



# ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๔๙  
๒๑ ส.ค. ๕๑

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

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

## ธรรมะจากพระผู้รู้

ขอคำแนะนำเกี่ยวกับปัญหาที่ควร  
ทราบเมื่อไปปฏิบัติธรรมตามทีต่างๆ

หน้า ๙

## รักแท้มีจริง

มาตามอ่านหนังสือเล่มใหม่  
ของคุณดังตฤณ “รักแท้มีจริง”  
ได้ตั้งแต่ฉบับนี้เป็นต้นไป

หน้า ๑๙

## นวนิยายอิงธรรมะ

มาติดตามความเป็นไปของพระธิดา  
องค์น้อย และเพื่อนหญิงกันต่อ  
ใน รัก พ.ศ. ๑๐๐ บทที่ ๖

หน้า ๖๐

# ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรินย์ โมตรีเวช

## หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจ.ภ.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์  
ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรืองมา  
เตรียมเสปียงไว้เลี้ยงตัว: อนัญญา เรืองมา  
เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรืองมา  
ไดอารี่หมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
สัพเพหระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะจากคนสู้กิเลส: พรราวพรรณราย  
มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค

ของฝากจากหอม: พรหม ท้ววงศ์

แง่คิดจากหนังสือ: เกสรา เต็มสินวานิช  
นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วอง  
เที่ยววัด: เกสรา เต็มสินวานิช

ธรรมะปฏิบัติ: ชนินทร์ อารีหนู  
ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: ศदानันท์ จารุพูนผล

กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฏากรักษ์

กานต์พิทธ์ รัชพันธุ์ • จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ  
ชนินทร์ อารีหนู • ณัฐชญา บุญมานันท์  
ณัฐธิดา ปันทานต • ณัฐพร สกฤตอุทัยศักดิ์  
ปรียาภรณ์ เจริญบุตร • ปิยะมงคล โชติกเสถียร  
พรราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค  
พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตวิชัย  
พิทา จารุพูนผล • พีรยสดี อุบลวัต  
มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร  
เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี  
วิมล ดาวรวีภาส • วิมุตติยา นินาตั้งบงกช  
ศदानันท์ จารุพูนผล • ศศิธร คิวะนันท์ ทากรณ  
ศิราภรณ์ อภิรัฐ • สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์  
สารินี สาณะเสน • สิทธินันท์ ชนะรัตน์  
สุปราณี วอง • อนัญญา เรืองมา  
อนัญญา เรืองมา • อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์  
อัจจนา ผลานาบุตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

โพสไลน์ ลายสันทิเสฏกุล • กฤษฏ์ อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พีรยสดี อุบลวัต

ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศักดิ์ อีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน • จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

โยธิน มรกตอัมพร • วรณรัชช์ ปัญจขวัพร

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้  
ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

ธรรมะจากพระผู้รู้ ๗

รู้เฉพาะตน ๑๕  
▶ เป็นสุขแล้วยังง

รักแท้มีจริง ๑๗

ช่าวน่ากลัว ๒๗

ไดอารี่หมอดู ๓๓

กวีธรรม ๓๘  
▶ ดอกสร้อยร้อยผูก  
[ ▶ ดอกโคกกระออม ▶ ดอกกัลปพฤกษ์ ]

คำคมชวนคิด ๔๐

สัพเพหระธรรม ๔๒  
▶ “จิตอาสา” เรียลลิตี้

แง่คิดจากหนังสือ ๔๕  
▶ The Incredible Hulk – ยังไงก็โกรธ!

เรื่องสั้นอิงธรรมะ ๔๗  
▶ พระเครื่องของชายในความฝัน

นวนิยายอิงธรรมะ ๖๐  
▶ รัก พ.ศ. ๑๐๐

สวีสวีค่ะ

๕๕๕... (ขออนุญาตหัวเราะเป็นเลขไทย) : )

คือว่า เมื่อสักครู่ เพิ่งเปิดดูงานโฆษณาทีวีเก่าชิ้นหนึ่งมา แล้วก็อดมยิ้มไม่ได้นะค่ะ : )

เป็นโฆษณาผลิตภัณฑ์ลูกอมชุ่มคอดีี่ห้อหนึ่ง นัยว่าขายความ “ลื่นคอ”

คอนเซ็ปท์ของเรื่องก็เลยออกมาแนว “รื่นหู” ใครอาจจะเคยดูผ่านตากันมาแล้วมังคะ

ฉากเป็นบรรยากาศภายในร้านก๋วยเตี๋ยวห้องแถวเก่า ๆ ที่ลูกค้ากำลังนั่งกินกันอยู่เต็มร้าน  
ข้างหนึ่งก็เป็นแม่ครัวร่างอ้วนใหญ่ยืนอยู่หน้าปิ้งตอ กับเตียง และหม้อน้ำแกงใบโต  
กำลังชี้หน้าด่าทอกันกับชายคนเสิร์ฟวางพ้อมที่ยืนอยู่กลางร้าน เกียงกันฟังไม่ได้ศัพท์

ลูกค้าคนหนึ่งนั่งฟังอยู่ตรงกลาง ทำหน้าเซ็งอารมณ์สุดขีด แล้วก็โยนลูกอมเข้าปากหึ่งคู่  
พิบ... ทันใดนั้น ขณะที่ภาพยังเคลื่อนไหวเป็นท่าทางของคู่กรณีชี้หน้าด่าทอกัน  
เสียงบ้าแม่ครัวก็กลับกลายเป็นเสียงพากย์แบบหวาน ๆ ของนางเอกละครไทยยุคเก่า  
สลบกับเสียงชายเด็กเสิร์ฟที่กลายเป็นเสียงทุ้มหล่อเหลาราวสรรพวงค์ขึ้นมาในทันใด

(ถามเสียงสวย) “เกียงเหรอ...” (ตอบเสียงหล่อทอดทางเสียงนุ่ม) “เปล่าอะ...”

(เสียงหวานแบบนางเอก) “ไม่ต้องมาเสิร์ฟ กลับไปเลี้ยงกวางเลยไป...”

(เสียงหล่อทุ้มซึ้ง) “ก็อยากกลับอยู่เหมือนกันนะ” (เสียงสวย) “หยุดเลย...”

(เสียงหล่อ) “อะไรนะ” (เสียงหวานกึ่งอ่อน) “หูตึงรีไปเปล่าอะ...” ฯลฯ

จบท้ายขายคอนเซ็ปท์ว่า กินลูกอมนี้จนชุ่มคอแล้ว ก็ทำอะไรอะไร ๆ “รื่นหู” ขึ้นอีกเยอะ  
ใครยังไม่เคยดูฉบับเต็ม ๆ ก็ลองไปเปิดดูกันได้ที่ link นี้ละค่ะ ขำดีเหมือนกันค่ะ : )

[http://www.adintrend.com/show\\_ad.php?id=2167](http://www.adintrend.com/show_ad.php?id=2167)

ถึงแม้จะดูกันขำ ๆ แต่ที่เขาวา ดูหนัง ดูละคร แล้วย้อนดูตัวนั้น ก็ไม่ผิดหรอกคะ  
งานโฆษณาชิ้นนี้ทำให้นึกถึงชีวิตจริงที่เห็น ๆ และเป็น ๆ กันอยู่ทุกวันนี้จริง ๆ

แม้เราจะไม่ได้ออกปากตำหนิถึงขั้นชี้หน้าว่ากัน

แต่หลายคน ก็เปลือยใจจากที่หลุดออกมาจากฐานของความรู้สึกนานาชนิด  
สร้างแผลใจ ความบาดหมาง และความระคายเคือง แก่คนรอบข้าง  
กระทั่งสร้างความเป็นอกุศลแก่ตนเองกันอยู่บ่อยครั้ง และโดยไม่ผู้ตัว

ลองสำรวจตัวเองง่าย ๆ กันดูก็ได้ค่ะว่า ที่ขยับปากพูดกันอยู่ทุกวี่ทุกวันนี่  
เรากล่าววาจาที่เข้าข่ายเหล่านี้อยู่บ้างหรือไม่ ถึบ่อย มากน้อยในชีวิตประจำวันเพียงใด?

