างๆ มากมายที่ทั้งครอบครัวต้องเผชิญร่วมกัน

ถ้าเปรียบชีวิตกับการเดินทาง การที่แพทย์วินิจฉัยโรคและรักษาให้ไม่ได้  
คงเหมือนหลงเข้าดินแดนที่ไม่รู้จักชื่อ ไม่มีแผนที่ ไม่รู้ทิศทางเดินต่อ

แม้จะทราบดี วลีที่ฟังจนชิน เส้นทางชีวิตนี้

เราทุกคนต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องพลัดพราก ต้องสูญเสีย  
สิ่งที่จะต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

ก่อนจะถึงวันนั้น เตรียมตัวพร้อมรับแล้วหรือยัง

คุณนวล สาววัยทำงานที่ดูกระฉับกระเฉง สนุกกับงาน มุ่งสร้างหลักฐาน เก็บออมเพื่ออนาคตของลูก ดูเหมือนชีวิตมาตรฐานของใครๆ ทั่วไป

เธอทำงานหนัก พักผ่อนไม่เพียงพอ รับประทานอาหารไม่เหมาะสม ขาดการออกกำลังกาย น้ำหนักเกินก็ซื้อยาลดความอ้วนกลุ่มที่มีผลเสีย ต่อต่อมธัยรอยด์ ผลคือซีพจรเต้นเร็ว ใจสั่น หงุดหงิดโมโหง่าย

เธอนอนน้ำตาไหลด้วยความปวด ปนความวิตก หรือฉันทกำลังจะตาย ลูกก็เล็ก หนี้สินก็มี บ้านอาจถูกยึด ค่ารักษาจะหาจากไหน เธอไม่ได้เก็บออมเผื่อกรณีฉุกเฉิน ไม่มีแผนสำรองเผื่อเหตุไม่คาดฝัน

ถอนสะอื้น งอศอกอดขาตัวเองเหมือนกลับไปเป็นเด็กหญิงเล็กๆ คิดถึงพ่อแม่ที่ยังไม่ได้ตอบแทนพระคุณ นานๆ ไปกราบที่ก็เถียงท่านอีก คิดถึงลูกที่ติดพี่เลี้ยงมากกว่าแม่ คิดถึงคำพูดประชดสามี คำบอกรัก ขอบขอบคุณ ขอโทษ ที่ยังติดค้างต่อกัน

ความเครียดในชีวิตประจำวัน ร่วมกับผลจากยา และพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ดี พ่นพิษให้ระบายความหงุดหงิดใส่คนรอบข้างเป็นประจำ วันเวลาที่ผ่านไปแล้ว ต่อให้น้ำตารดจนหมดกายก็ย้อนกลับมาแก้ไม่ได้

ถ้ามีโอกาสแก้ตัวอีกสักครั้ง ขอใช้ชีวิตใหม่ให้คุ้มค่ากว่านี้ ขอโอกาสกลับไปดูแลผู้มีพระคุณ ให้ความรักกับคนสำคัญที่เรารักมากกว่านี้ ดูแลพ่อแม่ชรา กอดลูกให้มากขึ้น จัดสรรเงินทองให้ดีกว่านี้

ใจกระสับกระส่ายทรमानันัก สลับภาพวันโน้น วันนี้ ให้อุ่นวาย วินาทีสุดท้ายที่มีแต่ไฟสุมทรวงร้อนขนาดนี้ สุกติภูมิคงไกลเกินเอื้อม

นึกถึงคำสอนครูบาอาจารย์ที่เคยฟัง การภาวนาที่เคยฝึกแบบย่อๆ หย่อนๆ ยังจำความเย็นสบายจากภายในได้รางๆ ความสุขจากความสงบประจักษ์ จำได้ว่าเคยหัด “ดู” ดูเฉยๆ แล้วจะดับไปเอง นานมาแล้วที่เคยฝึกต่อเนื่อง ยามโกรธ แปลกนัก แค่ดูก็ค่อยๆ ดับเอง

นี่ถึงประวัติพระภิกษุและแม่ชีที่เจ็บป่วยแล้วใช้การภาวณา ท่านเล่าว่า  
กายปวดก็เรื่องของกาย ใจไม่ทุกข์ตาม ยังมีสติ รู้ตัวตลอดเวลา  
ถ้าเราทำได้บ้างก็คงดี แต่ตอนนี้เอาแค่ตั้งนะโม ยังไม่ไหว

ถ้าเพียงแต่ย้อนกลับไปได้ จะเอาเวลาที่เคยใช้อย่างประมาท  
มาฝึกฝนอบรมตน หาสาระให้แก่ตนเอง ใช้เวลาให้คุ้มค่า

หลายชั่วโมงผ่านไป หมอศัลย์ตรวจไม่พบลักษณะของโรคไส้ติ่งอักเสบ  
หมอนรีเวชถูกตามาประเมิน พบถุงน้ำในรังไข่ ขนาดค่อนข้างโต  
ถ้าคุณนวลตรวจร่างกายสม่ำเสมอ น่าจะตรวจพบรักษาหายไปแล้ว

แผนการรักษาคือให้ยาฮอร์โมน ยาแก้ปวด แล้วสังเกตอาการ  
ถ้าตอบสนองต่อการรักษาดี ก็หายได้โดยไม่ต้องผ่าตัดเลยคะ

เปรียบชีวิตกับการเดินทาง ร่างกายคงเปรียบดังเรือให้ข้ามฝั่ง  
ระหว่างอาศัยเรือลำนี้ ช่วยระวังรักษา ถนอมใช้ตามสมควร