๑. พูดเท็จ - ๒. พูดส่อเสียด - ๓. พูดหยาบคาย - ๔. พูดเพ้อเจ้อ

นั่นเอง เป็นองค์ประกอบทั้งสี่ของ **วจีทุจริต** ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าไม่พึงควรกระทำ

ส่วนใหญ่เราจะนึกถึงแต่ศีลข้อ ๔ ที่ว่าด้วยการงดวาจามุสา หรือการพูดโกหก  
ที่หลายคนบ่นว่า แค่นั้นก็ยากแล้ว... แต่เอาเข้าจริง คิดดูแล้ว ว่าไหมคะ  
เราอาจมีโอกาสก่อวจีทุจริตประการอื่น ๆ ได้บ่อยยิ่งกว่าการพูดโกหกเสียอีก

ดูง่าย ๆ สังเกตไหมคะว่า วจีทุจริตนั้นจะก่อร่างสร้างตัวได้รวดเร็วและเหมายันเป็นพิเศษด้วย  
เมื่อคนประเภทที่ธาตุนี้ส่ายคล้อย ๆ กันมารวมตัวกันอยู่ เป็นหมู่คณะ  
บ้างก็หยอกล้อส่อเสียดกันแรง ๆ บ้างก็นินทาคนโน้นคนนี้ บางทีก็ล้อเลียนใครเขาไปทั่ว  
บ้างก็เมาท์ บ้างก็เพ้อเจ้อกันเป็นเรื่องเป็นราว ต่อกปากต่อคำกันไปเรื่อย ๆ ฯลฯ

การคลุกคลีด้วยหมู่คณะโดยปราศจากความสำรวมระวังถึงความพอเหมาะพอดีของวาจา  
จึงง่ายต่อการชวนกันฟุ้งซ่าน และจงใจให้เป็นไปในทางอกุศลได้โดยง่าย

และเพราะหลายคนไม่รู้... ว่าการกล่าววจีทุจริต อาจชักนำผลเช่นไรมาสู่ตนบ้าง  
บางคนก็เก่งกาจในการใช้มิดโจนอบน้ำผึ้ง จึงอาจกลับกลายเป็นฮีโร่ที่น่าชื่นชม  
ยิ่งพูดได้บาดใจ ยิ่งใช้คำถึงใจ ยิ่งตลกร้าย หรือล้อเลียนอีกฝ่ายจนพากันเห็นตลกไปทั้งวง  
ก็ยิ่งเป็นที่ยกย่องกันว่า “เจ๋ง” โดยที่อาจลืมความรู้สึกของคนที่ถูกล้อเลียนด้วยซ้ำไป

เมื่อไม่เห็นเป็นความคิด เจ้าตัวก็มักภูมิใจในความสามารถพิเศษด้านมิดของตน  
และเมื่อคนรอบข้างชื่นชม ก็อาจยิ่งฉลาดในการปั้นคำเหล่านั้นให้กรีดได้คมยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ

หรือกับบางสถานการณ์ เมื่อคนอื่นทำในสิ่งที่ขัดใจ ไม่ได้ตั้งใจเราขึ้นมา

เราก็อาจเผลอสติ ยอมให้ตัวเองยิ่งถ้อยคำว่ากล่าวออกมา เพียงด้วยความสะใจ

## 4 อรรมะไกล่ตัว

และมองข้ามไป ว่ามันอาจสร้างบาดแผลอย่างไรให้กับใจของคนฟัง

คำส่อเสียด กระแนะกระแหน ประชดประชัน จึงหลุดมากับสถานการณ์เหล่านี้ไม่ยากนัก

เคยย้อนมองไหมคะว่า จิตใจเราเป็นอย่างไรบ้างในขณะที่พรังพรูคำเหล่านั้น?

ผลของการกล่าววจีทุจริต ไม่ได้มีเพียงก่อความบาดหมางกับคนรอบข้างนะคะ แต่เจ้าตัวเองนั่นแหละคะ ที่จะต้องรับวิบากจากผลแห่งสิ่งที่กระทำผ่านลมปาก และที่สำคัญ คุณภาพจิตของเจ้าตัวก็จะพลอยด้อยลงไปอย่างน่าเสียดายด้วย

เคยอ่านจากหนังสือของ *คุณดังตฤณ* ที่แจกแจงคำสอนของพระพุทธเจ้า เกี่ยวกับวิบากแห่งวาจานี้ไว้หลายเรื่อง ขอหยิบมาเล่าสู่กันฟังบ้างเล็กน้อยก็แล้วกันนะคะ

- การพูดเท็จ นั้น แม้หลอกชาวบ้านได้แนบเนียนอย่างไร ใจก็ต้องคอยระแวงระวัง ต้องคอยจดจำเรื่องราว และคิดหาขุเฉไฉเอาตัวรอดไปเรื่อย หากความสุขไม่ได้เลย ยิ่งกระทำมาก ก็ยิ่งเป็นเหตุให้จิตบิดเบี้ยว เห็นผิดเพี้ยน ไม่ตรงตามจริง

วิบากอย่างเบาก็คือ เจ้าตัวก็จะโดนใส่โคล้เข้าบ้าง พูดจาขาดน้ำหนัก ไม่มีใครเลื่อมใส ถ้าทำหนักเข้า บางทีพูดดี ๆ คนก็ไปตีความเห็นว่าเป็นร้ายได้ ยิ่งถ้าทำหนักแน่นเป็นอาจิมชาติต่อไป ก็เตรียมเกิดใหม่ด้วยหน้าตาแบบเห็นขีปนูกี่ต้องว่า เป็นดาราดาวโงกแน่นอน

- การพูดส่อเสียด คนที่พูดจาว่าร้ายคนอื่นได้อยู่เป็นนิตยนั้น จิตจะเหมือนพ่นไฟ แลบอกมาพร้อมคำพูด หรือบางทีก็แลบอกมาจากศิระขณะตั้งใจจะพูดตลอดเวลา จิตที่ให้ความร้อนย่อมไม่อาจนิ่งเย็นได้นาน แม้จะเป็นผู้ปฏิบัติภาวนาดีเพียงใด ใจก็จะเร่าร้อนเหมือนถูกเสียดสีด้วยอกุศลธรรมอยู่ไม่ขาด

วิบากอย่างเบาของผู้มักพูดจาส่อเสียดก็คือ มักแตกคอกันกับเพื่อนได้โดยง่าย ยิ่งเห็นการนิทลกลับหลังเป็นของสนุก น้ำเสียงก็จะยิ่งฟังดูขาดเมตตาตกลงเรื่อย ๆ ไม่น่าชื่นใจ แม้เคยมีเสียงที่สดใส ก็สามารถกลายเป็นเสียงที่ขาดความขลังไปได้ หรือใครชอบสนุกกับการทิ่มแทงคนอื่นขณะกำลังโกรธ นอกจากเสียงจะฟังดูร้าย เหมือนหาเรื่องแล้ว ต่อไปถึงแม้พูดดี ๆ คนก็จะรู้สึกเหมือนตั้งทำเป็นศัตรูได้เช่นกัน

นิตหนึ่งคะว่า วจีทุจริตที่ว่าด้วยคำส่อเสียดนั้น ไม่ใช่เพียงคำว่าร้ายให้กันเท่านั้นนะคะ แม้คำนั้นจะเป็นคำจริงก็ตาม แต่หากเป็น คำพูดที่ก่อให้เกิดความแตกร้า



เช่น เอาเรื่องของข้างนั้นไปบอกข้างนี้ เอาเรื่องที่ได้ยินมาของข้างนี้ไปเล่ากับข้างนั้น  
ยุ่งให้สองฝ่ายบาดหมางแตกแยกกัน ก็จัดเข้าในพวกส่อเสียดด้วยเหมือนกัน

- **การพูดคำหยาบ** หากพูดออกมาจากจิตที่มีโทสะเป็นฐาน ย่อมเป็นวจีที่เป็นโทษ  
แต่ในบางกรณีนั้น อาจเป็นไปได้ที่บางคนอาจโพล่งเพียง “ภาษาหยาบ” ออกมา  
โดยที่จิตใจไม่ได้มุ่งร้ายหรือมีความร้อนแรงแฝงอยู่ด้วยโทสะเลยก็เป็นได้  
เช่น ด้วยวาระณะที่เติบโตมาเขาพูดกันอย่างนั้น ก็อาจหยิบมาใช้แต่เพียง “ภาษา”  
ที่คุ้นชิน

แต่กระนั้นก็ตาม โดยทั่วไปก็ไม่มีใครรู้ได้ว่าวาระจิตของผู้พูดเป็นอย่างไรแน่ รู้แต่ว่า  
เมื่อได้ยินคำหยาบ เราย่อมคิดว่าคนผู้นั้นมีจิตหยาบ และปรุงแต่งให้จิตคนฟังหยาบตาม

เมื่อเรามีโอกาสเกิดในตระกูลที่ไม่จำเป็นต้องสั่งสมนิสัยพรังพुरुคำหยาบ  
ก็สมควรฝึกตนให้พูดเฉพาะคำเยี่ยงสุภาพชน

**เพราะจิตที่พูดคำหยาบ มักเหมือนเอาหอกทิ่มแทงใจคนฟัง สร้างแนวโน้มก่อเวร  
ก่อความเบียดเบียนขึ้นในตน เป็นกรรมดำที่ทำให้จิตนิ่งเย็นได้ยาก**

- **การพูดเพ้อเจ้อ พูดไร้สาระ** วิชาทุกอย่างเบา คือ ทำให้เป็นคนพูดจาไม่น่าเชื่อถือ  
ซึ่งก็เห็นกันได้ชัด ๆ ใครพูดจาไร้สติ เลื่อนเขื่อนเพ้อเจ้อมาก ๆ คนก็เบือนหน้าหนีทั้งนั้น  
ยิ่งถ้าพูดไหลไปเรื่อยเปื่อยชนิดฟังชานจัด สัมเสียดก็จะเริ่มเหมือนคนสับสน  
พูดจาวกวน คนฟังได้ยินแล้วพลอยฟังชานตาม ไม่มีใครอยากทนฟังให้จบ  
ยิ่งกระทำมาก ก็ยิ่งเป็นเหตุให้จิตพรั่มัว

หลายคนเริ่มทำหน้ากุ่มใจ เพราะข้อนี้เหมือนจะเป็นอะไรที่เป็นกับกลุ่มเพื่อนบ่อยที่สุด : )  
จริง ๆ แล้ว คุณดังตฤณก็บอกไว้ค่ะว่า การพูดเล่นที่ประกอบไปด้วยสติ  
รู้จักกาลเทศะ ไม่หยาบโลนตึงใจลงต่ำ ก็เป็นสิ่งที่ทำได้โดยไม่เป็นพิษเป็นภัย

รู้อย่างนี้แล้ว แม้ใครรักษาศีล ๕ ได้ แต่จริง ๆ แล้วยังมีวจีทุจริตอยู่เป็นนิตย์  
เรื่องที่จะหาความก้าวหน้าทางจิต ก็เห็นทีจะเป็นไปได้ยากอยู่นะคะ  
หากพูดเท็จเป็นประจำ ก็จะพลอยทำให้จิตบิดเบี้ยว พูดส่อเสียดก็ทำให้จิตเร่าร้อน  
พูดหยาบคายก็ทำให้จิตสกปรก นิ่งเย็นได้ยาก พูดเพ้อเจ้อก็ทำให้จิตฟังชาน พรั่มัว  
เมื่อจิตใจส่ายไปส่ายมาเพียงนี้ จะนั่งสมาธิแม้สักเพียงนาทีสองนาทียังยากเลยคะ

“สัมมาวาจา” จึงเป็นหนึ่งในองค์มรรค ๘ ประการ ที่หากใครมุ่งปฏิบัติดำเนินไป เพื่อความเป็นอิสระหลุดพ้นทางใจ พึงควรประพฤติสั่งสมไว้ให้บริบูรณ์

ส่วนการพูดที่เป็นสัมมาจริง ๆ แล้วเป็นอย่างไร

ถ้าเป็นความจริง แต่เป็นความจริงที่โหดร้าย อย่างไรก็ตามก็ต้องพูดมิใช่หรือ

พระพุทธเจ้าท่านมีเคล็ดวิชาว่าด้วยการใช้วาจาอย่างไร ฯลฯ

ที่จริงมีคำสอนที่น่าสนใจอีกไม่น้อยเลยล่ะ แต่เกรงว่าคุณผู้อ่านจะตาลายเสียก่อน ^^

เราเก็บไว้คุยกันคราวหน้าก็แล้วกันนะคะ : )

แต่เพียงการงดวจีทุจริต และเลือกกล่าวแต่วจีอันเป็นสุจริต

คือเลือกพูดแต่คำจริง เลือกกล่าวแต่คำที่ทำให้ผู้ฟังสบายใจ เกิดความปรองดองกัน

เลือกกล่าวแต่คำสุภาพ ด้วยเจตนาให้ผู้ฟังรื่นหู และเลือกกล่าวแต่คำที่ก่อให้เกิดสติ

แค่นี้ก็ช่วยให้ทั้งผู้พูดและผู้ฟัง มีบรรยากาศที่ดีต่อกัน

โดยไม่ต้องอาศัยลูกลมชุ่มคอแล้ว ว่าไหมคะ ; )

---

## เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

“เรื่องสั้นอิงธรรมะ” ฉบับนี้ *คุณธีระวัฒน์ อนันตวรสกุล* ผู้เขียน พาพระเอกของเรื่อง

มาพร้อมกับพระเครื่องรอบคอบวงใหญ่ กับเรื่อง **พระเครื่องของชายในความฝัน**

น่าจะถูกใจใครที่คลั่งไคล้ไหลหลงกับการตระเวนหาเช่าพระเครื่อง

ไม่ว่าจะเพราะความขลังศักดิ์สิทธิ์ หรือเพราะความมีราคาค่างวดของวัตถุมงคล

“แล้วตัวลือลือ คืออย่างไร?” ประโยคนี้เกี่ยวอะไรกับชายในความฝัน

เกี่ยวอะไรกันกับพระเครื่อง และมันเปลี่ยนแปลงชีวิตเขาอย่างไร ไปติดตามกันค่ะ

ส่วน “สัพเพหระธรรม” คราวนี้ มากับเรื่องจริงชวนอนุโมทนาผ่านจอ

กับเรื่อง “จิตอาสา” เรียบลลิตี เมื่อ *คุณวีระวงศ์* ได้ไปร่วมกิจกรรมหน่วยแพทย์เคลื่อนที่

ของมูลนิธิดวงแก้ว โดยการนำของคุณหมอบิโอรส ปริญญาพันธ์ ที่ จ.ปราจีนบุรี

ความมหัศจรรย์ของจิตอาสาในครั้งนี้ ประทับใจ *คุณวีระวงศ์* จนอดนำมาแบ่งปันไม่ได้

ทั้งเรื่องราว และทั้งภาพประทับใจ เก็บมาฝากคุณผู้อ่านอยู่ในคอลัมน์ฉบับนี้แล้วละ

ปิดท้ายด้วยการพาไปดูหนังอีกสักเรื่อง กับตอน

**The Incredible Hulk – ยิ่งไงก็โกรธ!** หลายคนคงพอจำภาพเจ้ายักษ์เขียว

ที่มีใบหน้าที่ขึงเคียด พร้อมพละกำลังมหาศาลตอนนี้ได้

*คุณชวลนิล* จะชวนเราไปเห็นแง่มุมอะไรจากเจ้ายักษ์ตอนนี้

ตีตัวตาม *คุณชวลนิล* ไปพร้อม ๆ กันในคอลัมน์ “แง่คิดจากหนัง” เลยค่ะ

---

แล้วอีกสองสัปดาห์ กลับมาพบกันใหม่ นะคะ

ใครรู้สึกว่ามันนานเกินไป ก็แวะเวียนมาพูดคุยกับพวกเราทีมงานกันไปพลางก่อนได้นะคะ  
ถูกใจอะไร หรืออยากให้ปรับเปลี่ยนอะไร ถ้าทำได้ ทีมงานจะจัดให้เลยนะคะ ; )

กระดานสนทนา: ห้องคำแนะนำ ดีชม

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

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้านะคะ สวัสดีค่ะ : )

กลางชล

สารบัญ ←





ถาม: ขอคำแนะนำเกี่ยวกับปัญหาที่ควรทราบเมื่อไปปฏิบัติธรรมตามที่ต่างๆ

ถ้าพวกเราสังเกตสักนิดก็จะเห็นว่า  
ผมจะพิถีพิถันในการเลือกสถานที่ปฏิบัติธรรมอย่างมาก  
ก่อนจะนำมาแนะนำกับพวกเรา  
ทั้งนี้เพราะการไปปฏิบัติธรรมตามสำนักต่างๆ กระทบวัดป่า  
ก็มีอันตรายแฝงเร้นอยู่เหมือนกัน  
สู่มีสุ่มห้าเข้าไปปฏิบัติ อาจจะต้องร้อนในภายหลัง  
โดยเฉพาะสุขภาพสตรีทั้งหลาย ซึ่งมีภัยติดตัวมาตั้งแต่เกิด  
เรื่องปัญหาของการออกปฏิบัติธรรมนั้นมีหลายรูปแบบ  
จำเป็นที่พวกเราจะต้องเรียนรู้กันไว้บ้าง  
จะได้หาทางหลบหลีกเอา เมื่อเวลาเจอกับปัญหาต่างๆ เหล่านั้น  
ผมจะขอเล่าเท่าที่นึกได้ในขณะนี้ก็แล้วกัน