ดูแลพฤติกรรมสุขภาพพื้นฐาน  
เช่น อาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย  
การจัดการกับความเครียด ควรตรวจสุขภาพเป็นระยะ  
คุณผู้หญิงควรตรวจเฉพาะของสตรีสม่ำเสมอ

ชีวิตนี้ เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน  
วันนี้จวบจนวันสุดท้าย ที่ไม่ทราบอีกนานเท่าไร  
ใช้ชีวิตทุกวันอย่างไม่ประมาทนะคะ

คำแนะนำการตรวจร่างกายเฉพาะของสุภาพสตรี  
จากเว็บไทยคลินิกมาฝากกันคะ

[http://www.thaiclinic.com/medbible/cacervix\\_check.html](http://www.thaiclinic.com/medbible/cacervix_check.html)

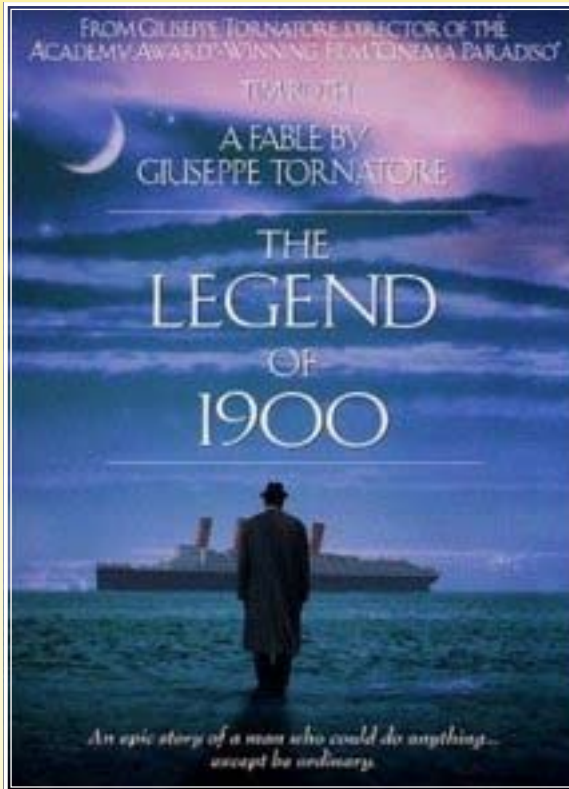
สารบัญ ←



# The Legend Of 1900 – เรื่องที่ไม่ปลอดภัย

โดย ชลนิต

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียอรรถรสในการชมภาพยนตร์



เขาเกิดบนเรือกลางทะเล โตบนเรือ และตายบนเรือ โดยไม่ยอมลงจากเรือเพื่อ  
เข้าเมืองเลยแม้สักครั้งเดียว!

ฟังดูราวกับเป็นตำนาน นิทาน ไม่ก็เรื่องเล่าขานที่ถูกแต่งแต้มสีสันจนเกินจริง ชีวิตบนเรือของเขาน่าสนใจ แต่ที่น่าสนใจกว่านั้นคือ...เหตุผลใดเขาจึงไม่ยอมลงจากเรือ

แดนนี้ บูตแมน ทีดี เลมอน 1900 เป็นชื่อยาวเหยียดที่ทุกคนสมัครใจเรียกแค่ “1900” เขาเกิดบนเรือเดินสมุทรเวอร์จิเนียน ที่แล่นระหว่างยุโรป – อเมริกา โดยถูกทิ้งไว้บนแกรนด์เปียโน ในห้องบอลรูม เพื่อหวังให้มีเศรษฐี ผู้ดีชั้นสูงมารับไปเลี้ยง แต่คนที่พบเขากลับเป็นแค่ช่างเครื่องในเรือ เด็กชาย 1900 จึงถูกแอบเลี้ยงไว้ใต้ห้องเรือโดยไม่มีใบเกิด สัญชาติ และหลักฐานแสดงว่ามีตัวตนใด ๆ ในโลกเลย

เมื่ออายุได้แปดขวบ ช่างเครื่องที่เป็นเหมือนพ่อของเขาก็ตาย 1900 ต้องใช้ชีวิตบนเรือเดินสมุทรอย่างว่าเหว...ความโดดเดี่ยว เจ็บเหงา ความเศร้าจากการสูญเสีย ปლุกอัจฉริยภาพบางอย่างในตัวขึ้นมา...แค่ได้ยินคนเล่นเปียโนครั้งเดียว เขาก็สามารถบรรเลงเพลงได้ราวกับมืออาชีพ



เสียงเพลงของ 1900 มาจากทุกสิ่งรอบตัว จากการสังเกตผู้โดยสารที่แตกต่างกันบนเรือ เมื่อสังเกตและสามารถเข้าใจจิตใจผู้คนในแต่ละแบบแล้ว ก็สามารถถ่ายทอดออกมาเป็นเสียงเพลง ซึ่งเข้าถึงจิตใจผู้คนได้อย่างมีจินตนาการ ความ

สามารถของเขาได้รับการเล่าลือจากผู้โดยสารบนเรือ จนกระตุ้นให้นักเปียโนเพลงแจ๊สผู้โด่งดังมาท้าแข่ง เดียวเปียโนสู้ ซึ่ง 1900 ก็ทำให้คนผู้นั้นได้เจอกับความพ่ายแพ้เป็นครั้งแรกในชีวิต