ปัญหาอย่างแรกของการไปปฏิบัติธรรมตามสำนักที่เราไม่คุ้นเคย  
เริ่มตั้งแต่การขออนุญาต ซึ่งก็ไม่ใช่ปัญหาใหญ่นัก เป็นเรื่องของมารยาทมากกว่า  
เดี๋ยวนี้ก็ทำได้ง่าย ด้วยการเขียนจดหมาย หรือโทรศัพท์เอา  
ปัญหาต่อมาเป็นเรื่องของการเดินทาง  
อันนี้ใครมีรถส่วนตัวและขับไปได้ก็สะดวกหน่อย  
แต่บางพื้นที่ รถเก๋งก็เข้าไปไม่ได้ ต้องไปอาศัยรถกระบะชนิดที่ต้องเอาโซ่พันล้อ ก็มี  
หรืออย่างสมัยที่ผมกับพุทธินันท์ออกศึกษาธรรมกันนั้น  
ส่วนมากก็อาศัยรถไฟ รถทัวร์ ไปถึงตัวจังหวัด  
แล้วหารถต่อไปวัดป่า บางแห่งก็ต้องเดินเอาเป็นสิบๆ กิโลเมตร  
ก่อนจะไปจึงควรศึกษาเส้นทางเสียก่อน แล้วบวกเวลาเพิ่มไว้ให้มากๆ  
ผมเคยเจอปัญหาเรื่องการเดินทางอยู่บ่อยๆ

เช่น คราวหนึ่งถามพระมหาเถระรูปหนึ่งถึงวัดป่าแห่งหนึ่งในกาฬสินธุ์  
ท่านก็แนะเส้นทางให้เสร็จ บอกด้วยว่าจากถนนใหญ่มีทางแยกเข้าวัดป่า ไกลนิดเดียว  
คำว่าไกลนิดเดี่ยวนี้อะหละครับ เดินกันเป็นวันเลย  
กลับมาต่อว่าท่าน ท่านก็ว่า เอ ไม่น่าจะไกลขนาดนั้นนะ  
ตอนท่านนั่งรถตู้เข้าไป พอขึ้นรถก็กำหนดจิต  
ปั๊บเดียว พอจิตถอนก็ถึงวัดแล้ว  
บางพื้นที่จะมีรถเข้าออกหมู่บ้านเพียงวันละเที่ยว  
คือตอนเช้ามีรถสองแถวจากหมู่บ้านจะรับคนไปตลาดในตัวอำเภอ  
ตอนเที่ยงหรือบ่าย ก็จะมีรถกลับเข้าหมู่บ้าน  
เวลาเราไปถึงชุมชน ถ้าจะหารถเข้าหมู่บ้าน ก็ให้ไปหาเอาตามตลาด  
และต้องกะเวลาเดินทางให้ดี เพราะบางกรณีไม่มีรถเช่า ต้องไปรถของหมู่บ้านให้ทัน  
ความลำบากก็อยู่ตรงที่เราลงจากรถไฟหรือรถทัวร์ตอนเช้าๆ  
กว่าจะได้รถเข้าหมู่บ้านก็เป็นเวลาเที่ยงหรือบ่าย  
เวลาช่วงนี้แหละครับที่ทรมานพอสมควร  
แค่จะเข้าห้องน้ำก็ลำบากแล้ว เพราะกระเป๋ายังจะหายเมื่อไรก็ได้  
แล้วก็ตกเป็นเป้าสายตาผู้คน ซึ่งอาจจะมียันธพาลท้องถิ่นปนอยู่ด้วย  
สำหรับเวลาจะออกจากวัด ก็ต้องวางแผนให้ดี โดยมีแผนสำรองฉุกเฉินด้วย  
คราวหนึ่งผมไปอยู่ในดงกระเหรียง นัศตรมมารับไปสนามบิน  
พระท่านต้องออกไปตระเวนในหมู่บ้าน หารถคันใหม่ให้ เพราะคันที่นั่นดีไม่มา  
ส่วนรถคันใหม่ก็เอ้อระเหยลอยชาย ขนาดเราบอกว่าจ้างเหมา  
เขากลับแวะรับส่งคนไปเรื่อยๆ บางทีก็เลี้ยวออกนอกเส้นทาง  
ไปชนข้าวของของคนจากหมู่บ้านหนึ่ง เพื่อไปแวะส่งอีกหมู่บ้านหนึ่ง  
(ที่เคยเจอแล้วยุ่งที่สุดคือ ไปแวะชนวัว ซึ่งเตะเก่งมาก)  
เรื่องเหล่านี้อาจจะดูว่าเล็กน้อย แต่มันหมายถึงความปลอดภัย  
และการพลาดกำหนดการเดินทาง ซึ่งอันตรายมากกับผู้หญิง  
เพราะอาจจะไปตกค้างอยู่ตามป่าระหว่างหมู่บ้านได้ง่ายๆ  
เมื่อเดินทางไปถึงวัดป่าแล้ว สิ่งแรกที่ควรทำคือการเข้าไปกราบรายงานตัว  
พระท่านจะกำหนดให้เองว่า ให้เราไปพักที่ไหน  
บางวัดจะให้เสื่อ หมอน และผ้าห่มด้วย

เป็นธรรมเนียมวัดป่า ที่ผู้หญิงกับผู้ชายจะต้องแยกกันพัก  
บางวัด ผมจะไม่แนะนำให้ผู้หญิงไปเลย เช่น วัดชิวราลงกรณ์ ที่ปากช่อง  
เพราะเขตที่ผู้หญิงอยู่ ห่างจากเขตพระ และไปหลบอยู่หลังเขา  
ซึ่งอันตรายตามหมู่บ้านจะเข้าไปปล้นและปล้ำเอาได้ง่ายๆ  
ส่วนมากผู้หญิงจะถูกกำหนดให้อยู่ในกลุ่มภิกษุผู้หญิง หรือแถวๆ โรงครัว  
ซึ่งบริเวณนั้น มักจะมีเจ้าที่เจ้าทางที่เฮี้ยนๆ อยู่แทบทุกแห่ง  
กระทั่งในวัดป่าบ้านตาด ก็มีคนพยายามไปตั้งตัวเป็นเจ้าแม่ในโรงครัว  
คอยกีดกันผู้หญิงอื่นๆ ทั้งเรื่องกินที่นอน  
หรือกำหนดคอกะเกณฑ์ให้น้องใหม่ต้องทำนั่นทำนี่ เช่น ทำครัว  
(ลืมบอกว่า เจ้าแม่ที่บ้านตาดแอบแสดงอิทธิพลลับหลังหลวงตา  
แต่ตอนเช้าขึ้นมา หลวงตาด่าเจ้าแม่ออกไมโครโฟนลั่นวัดเลย  
แล้วบอกว่า อย่ามาทำให้ใหญ่ที่วัดนี้นะ ทุกคนไม่ว่าคนเก่าคนใหม่  
หรือญาติมีจนอะไรก็ตาม เมื่อมาที่นี้ต้องเท่าเทียมกันหมด  
เพราะมาด้วยหัวใจของผู้เฝ้านธรรม)  
ที่นั่นกลัวกว่านั้นก็คือ บางวัดจะมีชีหรือผู้ปฏิบัติหญิงที่เพี้ยนๆ  
ประเภทบ้าไปแล้วก็มี ประเภทวิปลาสที่ดูยากก็มี  
คอยดักจับนักปฏิบัติหญิงหน้าใหม่ที่หลงเข้าไป  
ชักชวนให้เป็นพวก ให้อยู่ภิกษุของตน เพื่อจะอบรมกรรมฐานให้  
ไปอีสานรอบนี้ ผมเจอ “พระอรหันต์หญิง” และ “หญิงเพี้ยน” ชนิดนี้หลายวัดด้วยกัน  
พวกสาวๆ ที่จะเข้าไปติดต่อกับวัดเพื่อเข้าพักในวัด  
ขอให้ดูให้ดีว่า คนที่ไปติดต่อกับวัดนั้น  
เป็นผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องจริงหรือเปล่า  
สนามรบของผู้หญิงเวลาอยู่วัดป่า ก็ได้แก่กลุ่มผู้หญิงด้วยกันเองนี่แหละ  
ถ้าเป็นสำนักใหญ่ ก็จะมีการแบ่งก๊กแบ่งเหล่า แบ่งหน้าที่การงานกัน  
ขึ้นก้าวกายหน้าที่กัน ก็มีเรื่องได้ง่ายๆ

ปัญหาถัดจากเวลาที่เข้ารายงานตัวในวัดแล้วก็คือ  
การปรับตัวตามระเบียบปฏิบัติของแต่ละวัด  
เดี๋ยวนี้วัดป่าส่วนมากย่อหย่อนลงมากแล้ว

กิจวัตรแทนที่จะเริ่มตั้งแต่ตีสาม หรือตีสามครึ่ง  
บางวัดจะละเลยกัน ไม่ค่อยมีการทำวัตรสวดมนต์ตอนเช้ามีด  
หรือการนั่งภาวนาก่อนเวลาออกบิณฑบาต  
วัดป่ายุคใหม่นี้ เมื่อสิ้นครูบาอาจารย์ผู้ใหญ่แล้ว  
บางวัดนอนกันถึง ๖ โมงเช้าก็ไม่มีใครทำอะไร  
ยกเว้นพวกผู้หญิง มักจะถูกบังคับบงกชๆ ให้ไปช่วยทำครัว  
หลังจากพระฉันเช้าแล้ว ญาติโยมก็รับประทานอาหาร  
จากนั้นก็เป็นเวลาปฏิบัติธรรมเอาเองไปจนบ่ายสามโมง  
ก็จะถึงเวลาที่พระท่านทำกิจวัตรส่วนรวม เช่น กวาดวัด ล้างห้องน้ำ ตักน้ำ  
เวลาอย่างนี้ญาติโยมก็จะไปช่วยงานวัด  
ตกค่าจะเป็นการทำวัตรเย็น และนั่งภาวนารวมกัน  
บางวัดเริ่มตั้งแต่ประมาณ ๑ ทุ่ม แล้วใช้เวลาไม่เท่ากัน  
คือมีตั้งแต่ครึ่งชั่วโมง จนถึงสี่ทุ่มเที่ยงคืน  
แต่วัดป่าหลายวัดก็ยังรักษามาตรฐานเอาไว้ได้  
ใครอยากไปวัดที่เข้มขันระดับใด ก็ต้องเลือกเอาครับ  
อันตรายจากสัตว์ในวัดป่ายุคนี้ ส่วนมากจะเหลือแค่งู ตะขาบ แมงป่อง  
ส่วนสัตว์ร้ายกว่านั้น หากทำยากเสียแล้ว  
ยกเว้นวัดป่าเล็กๆ ที่ยังมีสัตว์แปลกๆ อยู่บ้าง เช่น หมู  
บางคนอยู่ในกุฏิตอนดึกๆ แสบจะประสาทกิน  
เพราะมีใครไม่ทราบมาตีฝากุฏิบ้าง บ้างๆ  
ที่แท้ก็แค่ตุ๊กแก คาบแมลงโขกกับฝากุฏิ  
บางคนเจอผีขว้างหลังคากุฏิ  
ซึ่งส่วนมากจะเป็นกิ้งก่าหกตกลงมา หรือบางทีสัตว์เล็กๆ มันหักกิ่งไม้โยนใส่  
พวกนกกลาติงที่ร้องแปลกๆ เหมือนเสียงแม่มดหัวเราะก็มี  
ดังนั้น พบเห็นหรือได้ยินอะไรแปลกๆ ก็อย่าตกใจ  
สัตว์พวกนี้ทำอะไรเราไม่ได้หรอก  
ขอให้พยายามเรียนรู้ธรรมชาติของมัน ก็พอจะเอาตัวรอดได้ไม่ยาก  
ที่น่ากลัวที่สุดได้แก่ พวกที่ติดยาบ้า และเห็นเราเป็นตุ๋นเอ๋นั่นแหละ

เวลาอยู่วัด จะเดินไปตามซอกมุมเรือนลับในวัดป่า  
เช่น ตามหุบ ตามถ้ำ ตามดงไม้ หรือตามห้วย  
พวกนี้อันตรายสุดขีดจริงๆ เกิดอะไรขึ้นร้องให้ดังสุดเสียง บางทีก็ไม่มีใครได้ยิน  
เพราะวัดป่ามักจะกว้างใหญ่มาก  
กระทั่งกลางวันก็ประมาทไม่ได้เป็นอันขาด  
เพราะยุคนี้ หมู่บ้านเข้ามาเกยวัดป่าเกือบทุกแห่งแล้ว  
ชาวบ้านแอบเข้ามาตัดไม้บ้าง ยิงสัตว์บ้าง  
แล้วพวกเขาย่ำก็กระบาดไปทุกห้วยระแหง  
นอกจากนี้ หลายๆ วัดมักมีการก่อสร้างในวัด  
จะมีคนงานมากินมานอนในวัดเป็นจำนวนมาก  
อันนี้ก็ต่อระวังเหมือนกัน  
สิ่งที่น่ากลัวมากอีกอย่างหนึ่งก็คือผี  
เรื่องนี้ขอให้ทำใจดีๆ ไว้ ที่จริงเป็นปัญหาความจำและความคิดของเราเอง  
คนที่หัดทำความสงบ หัดรู้กายรู้ใจมาช่วงหนึ่งแล้ว ยังไม่เคยเจอผีเลย  
ก็ขอให้เลิกกลัวได้แล้ว เพราะชาตินี้โอกาสที่จะเจอผีนั้นยากมาก  
หากใครมีจิตนิสัยที่ จะเจอ หัดภาวนาวันสองวันก็เจอแล้ว  
ผมมีญาติคนหนึ่งเป็นหมอ ไปนั่งภาวนาด้วยกันที่วัดป่าดงคู ที่สุรินทร์  
ญาติคนนี้เป็นเพ็งหัดภาวนาไม่กี่วัน ช่วงสัปดาห์ ๓ หรือตี ๔ นี้แหละ  
จู่ๆ ก็กระโดดเข้ามาหาผมซึ่งนั่งอยู่ใกล้ๆ  
บอกว่ามีคนมาเกาะเสื้อที่เขานั่งอยู่ตั้งแกรกๆ  
ซึ่งก็จริงครับ วิทยุนั่นซี้เล่น มานั่งเกาะเสื้อเรียกร้องความสนใจเพื่อขอส่วนบุญ  
ที่เล่านี้เพื่อจะบอกพวกเราว่า พวกเราที่ปฏิบัติกันมาจนปานนี้แล้วไม่เห็นผี  
ขอให้เลิกกลัวได้แล้ว เพราะยังไงก็ไม่เห็นหรอกครับ  
ส่วนคนที่เห็น ถ้าเห็นบ่อยๆ ก็เลิกกลัวไปเองแหละ  
มีธรรมเนียมอันเป็นเกร็ดเล็กๆ น้อยๆ ที่น่ารู้  
เช่น เมื่อเราไปวัดนั้น เราบริโภคน้ำใช้สอยทรัพย์สินของวัด  
จึงเป็นการดี ที่เราจะถวายเงินให้วัดบ้างตามสมควร  
เป็นค่าอาหาร ค่าน้ำค่าไฟ