1900 มีความสุขอยู่บนเรือที่ขึ้นล่องยุโรป - อเมริกา เขาพอใจที่ได้เล่นดนตรีให้ผู้ฟังบนเรือทุกคนขึ้นมีความสุข เขาพอใจกับโลกแห่งศิวาที่ตนเองสร้างสรรค์ พลั้วไหลวปลายนิ้วบนคีย์เปียโน ร่ายบทเพลงที่ไม่มีใครรู้จัก หลังไหลออกมาจากห้องแห่งจินตนาการโดยไม่มีที่สิ้นสุด

เขามีโอกาสเห็นเมืองใหญ่จากท่าเรือหลายครั้ง แต่ไม่เคยคิดลงจากเรือสักครั้งเดียว แม้จะมีเพื่อนนักดนตรีด้วยกันชักชวนก็ครั้งก็ตาม...1900 มีความสุขกับชีวิตของเขา ไม่ต้องการสิ่งใดมากไปกว่าเสียงดนตรีในปัจจุบันของตน

แต่...ในที่สุดก็มีครั้งหนึ่งที่ 1900 คิดลงจากเรือ...ครั้งนั้นเขาต้องการลงไปเพื่อตามหาหัวใจตัวเอง!

หญิงสาว สวย สะอาดดูเป็นธรรมชาติ ประทับใจเขาตั้งแต่แรกเห็น ผู้หญิงที่ทำให้เขารายนิ้วไปบนพรมคีย์เปียโนออกมาเป็นเพลงรักหวานสะกดใจ แต่ละตัวโน้ตถอดออกมาจากความประทับใจแห่งการแรกเห็นและแรกรัก เสียงเพลงตรึงผู้ฟังไว้กับความรู้สึกอันงดงามยากจะลืมเลือน



1900 มีโอกาสพูดจกกับหญิงสาวคนนั้นแค่ครั้งเดียวก่อนเธอจะลงจากเรือ ถึงอย่างนั้นเขาก็ได้ที่อยู่จากเธอ เพื่อเปิดโอกาสให้ไปเยี่ยมเยียนในอนาคต...

ไม่นาน...เขาก็ตัดสินใจลงจากเรือ ทุกคนยินดีที่เขาจะก้าวไปสู่โลกใหม่ มีโอกาสสร้างชื่อเสียง ทุกคนเชื่อว่า ด้วยความเป็นอัจฉริยะทางดนตรีขนาดนี้ ต้องทำให้เขากลายเป็นคนดัง มีชีวิตที่ใคร ๆ อิจฉาภายในเวลาอันสั้น

1900 เดินลงบันไดเพื่ออย่างทำเหยียบแผ่นดินเป็นครั้งแรกในชีวิต...แต่แล้ว...เมื่อเดินมาแค่เพียงครึ่งทาง ระหว่างเรื่อกับท่าเรือ...บนกลางสะพานเหนือทะเล เขายืนมองเมืองตรงหน้าด้วยความรู้สึกหลากหลาย สับสน...เวลาผ่านไปครู่ใหญ่ ก่อนที่เขาจะหันหลัง เดินกลับขึ้นเรือ ทั้งปริศนาให้ชาวเรือและเพื่อน ๆ สงสัยกันว่า...ทำไม?

ต่อจากนั้นอีกหลายปี เรือเวอร์จิเนียถูกปลดระวาง กำลังจะถูกระเบิดทิ้งกลางทะเล “แมกซ์ ทุნიย์” เพื่อนรักของ 1900 มีโอกาสกลับมาพบเรื่อก่อนถึงวาระสุดท้าย เขาแน่ใจว่า 1900 ต้องยังอยู่บนเรือ จึงพยายามเข้าไปค้นหาและได้เจอในที่สุด

แมกซ์ชวอน 1900 ลงจากเรือ เข้าไปในเมือง และร่วมตั้งวงดนตรีด้วยกัน แต่ 1900 ปฏิเสธ ก่อนจะเปิดเผยว่า เหตุใดครั้งนั้นเขาจึงไม่ยอมลงจากเรือ...

“เมืองที่กว้างใหญ่ มีทุกอย่างยกเว้นจุดจบ”

“เปียโนมีคีย์เริ่มและคีย์จบ ทั้งหมดมี 88 คีย์เสียง แต่พ้นจากสะพาน ขึ้นท่าเรือขึ้นไป คือคีย์บอร์ดที่มีคีย์เสียงนับร้อยนับพันไม่มีที่สิ้นสุด”

“โลกภายนอกนั้น ถนนอย่างเดียวมีนับพัน ๆ สาย...มากเสียจนไม่รู้ว่าจะเลือกสายไหน เหมือนต้องแบกโลกอย่างไม่รู้จบ ไม่มีที่สิ้นสุด”

“โลกภายนอกคือบทเพลงที่ฉันไม่รู้วิธีแต่ง!”