อันนี้แล้วแต่กำลังครับ ไม่มีจริงๆ ไม่จ่ายเลยก็ไม่เป็นไรหรอก  
การจะเข้าห้องน้ำในวัดป่าขอให้สังเกตให้ดี  
วัดที่มาตรฐานจริงๆ นั้น ห้องน้ำจะสะอาดมาก  
ประเภทเข้าไปนั่งหลับได้สบายๆ เลย  
บางวัดเขาจะขอร้องให้ถอดรองเท้าเข้าห้องน้ำก็มี  
แต่บางวัดห้องน้ำแม้จะสะอาดก็น่ากลัวมาก  
เพราะทำแบบง่าย ๆ เวลาเข้าไปแล้วทัศนวิสัยกระจ่างรอบตัว  
งูเงี้ยวจะมุดเข้ามาเมื่อไหร่ก็ได้  
ดังนั้น กระทั่งเข้าห้องน้ำก็ต้องมีสติ  
ผมเล่าเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยเกี่ยวกับปัญหาในวัดป่ามาพอสมควรแล้ว  
ผู้อ่านบางคนอาจจะตั้งคำถามว่า  
ถ้ามันยุ่งปานนั้น จะไปวัดป่ากันทำไม ปฏิบัติอยู่บ้านไม่ดีกว่าหรือ  
ขอเรียนว่า ปฏิบัติที่บ้านสู้ที่วัดยากครับ  
ความลำบากยากแค้นทั้งหลายนั้น มันสอนให้เราแกร่ง สอนให้เรามีสติปัญญา  
อีกอย่างหนึ่งธรรมชาติของวัดป่าก็น่าอยู่น่าดู  
คล้ายกับการไปปิกนิก ล่องไพร ใต้เขา  
สำหรับคนเมืองแล้ว ในแต่ละปี น่าจะมีเวลาสักช่วงหนึ่ง  
ไปอยู่กับธรรมชาติที่ขาดการปรุงแต่งเสียบ้าง  
เพื่อจะได้เฝ้าดูความปรุงแต่งในจิตใจของเราเองอย่างเดียว ให้ถนัดชัดเจน  
ธรรมชาตินั้น แสดงธรรมได้ลึกซึ้งและน่าฟัง  
ลองไปสัมผัส แล้วน้อมใจลงฟังก้อนหินแสดงพระไตรลักษณ์  
หรือฟังต้นไม้แสดงธรรมเรื่องขันธ ๕  
ธรรมถึงจิตถึงใจอย่างนี้ หาฟังที่บ้านได้ยากครับ

วันพุธที่ ๑๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๒

<http://www.bangkokmap.com/pm/content/view/36/37/>

คุณสันตินันท์  
(พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช ในปัจจุบัน)

สารบัญ ↩



## เป็นสุขแล้วยังไง

กรณีเฉพาะตนของ - จงกลณี

อาชีพ - แพทย์และอาจารย์มหาวิทยาลัย

ลักษณะงานที่ทำ - วินิจฉัยโรค แต่ไม่ได้รักษาแล้ว นอกจากนั้นก็สอนนักศึกษาและแพทย์เฉพาะทาง กับทำงานวิจัยไปด้วย

คำถามแรก - ดิฉันดูลมหายใจก่อนนอนประมาณวันละครึ่งชั่วโมงถึงหนึ่งชั่วโมง หายใจเข้ารู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกรู้ว่าหายใจออก บางครั้งก็รู้ท้องพอง ท้องยุบ แล้วแต่รู้ว่าอันไหนก่อน บางครั้งก็ใช้คำบริกรรมพุทโธกำกับ บางครั้งก็คิดว่าเข้า-ออก ตามที่ลมปรากฏ แต่ไม่ว่าจะใช้คำว่าอะไรหรือวิธีไหนก็ตาม ลักครู่หนึ่งลมหายใจจะเบาลงมากๆ จนกระทั่งตามลมไม่ได้ แล้วก็รู้สึกนิ่งสงบสุข บางครั้งรู้สึกเหมือนไม่มีตัวอยู่ ได้แค่นี้มานานแล้ว ไม่ทราบจะทำอย่างไรต่อคะ?

สิ่งที่คุณทำไปนั้น เรียกว่า ‘เข้าสมาธิแบบฤๅษี’ และคุณเข้าได้ถึงความสงบระงับ ความกวัดแกว่งของกายใจ จนถึงจุดที่จิตตั้งมั่นไม่ไหวติง เพลิดเพลินอยู่กับความวิเวก ในจิตเอง

จำไว้เป็นหลักการเลยนะครับ ถ้าแค่รู้ว่ากำลังหายใจเข้า กำลังหายใจออก จะมีคำบริกรรมกำกับหรือไม่มีคำบริกรรมกำกับก็ตาม จัดเป็นการเข้าสมาธิธรรมดา ไม่ได้แตกต่างจากที่ฤๅษีไซไพรค์ค้นพบกันมาเนิ่นนานแล้วอย่างไรเลย

ทั้งนี้เพราะเมื่อจิตเลิกฟุ้งซ่าน รู้เห็นแต่อาการที่มีการหายใจเข้าออก ในที่สุดทั้งโลกก็เหลืออยู่เพียงเฉพาะนิมิตลมหายใจอันประกอบด้วยความนำยินดีเพลิดเพลินใจคล้ายลอยนิ่งอยู่ท่ามกลางฟ้าสว่างที่ไร้ขอบเขต ซึ่งนั่นก็มีใช้อื่นใดนอกจากสภาวะของ

จิตที่ตั้งมั่น เปิดกว้าง ปราศจากความฟุ้งซ่านและการเพ่งคิด เมื่อมาถึงจุดนั้นจนชำนาญ ก็คล้ายจะเคยชินให้เกิดสภาพเดิมๆทุกครั้ง แม้พยายามนำไปใช้ประโยชน์ในทางเจริญสติก็เหมือนใช้ไม่ได้ เพราะจิตไม่ยอมเคลื่อนออกมาจากความอยู่เย็นเป็นสุขแบบนั้น

ที่เหมือนไม่มีตัวอยู่ ก็เป็นเพียงภาวะความรู้สึกอันเกิดจากการที่กายหายไปจากความรับรู้ แท้จริงยังมีอุปาทานว่าสุขเป็นของดี จิตเป็นผู้เสพสุข และจิตเป็นเรา ตัวคุณจึงยังไม่ได้หายไปไหนเลย เพียงแต่แปรสภาพตัวตนจากรูปธรรมไปเป็นนามธรรมเท่านั้น

การปฏิบัติของพระพุทธเจ้าหมายถึงการมาพลิกมุมมองในสมาธิแบบฤๅษี เริ่มนับจากความเข้าใจว่ากายใจไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตนเราเขา จากนั้นจึงสังเกตตามจริง อาศัยพื้นฐานแบบเดียวกับฤๅษีนั้นแหละ นั่นคือรู้ว่านี่กำลังใจออก รู้ว่านี่กำลังหายใจเข้า

เมื่อรู้สบายๆได้แล้ว ไม่ต้องลำบากเค้น ไม่ยึดติดกับการเพ่งลมหายใจแล้ว ก็พิจารณาต่อไปอีกนิดเดียว ให้เกิดความเห็นตามจริงว่าการหายใจนั้น บางทีก็ยาว บางทีก็สั้นบ้าง ไม่สม่ำเสมอ เข้าแล้วต้องออก ออกแล้วต้องเข้า ผลของการตามเห็นเพียงเท่านั้น คือความรู้สึกอันแจ่มชัดว่าลมหายใจไม่เที่ยง สักแต่เป็นธาตุทางธรรมชาติที่พัดเข้ามาและพัดออกไปจากกายนี้

ณ จุดที่เห็นความไม่เที่ยงของลม จิตจะคลายการยึดติดในลม เหมือนถอยห่างออกไปเป็นผู้รู้ผู้ดูอยู่ว่านี่หายใจออก นี่หายใจเข้า นี่หายใจยาว นี่หายใจสั้น ตรงตามลำดับของอานาปานสติที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงไว้ทุกประการ

เมื่อจิตนี้รู้ด้วยอาการเช่นนั้นจนกระทั่งเกิดภาวะแห่งสมาธิ ก็จะเหมือนตื่นขึ้นในอีกการรับรู้แบบหนึ่ง เป็นช่วงขณะแห่งการเห็นอย่างถูกต้อง ปราศจากอุปาทานว่าลมหายใจคือตัวเรา ปราศจากอุปาทานว่าท่านั่งคือตัวเรา ณ จุดนั้นถือว่าจิตแยกออกมาเป็นอิสระ ไม่ตกอยู่ในการครอบงำทางกายอย่างสิ้นเชิงช่วงขณะ

การเจริญสติไม่หยุดแค่นั้น เพราะด้วยความเข้าใจพื้นฐานที่มีอยู่แต่แรก คือเราเจริญสติเพื่อเห็นทั้งกายทั้งใจไม่ใช่เรา เราย่อมพิจารณาเห็นได้ว่า ณ บัดนั้นเรา