คำพูดที่ถ่ายทอดมาจากจิตใจ จนคล้ายบทกวีเหล่านี้ บอกถึงความรู้สึกอย่างหนึ่งของเขาอย่างชัดเจน นั่นคือ “ความกลัว” ... เขากลัวอย่างยิ่งที่จะเผชิญหน้ากับโลกภายนอก



1900 อยู่ในโลกร่วมตัวบนเรือมาตลอดชีวิต เขาคิดว่าสามารถควบคุมโลกใบเล็ก ๆ นี้ได้ แต่หากเขาออกไปสู่โลกข้างนอกที่หลากหลายด้วยผู้คน เขาจะไม่สามารถควบคุมอะไรได้เลย

ในเมืองกว้างใหญ่ ที่ไม่มีจุดจบนั้น เขาารู้สึกได้ถึงความเหนื่อยยากของคนเมืองที่ต้องตะเกียกตะกายเอาตัวรอด วิ่งตามความต้องการของตนเองอย่างไม่รู้จักหยุด ไม่รู้จักพอ ไม่เคยรู้จริงเลยว่าเป้าหมาย จุดจบของความต้องการตนเองนั้นคืออะไร... ตัณหา ความทะยานอยากของผู้คน ก็เหมือนคีย์บอร์ดเปียโนมนุษย์ ที่มีนับร้อยนับล้าน บรรเลงเพลงที่ไม่รู้จักจบ ไม่รู้จักอิม... ถนนที่มีนับพันนับหมื่นล้านสาย บอกถึงเส้นทางที่ผู้คนมุ่งหวังจะเดินทางไป โดยไม่มีใครตอบถูกเลยว่าจุดหมายแท้จริงนั้นอยู่ที่ไหน?

บทเพลงตัณหา ความต้องการไม่รู้จบของมนุษย์โลกมากมายภายนอกทำให้ 1900 ซลาดกแล้ว... เพราะเขาไม่คุ้นเคยกับมัน ควบคุมมันไม่ได้ ไม่รู้ด้วยซ้ำว่าจะแต่งเพลงเช่นไรถึงจะตอบรับ และเข้ากันได้กับหลากหลายผู้คนเหล่านี้

1900 จึงพอใจที่จะถอยหลังกลับไปอยู่บนเรือ... เรือที่ทำให้ความสุขแก่เขา เรือที่เขามั่นใจว่ารู้จักมันทุกซอกทุกมุม เรือที่ทำให้ความรู้สึกปลอดภัย และเป็นเรือที่เขา “คิด” ว่าสามารถควบคุมมันตามความต้องการได้...

แต่เขาคิดผิด... ไม่มีเรือลำใดปลอดภัยอย่างแท้จริง トラบใดที่ยังลอยล้าอยู่กลางทะเล ไม่มีเรือลำไหนให้ความสุขแก่ผู้โดยสารโดยไม่มีวันสิ้นสุด... ยิ่งกว่านั้น ก็ไม่มีเรือลำใดจะถูกควบคุม บังคับได้อย่างแท้จริง!

สุดท้าย เรือเวอร์จิเนียนั้นก็หมดสภาพไม่อาจออกทะเล ต้องจอดนิ่ง ๆ อยู่ที่ท่าเรือ สิ่งที่เขาใช้ประโยชน์ได้ถูกนำออกมา ส่วนที่เหลือก็รอเวลาถูกระเบิดจมหายลงสู่มหาสมุทร

1900 ยอมรับวาระสุดท้ายพร้อมกับเรือลำนี้โดยไม่ยอมจากไปไหน... กระทั่งตายก็ยังมั่นใจว่าเรือคือที่ปลอดภัยสำหรับตนเอง

น่าเสียดายที่เขาปิดกั้นตนเองเกินไป ไม่ยอมก้าวออกจาก “ความสุข” ที่มันเสื่อมสลายได้ ความคิดผิด ความเห็นผิดจึงเป็นเหมือนกรงขัง ที่เขาเต็มใจหลบเร้น โดยไม่ยอมรับความจริง

เพียงแค่เขากล้าที่จะก้าวลงเรือ แล้วออกไปเผชิญหน้ากับทุกสิ่งทีตนเองหวาดกลัว ถ้าเขากล้าที่จะเข้าชนกับความสับสน แปรเปลี่ยน ความทะยานอยากทั้งภายนอก ภายในใจตรงไปตรงมา กล้าที่จะยอมเรียนรู้ สิ่งที่เขาเห็นว่ามันเป็น “ทุกข์” ด้วยใจซื่อ ไม่ย่อท้อ...

แล้วเขาจะพบว่า...

ไม่มีเรือลำใด จะปลอดภัยเลย...ตราบใดที่ยังมี “ตัวตน” ให้คอยหวงแหน รักษา...

แต่หากละความยึดมั่น ถือมั่นในกาย - ใจ ตัวตนได้แล้ว...

ไม่ว่าเขาจะอยู่ที่ไหน...ที่นั่นก็จะมีอิสรภาพ และสันติสุขเสมอ...

## รูปภาพประกอบหนึ่งจาก

<http://www.imdb.com/title/tt0120731/>

[http://en.wikipedia.org/wiki/The\\_Legend\\_of\\_1900](http://en.wikipedia.org/wiki/The_Legend_of_1900)

<http://finelinefeatures.com/legendof1900/>

สาธิตชัย ←



## โรงเรียนวิบูลสงสาร (๑)

โดย ปุ่นบ่อกี

ฉันลืมตาตื่นขึ้นมาอย่างสับสนสับสน พบว่าตัวเองอยู่ในห้องขนาดใหญ่ห้องหนึ่ง ฉันงุนงงกับสภาวะรอบตัวใหม่ ที่นี่ที่ไหนนะ เราเป็นใครมาจากไหนทำไมมาตื่นอยู่ในห้องนี้ล่ะ? พยายามคิดจนมึนหัวแต่ก็คิดไม่ออก

หันมองรอบตัว ทุกสิ่งทุกอย่างช่างน่าตื่นตาตื่นใจ ฉันเห็นหนุ่มสาวคู่หนึ่ง อยู่ข้างๆ คอยดูแลฉันตลอดเวลา คลานไปไหนก็คอยมาตามดู ชอบมาเล่นด้วย หานุ่นหานี้มาให้กิน คลานไปได้ไม่ถึงไหนก็โดนหนุ่มสาวคู่นี้ดึงกลับมาเสมอ พวกท่านต้องรักฉันแน่เลยถึงได้คอยดูแลขนาดนี้ ท่านสอนฉันว่าท่านคือคุณพ่อคุณแม่ นี่เป็นคำพูดสองคำแรกที่ฉันพูดได้เลยล่ะ

คลานอยู่ไม่นานก็พบว่าฉันลุกขึ้นยืนได้ จากคลานเปลี่ยนเป็นเดิน ฉันเริ่มมองสังเกตห้องที่ฉันอยู่อาศัย พบว่าห้องนี้เป็นห้องที่มีขนาดใหญ่เหลือเกิน เดินอย่างไรก็ได้เพียงส่วนเล็กๆ ของห้อง ผู้คนในห้องก็มีเยอะ มีคนเข้าและออกจากห้องหมุนเวียนอยู่ตลอดเวลา ฉันยังค้นพบว่าบนพื้นห้องมีของเล่นชนิดต่างๆ วางอยู่อย่างกระจัดกระจาย

ผู้คนส่วนใหญ่พากันจับจองพื้นที่ในห้องเพื่อสร้างสิ่งก่อสร้างต่างๆ นาๆ และพากันแย่งชิงของเล่นที่พื้น ทำให้ห้องนี้ไม่เคยว่างจากเสียงคนทะเลาะกันเลย

หลังจากฉันเดินได้ไม่นานคุณพ่อคุณแม่ก็ส่งฉันเข้าโรงเรียน ในโรงเรียนคุณครูสอนฉันถึงคำสมมุติต่างๆ ที่ใช้เรียกเจ้าของเล่นต่างๆ ที่ตกอยู่บนพื้นและสิ่งของรอบตัว สอนวิธีเอาเจ้าของเล่นที่มีอยู่เป็นวัตถุดิบมาแปรรูปให้เป็นของมีค่า และสอนวิธีเอาเจ้าของเล่นมาเล่นให้เพลิดเพลินใจ

ตั้งแต่เริ่มเรียนมาฉันก็รู้สิ่งต่างๆ เพิ่มขึ้นมากมาย แต่ฉันยังมีเรื่องสงสัยอยู่เรื่องหนึ่ง คืออยู่ในใจอยู่เสมอว่าห้องใหญ่ที่ฉันเกิดมานี้ดูคล้ายๆ ห้องอะไรสักอย่างหนึ่ง แต่ไม่ว่า



จะคิดหนักอย่างไรฉันก็ยังคิดไม่ออก จะถามคนอื่นก็ไม่รู้จะถามอย่างไรเพราะความรู้สึกนี้เป็นความรู้สึกเฉพาะตัว จึงได้แต่เก็บความสงสัยไว้อย่างนั้นเอง

หลังจากใช้เวลาเรียนอยู่นานหลายสิบปี เรียนจบมาได้สมความตั้งใจ ฉันก็พยายามใช้ความรู้ทั้งหลายสรรหาของเล่นต่างๆ มาสะสมตามที่คนทุกคนในห้องนี้เค้าทำกัน เหนื่อยน่าดูเลยแหละ แต่เอาเถอะเพื่อแลกกับความสนุกที่ได้เล่นของเล่นใหม่ๆ แคตัวฉันเล่นเอง ยังไม่เหนื่อยเท่าไรหรอก แต่มีคนอื่นๆ เข้ามาเล่นด้วยเป็นระยะๆ บางคนก็เข้ามาเล่นด้วยดีๆ บางคนก็เข้ามาพยายามแย่งของเล่นฉันไปดื้อๆ บางคนก็เจตนาเข้ามาแย่งแต่ทำอย่างแนบเนียน แรกๆ ทำดีแต่แล้วก็แสดงตัวภายหลังว่ามาแย่งของเล่น

ฉันเคยสงสัยว่าเจ้าของเล่นพวกนี้ทำให้ฉันทุกข์หรือสุขกันแน่? แต่ก็นั่นแหละ สงสัยอยู่ได้ไม่นาน เจ้าของเล่นต่างๆ ก็ดึงฉันไปพะวงกับมันจนไม่มีเวลาหาคำตอบเสียแล้ว เดี่ยวต้องคอยหาใหม่ เดี่ยวต้องคอยรักษาของเก่ายุ่ตลอดเวลา

เล่นมาจนถึงวันหนึ่ง ฉันเหนื่อยล้าเหลือเกิน ต้องคอยดูแลรักษาของเล่นมากมาย รวมทั้งร่างกายฉันเองอย่างไม่มีวันหยุดหย่อน พออายุเริ่มมาร่างกายเดี๋ยวก็เจ็บเดี๋ยวก็ปวด คนที่เข้ามาใจชีวิตฉันส่วนใหญ่ก็มีแต่คนเห็นแก่ตัวหาผลประโยชน์ใส่ตัวเอง ทั้งนั้น จะต่างกันก็แค่มาแย่งอย่างแนบเนียนหรือเข้ามาแย่งตรงๆ เท่านั้นเอง ฉันเบื่อและเหนื่อยเหลือเกินกับชีวิตที่มีแต่ความเหนื่อยยากนี้ ฉันทอนพักลงหงายหน้ามองผนังห้องใหญ่ที่ฉันเกิดมา

ผนังห้องนี้ดูไปแล้วคล้ายๆ ห้องอะไรซักอย่างหนึ่งนะ? เป็นคำถามที่ติดใจฉันมาตั้งแต่เล็กแต่ยังไม่เคยหาคำตอบให้กับตัวเองได้ เมื่อฉันเบื่อชีวิตจึงหันหน้ามองไปทั่วๆ ห้องอย่างเพลินๆ ซึมซับบรรยากาศของห้องตามที่เป็น

ความจำของฉันย้อนกลับไปสมัยที่ตัวเองยังเป็นเด็กที่ฉันเริ่มสงสัยหลังเริ่มเรียนหนังสือไปได้ไม่นาน ภาพความทรงจำของห้องเรียนปรากฏขึ้นมาในมโนทวาร ทาบลงสนิทกับห้องที่กำลังแหงนหน้ามองอยู่ในขณะนี้

ทันใดนั้นฉันก็คิดออก!