## ยังมีอุปาทาน และอุปาทานก็เกิดขึ้นจากความสุขความเพลิดเพลินยินดีในสมาธิอันมีรสวิเวกนั่นเอง

เมื่อเห็นเช่นนั้น ก็จะเกิดอาการไหวหวั่น สังเกตรู้ปีติสุขและภาวะนิ่งแห่งใจว่าเป็นแค่สิ่งถูกรู้ ตัวผู้รู้ก็คือจิตที่ทำตัวคล้ายนักสังเกตการณ์ที่แยกตัวออกไป ไม่มีส่วนได้ส่วนเสียใดๆไปกับปีติสุขซาบซ่านที่ปรากฏอยู่

สุขอย่างรู้ ต่างจากสุขอย่างเพลิดเพลินเคลิ้มสบายเป็นคนละเรื่อง ต้องหมั่นสังเกตเปรียบเทียบจนเห็นความต่างอย่างชัดเจน จึงจะเข้าใจว่าผลของการนั่งสมาธิแบบเจริญสติจริงๆ ในที่สุดจะพาคุณมาเจอที่ตั้งของอุปาทานขั้นสุดท้ายอด นั่นคือตัวของจิต ที่ทรงภาวนะนั่งรู้อยู่ในนั้นเอง

และที่จะเริ่มเห็นว่าจิตไม่ใช่ตัวตน พระพุทธเจ้าให้สังเกตว่าตอนอยู่ในสมาธิกับตอนกำลังเคลื่อนไหวออกมาจากสมาธิมีความต่างกันอย่างไร เมื่อเห็นความต่างได้ ก็จะค่อยๆเริ่มลดอุปาทานว่าเป็นจิตดวงเดียวกัน มีความเป็นตัวเดียวกัน แท้จริงจิตดวงหนึ่งดับไป จิตอีกดวงหนึ่งเกิดขึ้นแทนอยู่ตลอดเวลา

สรุปว่าใช้พื้นฐานที่มีอยู่นั้นแหละครับ ต่อยอดอีกนิดเดียว ทำความเข้าใจหลักการเจริญสติแบบ ‘อานาปานสติ’ ดีๆ ก็จะทำให้ทราบว่าพระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้ดูแลลมหายใจปรากฏ แต่ให้ดูความไม่เที่ยงของมันด้วย ดูสุขอันเกิดจากสมาธิด้วย ดูสภาพจิตอันไม่เที่ยงด้วย ถ้าเป็นอานาปานสติครบสูตรจริงๆ ก็มีสิทธิ์ถึงมรรคถึงผลได้แน่นอน เพราะกะเทาะอุปาทานหลุดร่วงเป็นเปลวจนหมดสิ้น

คำถามที่สอง - ระหว่างวันหากรู้ตัวขึ้นมา บางครั้งก็ตามดูลมหายใจและกำหนด พุทโธตาม บางครั้งก็ตามดูกายว่า ยืน เดิน นั่ง นอน บางครั้งก็ตามดูความคิด ปฏิบัติหลายๆวิธีอย่างนี้เป็นสิ่งที่ควรทำ หรือว่าควรจะรู้แบบใดแบบหนึ่งอย่างเดียวกะ?

ดูทุกอย่างที่กำลังปรากฏเด่นชัด อิริยาบถเปลี่ยนไป สุขทุกข์เปลี่ยนไป สภาวะจิตเปลี่ยนไป สิ่งใดกำลังปรากฏชัดก็ให้รู้สิ่งนั้นก่อน

เมื่อฝึกรู้ไปเรื่อยๆจนสติและความเข้าใจตั้งมั่น คงสภาพผู้รู้ผู้ดู ประหนึ่งแยกเป็นสองตัว ตัวหนึ่งแสดงการเปลี่ยนแปลงให้ดู อีกตัวไม่ทำอะไรเลยนอกจากดูอย่างเดียว นั่นแหละครับจะเป็นสมาธิอีกแบบหนึ่ง คือมีจิตตั้งมั่น เต็มตื่นเบิกบาน ไม่ถูกรบกวนงำ ด้วยอุปาทานทั้งที่ลืมหายกัอยู่แท้ๆ

**ดังตฤณ**

สารบัญ ←



## คำนำสำนักพิมพ์

โยยหาความรักกันบ้างไหม?

ไม่ต้องสันนิษฐาน ก็รู้ว่าส่วนลึกของทุกคนปรารถนาให้อุ่นในรัก แต่คล้ายความรักจะประกาศกับโลกว่าถ้าอยากได้อุ่น ก็ให้เอาน้ำตามาแลก!

ความเซ็ดหลาบน่ะหรือ? เมินเสียเถิด กลิ่นหอมหวานเฝ้ายวนแห่งรักเหมือนมนต์มายา ที่ครอบงำและสะกดจิตมนุษย์ให้หลงเวียนวนปรารถนาไม่รู้เลิก จินตนาการอ่อนละมไม่ไม่เคยหายไปจากใจคน จะนานจนเข้าใกล้วัยชราก็หาได้โรยแรงวาดฝันไม่

ทุกครั้งที่เจอใครสะดุดตาผ่านเข้ามาในชีวิต จะชวนให้อดถามตัวเองไม่ได้ ว่าคนนี่ใช่ไหม?

ใช่หรือไม่ใช่ เอาอะไรมาวัดกัน?

มีรักไม่ได้หมายความว่า จะสมหวังในรัก ไม่แม้แต่จะประกันว่าได้ลิ้มรสแห่งรักแล้ว กระทั่งพิธีสมรสก็ไม่แน่ ว่าเป็นงานประกาศข่าวมงคลอย่างเป็นทางการ หรือเป็นแค่งานหลอกตามหาชนให้หลงร่วมแสดงความยินดี โดยไม่เคยมีความสุขอย่างแท้จริงอยู่ที่ตั้งรับน้ำสังข์เลยด้วยซ้ำ!

หันไปทางไหน ก็ชินตากับการเห็นคนร้องโอดโอย แขนขาถูกกับดักแห่งรักตรึงแน่น ยากขนาดไหนกับการเจอคนยิ้มหวาน แหวกง่ายสำราญในทะเลอมฤตอันขุดสร้างขึ้นด้วยสองหัวใจ

แล้วเราจะทำอย่างไรกันดี?

ถ้าความเข้าใจอันใดจะนำไปสู่คำตอบทั้งหมด พวกเราก็แสวงหาความเข้าใจนั้น เช่นเดียวกันกับทุกคนบนโลก

งานเขียนของคุณดังตฤณให้ความเข้าใจหลากหลาย และหนึ่งในนั้นก็เป็เหตุผล

ที่ตรงไปตรงมา ทดลองและเห็นตามได้จริง ไม่ได้เป็นแค่ปรัชญาที่เอาไว้แขวนผนังคู่กับรูปสววยเพื่อยืนยันตำแหน่งหน้าคูอย่างเดียว

พวกเราเคยคัดข้อเขียนของคุณดังตฤณเกี่ยวกับความรัก และได้จัดพิมพ์เป็นเล่ม แจกฟรีมาก่อน ได้แก่ ‘วาทะดังตฤณ’ ฉบับความรักหลากหลาย และ ‘ดังตฤณวิสนา’ ฉบับรู้จักรัก พบว่าได้ทำความเข้าใจให้เกิดขึ้นในวงกว้าง เป็นประโยชน์อย่างที่เราเองก็คาดไม่ถึง

คุณดังตฤณเองก็แสดงความชื่นชมกับการคัดสรรของพวกเรา และได้เห็นผลตอบรับจากคนอ่านหน้าใหม่ ๆ ว่าเกิดแรงบันดาลใจอยากเปลี่ยนแปลงตัวเองเพียงใด ฉะนั้นคุณดังตฤณจึงดำริจะเขียนหนังสือเกี่ยวกับความรักขึ้นมาใหม่โดยเฉพาะ ให้ครอบคลุมที่มาที่ไปของความรักอย่างครบถ้วนในเล่มเดียว ไม่กระจัดกระจายเหมือนชิ้นงานเกี่ยวกับความรักอื่นๆ

และด้วยดำรินี้ของคุณดังตฤณ พวกเราจึงเห็นควรที่จะร่วมมือร่วมใจกัน ก่อตั้งสำนักพิมพ์ฮาวฟาร์ขึ้นมา โดยมี ‘รักแท้มีจริง’ ซึ่งคุณกำลังถืออยู่นี้ เป็นการประเดิม และจะได้ทยอยจัดพิมพ์งานใหม่ที่ทรงคุณภาพอื่นๆออกมาต่อไป โดยมีความมุ่งหวังสำคัญ คือจะได้มีส่วนในการเปลี่ยนโลกนี้ให้ดีขึ้นบ้าง