ห้องนี้คล้ายห้องเรียนที่ฉันเรียนมาตอนเด็กนั่นเอง ทั้งบรรยากาศ ทั้งการจัดห้อง การเรียน ทั้งการสอนบทเรียนต่างๆ ในชีวิต

ถึงแม้ใจนิ่งของฉันจะดีใจที่ค้นพบคำตอบนี้ได้ แต่อีกใจหนึ่งก็ยังไม่ดีใจนัก เพราะทันทีที่ฉันพบว่าห้องนี้คือห้องเรียน คำถามใหม่ก็เกิดตามมาทันที

ในเมื่อห้องนี้เป็นห้องเรียน แล้วอาจารย์ของห้องนี้คือใคร สอนเรื่องอะไรเล่า?

คำถามก่อนหน้าที่ว่าห้องนี้เป็นห้องอะไรต้องใช้เวลามากกว่า ๔๐ ปีฉันถึงจะพบคำตอบ แล้วคำถามนี้ล่ะ? จะต้องรออีก ๔๐ ปีหรือ? ฉันตัดสินใจไม่รอแล้ว สงสัยจนเก็บความสงสัยไว้ไม่อยู่ ฉันจึงวางของเล่นรอบตัวบางส่วนเพื่อให้ไม่พะรุงพะรังมากนักและเริ่มออกเดินทางเพื่อหาอาจารย์ประจำห้องนี้

ฉันเดินไปเรื่อยๆ พบประสบการณ์ต่างๆ มากมายระหว่างทางแต่ก็ยังไม่พบใครที่เป็นอาจารย์ของห้องนี้เสียที ถามคนอื่นก็รู้บ้างไม่รู้บ้างซีไปทิศนั้นที ทิศนี้ที ถ้าเดินไปตามที่เขาบอกทั้งหมดก็คงเป็นวงกลมอยู่แค่นั้น

ฉันจึงต้องเดินไปตามสติปัญญาของตัวเอง จนวันหนึ่งได้มาพบนักบวชรูปหนึ่งท่านดูน่าเลื่อมใส ในแวตตามีแววมืดตาอย่างชัดเจน ท่านนั่งห่มด้วยผ้าสีเหลืองหม่น ดูแปลกตากว่านักบวชอื่นๆ ที่เคยพบ ฉันจึงเข้าไปสนทนาด้วย ฉันถามท่านนักบวชว่า ห้องนี้คือห้องอะไร?

ท่านตอบว่าห้องนี้เป็นห้องเรียน เป็นคำตอบที่ฉันประทับใจมาก เป็นท่านแรกที่ตอบตรงใจฉัน

ฉันถามท่านต่อว่า ห้องนี้เป็นห้องเรียน แล้วสอนเรื่องอะไร ใครเป็นครูประจำห้อง?

ท่านตอบว่าห้องนี้รวมทั้งห้องต่างๆ ทุกห้องในโรงเรียนนี้สอนเรื่องเดียวกันคือเรื่องทุกข์ ครูประจำโรงเรียนคือพระพุทธเจ้า

ห้องอื่นๆ? มีห้องอื่นๆด้วยหรือ ฉันสงสัย

ท่านตอบว่า แท้จริงแล้วมีหลายห้องแค่เราไม่เห็นด้วยตาเนื้อ แต่สิ่งมีชีวิตทั้งหลายเดินหมุนเวียนผลัดเปลี่ยนกันเข้าออกห้องต่างๆตลอดเวลาในโรงเรียนรัฐสงสารแห่งนี้

ฉันถามท่านว่า ห้องนี้เป็นห้องเรียนแล้วทำไมคนอื่น ๆ ไม่เห็นมีใครตั้งใจเรียนกันเลย เอาแต่เล่นของเล่นให้สนุกไปวันๆ

ท่านตอบว่าเพราะเขามองไม่ออกว่าห้องนี้เป็นห้องเรียน ถ้าเขาไม่ตั้งใจเรียน ก็ไม่มีใครไปบังคับเขาได้ แต่ถ้าสอบตกหรือมีความทุกข์ในชีวิตขึ้นมาเขาก็ไม่ควรโทษสิ่งอื่นภายนอกด้วย ในเมื่อมีโอกาสเรียนรู้กฎของธรรมชาติแล้วแต่ไม่สนใจเรียนเสียเอง

สอบหรือ? ฉันงงงัน ถามท่านว่ามีสอบอะไร?

ท่านอมยิ้มตอบว่า ในเมื่อห้องนี้เป็นห้องเรียนก็ต้องมีสอบ นักเรียนจะได้ไปอยู่ห้องไหนก็ขึ้นอยู่กับผลการสอบครั้งล่าสุดที่ผ่านมา บางคนทำสอบงวดที่แล้วไว้ดี พอได้ไปอยู่ห้องที่มีสภาพแวดล้อมดีกลับไม่ตั้งใจเรียน ก็ต้องตกไปอยู่ห้องที่แย่น่าอยู่ก็วนเวียนเดี๋ยวดีเดี๋ยวแย่อยู่ออย่างนี้

ฉันถามท่านว่าทำอย่างไรถึงจะสอบให้ได้อยู่ที่ดี ๆ

ท่านตอบว่าเมื่อถึงเวลาทำสอบจิตจะเป็นผู้ทำสอบเอง ดังนั้นเราจะต้องหมั่นทำดี หมั่นป้อนความคิดดีๆ ให้จิตใจเคยชินกับความดีเอาไว้ จิตที่ดีย่อมเหมาะที่จะหยั่งลงในภพภูมิหรือสภาพห้องที่ดี แต่ห้องที่สภาพแวดล้อมดีไม่ได้หมายความว่า จะเป็นห้องเรียนที่น่าอยู่เสมอไป

แล้วท่านก็อธิบายต่ออีกยาวทีเดียว แต่ฉันไม่เข้าใจที่ท่านสอนหรือ หวังที่สภาพแวดล้อมดีกว่าย่อมต้องเป็นห้องที่ดีกว่าสิ จริงไหม?

ฉันจึงถามท่านตัดบทว่าในเมื่อที่นี่เป็นโรงเรียนแล้วทำอย่างไรจึงเรียนจบได้

ท่านตอบว่าต้องเข้ามาศึกษาสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ เพื่อที่จะรู้ความเป็นจริง ชับโล่วิชชาออกจากจิตใจ จึงจะมีทางเรียนจบได้ แต่พระพุทธเจ้าไม่ได้มาตรัสรู้ตลอดเวลา ในเวลาขณะนี้ธรรมชาติของพระพุทธเจ้ายังดำรงอยู่ ให้แรงงมมีอุปนิสัยธรรมเข้าเกิด

ฟังน่าสนใจดีนะ แต่ชาตินี้เข้าไปแล้วละ ฉันแก่แล้วสุขภาพก็แย่ เตี้ยเว็บบเตี้ยปวด  
ชาตินี้แค่ทำบุญไปก่อน แล้วถ้าชาติหน้ามีจริงเราจะได้ไปอยู่ห้องดี ๆ แล้วค่อยมาสนใจ  
เรียนรู้จริงจังชาติหน้าละกัน หรือไม่ก็รอให้ฉันเจอพระพุทธเจ้าก่อนละกัน

ฉันจึงใช้เวลาที่เหลือในชีวิตทำบุญเสียเป็นส่วนใหญ่ ด้วยหวังว่าชาติหน้าจะได้  
ไปเกิดในห้องใหม่ที่มีแต่ความสุขอย่างที่ท่านบอกและหวังว่าฉันจะได้ปฏิบัติธรรมใน  
ห้องใหม่ชาติใหม่นั้น

เวลาผ่านไปไวเหมือนโกหก

เวลาทำข้อสอบของฉันมาถึงแล้ว...

ฉันลืมตาตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกสดใส พบว่าตัวเองอยู่ในห้องขนาดใหญ่ห้องหนึ่ง  
ที่ใหม่ที่ไหนนะ ทุกสิ่งทุกอย่างช่างน่าตื่นตาตื่นใจ ฉันเป็นใครมาจากไหนทำไมมาตื่นอยู่  
ในห้องนี้ละฉันพยายามคิด จำได้คร่าว ๆ ว่าฉันทำบุญใหญ่กับผู้ทรงศีลไว้ หันมองรอบ  
ตัว พบว่าที่นี่เป็นที่ซึ่งกว้างขวาง มองไปได้ทั่วเหมือนไร้ขอบเขตจำกัด ร่างกายฉันเป็น  
ร่างกายละเอียด บรรยากาศสิ่งรอบตัวช่างดูสว่างไสว น่าเพลิดเพลินพอใจ ของเล่น  
ต่างๆก็มีอยู่มากมาย ไม่มีน่าเบื่อหน่าย

เวลาผ่านไปเรื่อยๆ เป็นเวลานานเท่าไรก็ไม่รู้ ฉันรู้แต่ว่าฉันมีแต่ความสุขเพลิน  
ไปเรื่อยๆ

อยู่ที่นี่ก็พอมีโอกาสมิให้ทำบุญได้ แต่ฉันไม่ทำหรอก เล่นๆ ไปวันๆ ให้หมดๆ ไป  
ดีกว่ากำลังสนุก

เวลาอยากได้อะไรก็ได้ขึ้นมาย่างๆ ไม่ต้องเหนื่อยขวนขวยอะไร ร่างกายฉันก็ไม่  
เจ็บไม่ปวด ไม่ต้องการการดูแลอะไร ช่างเป็นสุขดีแท้

ด้วยความที่ร่างกายฉันไม่แก่ ไม่เหี่ยวย่น ฉันจึงไม่ทันระวังตัว มัวแต่เสพความ  
สุขเพลิน

จนมาถึงเวลาสุดท้ายของฉัน รัศมีเศรั้าหมองลงอย่างรวดเร็วเมื่อบุญที่สั่งฉันมา  
เกิดที่นี่กำลังหมดลง

เวลาแห่งความสุขช่างผ่านไปไวเหมือนโกหก ฉันยังไม่ทันทำความดีทำกุศลอะไร  
ไว้เลย แต่ก็ไม่ทันเสียแล้ว

เวลาทำข้อสอบของฉันมาถึงแล้ว...

ฉันลืมหูลืมตาตื่นขึ้นมาอย่างสับสนสับสน พบว่าตัวเองอยู่ในห้องขนาดใหญ่ห้องหนึ่ง ฉัน  
งุนงงกับสภาวะรอบตัวใหม่ ฉันเป็นใครมาจากไหนนะ ทำไมมาตื่นอยู่ในห้องนี้ล่ะ?  
พยายามคิดจนมีนหัวแต่คิดไม่ออก

หลังฉันลืมหูลืมตามาในห้องนี้ไม่นานคุณพ่อคุณแม่ก็จับฉันส่งเข้าโรงเรียน ฉันพบว่า  
ตัวเองฉลาดเหลือเกิน คุณครูสอนให้เอาของเล่นมาแปรรูปร่าง ฉันก็ทำได้ดีกว่าคน  
อื่นเสมอ เด็กคนอื่นนอกจากจะไม่ฉลาดเท่าฉันแล้วยังจนกว่าด้วย ฉันก็เลยแกล้งเด็ก  
พวกนั้นอย่างสนุกสนาน อยากเกิดมาไม่เปรียบพร้อมเท่าฉันเอง

ฉันโตขึ้นมา ยิ่งโตก็ยิ่งมีเงินเยอะ มีของเล่นเยอะขึ้นเรื่อยๆ เยอะจนเกินกว่าที่จะ  
เล่นได้หมด มีคนแนะนำให้ฉันบริจาคของเล่นส่วนเกินออกไปบ้าง แต่ฉันไม่ยอมหรอก  
กว่าจะได้มาเหนื่อยแทบแย่ เรื่องอะไรจะให้ออกไปง่าย ๆ

บางทีฉันมองไปก็คิดว่าของเล่นของคนอื่นดูสวยและดูน่าเล่นกว่าของฉันเยอะ  
เลย ฉันยอมไม่ได้หรอก ถ้าอยากได้อะไรฉันต้องได้ บางทีเขาไม่ยอมให้ก็ต้องออกแรง  
แย่งมา

แรกๆ ก็ไม่ได้อยากทำอะไรของคนอื่นหรอก แต่เห็นใครๆ ก็ทำกันนี่นา ฉันก็เลยทำ  
บ้าง สังคมก็อย่างนี้แหละ ทำไปทำมาก็เริ่มชิน ทำร้ายคนอื่นได้แรงขึ้นเรื่อยๆ ถ้า  
เจอคนมีปัญหาหนักก็ต้องสั่งสอนกันบ้าง บางครั้งสั่งสอนแรงไปหน่อย ทำให้คน  
อื่นต้องออกจากห้องไปเลยก็ไม่ใช่ไร อยากโง่มาขวางทางฉันเอง บ่อยครั้งที่ฉันแย่ง  
ของเล่นของคนอื่นมาแล้วกลับพบว่าไม่เห็นเล่นสนุกหรือสวยอย่างที่ดูจากภายนอก  
เลย เดี่ยวเดี๋ยวก็เบื่อ ไม่เห็นจะมีอะไรสนุกจริงๆ อย่างเดียว แต่ก็ไม่ใช่ไร ฉันรวย  
ฉันจะหาของใหม่ไปเรื่อยๆ นี่แหละ

บางที่ฉันต้องทำงานที่ติดต่อกับทางราชการ ก็ต้องมีกินของหลวงเข้ากระเป๋บ้าง แรกๆ ฉันก็ไม่อยากทำหรอกแต่เห็นใครๆ เขาก็ทำกัน ฉันก็เลยเอาบ้าง เริ่มต้นจาก กินตามน้ำเล็กๆ น้อยๆ ไปเรื่อยจนถึงการโกงกินเป็นกอบเป็นกำ

ยิ่งฉันรวยและมีของเล่นมากเท่าไร ฉันกลับยิ่งพบว่าตัวเองยิ่งไม่มีความสุขมากเท่า นั้น หลายๆ คนทักว่าฉันดูแก่กว่าอายุจริง ร่างกายก็เจ็บป่วยบ่อย ไม่ว่าฉันจะมีเงินมีของเล่นเท่าไรแต่ไม่สามารถซื้อความสุข ซื้อความไม่เจ็บไม่ไข้ ได้เลย

จนมาวันหนึ่ง คุณหมอตตรวจพบว่าเจ้ามะเร็งโรคร้ายกำลังกัดกินฉัน และกำลัง ลูกกลมรวดเร็วเกินจะเยียวยา

เวลาทำข้อสอบของฉันมาถึงแล้ว...

(จบตอนที่ ๑ ต่อฉบับหน้า)

สารบัญ ↩



## ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะ

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

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

### ๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

**คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส**

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

**คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ**

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งฝันตัวมอยู่ในโลกธรรม เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

**คอลัมน์: คำคมชวนคิด**

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

ได้ฝึกริเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโดยดีเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะค่ะ

**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 ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะค่ะ

**คอลัมน์: เกี่ยวกับวัด**

**เนื้อหา:** รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

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

**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

“ฉันไม่อยากจะเธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมชอกาเมนนั่นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากจะเธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมชอกาเมนนั่นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ) หรือดูหลักเกณฑ์อื่นๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

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

ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจด้วยค่ะว่า ความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่นๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่งๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติดๆ กันลงมาเรื่อยๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยากๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมากๆ 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...แต่อย่าทน 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 ให้อรรถาธิบายที่นำไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้รู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรับการลงแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่างๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้อ่านพิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

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/>