ชายหญิงไม่ได้มาจากดาวคนละดวง คนทั้งปวงเกิดจากความไม่รู้อันเดียวกัน ตลอดจรมีเหตุผลในการดำเนินชีวิตเหมือนกัน นั่นคือกิเลสสั่งให้ทำอะไรก็ทำ สำนักพิมพ์ฮาวฟาร์หวังว่าหนังสือ ‘รักแท้มีจริง’ จะช่วยให้ทุกคนเข้าใจเหตุผลที่ถูกต้องของการพบรักแท้

หนังสือเล่มนี้อาจไม่ใช่มนต์เรียกความรักให้มาหาคุณในสามวันเจ็ดวัน เพื่อจากคุณไปในสามวันเจ็ดวัน แต่หนังสือเล่มนี้จะทำให้คุณใจเย็นลง ตลอดจนเต็มใจเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อพร้อมจะพบชีวิตคู่ที่เป็นสุข ไม่ใช่ยอมลงทุนลงแรง เสียเวลาคอย เสียเวลาคบ เพียงเพื่อได้อยู่กับรักที่เป็นทุกข์เหลือทน

สำนักพิมพ์ ฮาวฟาร์



## อารัมภบทแห่งรักแท้

ยังไม่ทันต้องรู้ว่ามิหรือไม่มีจริง คำว่า ‘รักแท้’ ก็ทำให้คุณฝันอย่างเป็นสุขได้แล้ว!

ระหว่างรักแท้กับนิทานรัก บางทีเรามักเอามาปนกัน ถ้าได้ยินได้ฟังนิทานโรแมนติกหรือนิยายรักอมตะเรื่องใดแล้วเกิดความประทับใจมาก ๆ ส่วนลึกของเราก็มักროความรักแบบนั้นๆ โดยไม่รู้ตัว

ตัวอย่างประสบการณ์ส่วนตัวของผมเองนะครับ มิรักแท้ในนิทานอยู่สองเรื่องที่ประทับใจ และคาดว่าจะยังฝังแน่นอยู่ในความทรงจำไปจนตาย วันนี้จะเล่าให้ฟัง

นิทานรักเรื่องแรกเล่าผ่านเสียงเพลง Tie a Yellow Ribbon Around the Old Oak Tree (ผูกริบบิ้นเหลืองรอบต้นโอ๊คทีนะ) เนื้อหาของเพลงกล่าวถึงรักแท้ที่ไม่แพ้กาลเวลา และเป็นรักที่ชนะแม้ความน่ารังเกียจเด็ดฉันท์ของอีกฝ่าย

เรื่องมีอยู่ว่านักโทษคนหนึ่งเพิ่งออกจากคุก หลังจากติดอยู่นานสามปี และก่อนพ้นเขตทัณฑ์สถาน ก็ได้เขียนจดหมายถึงคนรักว่าตอนนี้เขาเป็นอิสระแล้ว และสิ่งเดียวที่อยากรู้คือมีสิ่งใดที่ยังเป็นหรือไม่เป็นของเขาอยู่

หากเธอยังต้องการเขา ก็ขอให้ผูกริบบิ้นสีเหลืองไว้อันหนึ่งบนต้นโอ๊คในสนามหน้าบ้าน หากนั่งรถบัสผ่านมาแล้วไม่เห็นริบบิ้นบนต้นโอ๊ค เขาก็จะไม่ลงจากรถบัส และผ่านเลยไปเพื่อลืมเรื่องราวแต่หนหลังเสีย กับทั้งจะตำหนิตนเองที่ก่อเหตุให้ต้องลงเอยอย่างนี้ ไมโทษเธอเลยที่ตัดสินใจอย่างนั้น

ทว่าเอาเข้าจริงพอใกล้จะถึงบ้าน เขากลับไม่กล้ามองคำตอบที่รออยู่ ได้แต่ให้ว่าวน คนขับรถให้ช่วยมองแทน ว่ามีสิ่งใดอยู่บนต้นโอ๊คระหว่างริบบิ้นกับความว่างเปล่า เขาได้รำพึงรำพันจนคนในรถได้ยินอย่างหมดเปลือก ว่าที่แท้เขาเป็นนักโทษที่เพิ่งได้รับอิสรภาพ แต่เหมือนยังคงติดคุกอยู่ และมีเธอในบ้านหลังนั้นถือกุญแจดอกที่จะปลดปล่อยเขาออกมาจากกรงขัง

กุญแจดอกนั้นก็คือริบบิ้นสีเหลืองบนต้นโอ๊คซึ่งเขาเขียนมาขอไว้ เพียงมีริบบิ้นสีเหลืองอันเดียวบนต้นโอ๊ค เขาจะเป็นอิสระทันที...

เมื่อรับทราบความนัย คนทั้งรถเลยพลอยเป็นหูเป็นตาแทนให้พร้อมกัน ซึ่งหลังจากผ่านเวลาระทึก ทุกคนก็มาถึงเขตพิพากษา และบัดนั้นเองคนในรถก็พากันไชโยให้ร้องลั่น ทำให้หนุ่มผู้รอคอยคำตอบต้องลืมหูลืมตาขึ้น และแทบไม่เชื่อสายตาที่เห็น เพราะมีริบบิ้นนับร้อยทอดประกายเหลืองอร่ามตอบรับสายตาอยู่บนต้นโอ๊ค!

ริบบิ้นหนึ่งอันจะน้อยไปกระมัง คนรักของเขาคงเกรงจะไม่เห็น จึงสู้อุตสาหะให้คำตอบที่หนักแน่นออกมาจากหัวใจที่ยังเปี่ยมด้วยความรักท่วมท้นขนาดนั้น!

เป็นความรักที่ยินยอมรอคอยด้วยความเชื่อสัตย์มั่นคง ไม่แปรใจเป็นอื่นทั้งรู้ว่าคนรักของตนกลายเป็นไอ้ขี้คุกไปแล้ว...

เมื่อเนื้อร้องมาประกอบกับท่วงทำนองและจังหวะที่รื่นรมย์ผสมเศร้าได้อย่างลงตัว ทำให้นี่เป็นเพลงกินใจขนาดที่เกือบทุกคนฟังแล้วสะอึกอึ้งด้วยความตื่นตัน ถึงไม่เห็นตัวเธอ ก็เห็นภาพรักแท้ของเธอแจ่มชัดผ่านริบบิ้นนับร้อยที่ถูกบรรจุผูกไว้ ราวกับรักนั้นจะเข้ามาแบ่งบานเป็นนิรันดร์ในหัวใจคุณไปด้วย

เรื่องราวช่างน่าปลื้มจนอาจสะกดคุณให้ลืมนึกไปด้วยซ้ำไหมครับ ว่าอดีตหวานซึ่งชวนฉงนปานใด จึงบันดาลให้หญิงสาวปักใจรักชายสักคนได้มากมายปานนี้?

เพลงนี้โดนใจแฟนเพลงระดับโลกเลยล่ะ เริ่มต้นความยิ่งใหญ่ในเดือนพฤษภาคม ๒๕๑๖ ด้วยยอดขายแผ่นเสียง ๓ ล้านชุดภายใน ๓ อาทิตย์ แถมออกอากาศอย่างต่อเนื่องแบบฮอตฮิตเป็นเวลา ๑๗ ปี! แม้กระทั่งถึงวันนี้ก็ยังมิเปิดให้ฟังประปรายที่โน่นที่นี้ ทุกวันนี้คุณเองก็ฟังได้จากอินเทอร์เน็ททันที โดยใช้ชื่อเพลง Tie a Yellow

Ribbon Around the Old Oak Tree ค้นหาจากเว็บแจกคลิปเช่น <http://youtube.com>

ความจริงก็คือเพลงนี้เสกสรรค้บั้นแต่งขึ้นโดย เออร์วิน ลีโวน์ กับ รัสเซล บราวน์ ซึ่งกล่าวว่าได้อิเดียเพลงจาก ‘เรื่องเล่าต่อๆกันมาอีกที’ ทว่านี่จะเป็นนิทานหรือตำนานปรัมปรามาแต่ไหนก็ตาม เพลงผูกريبบั้นรอบตันไอ้ค้ก้สะท้อนว่ามนุษย์ส่วนใหญ่ยอมฟังนิทานเรื่อง ‘รักอมตะขณะกาลเวลามีจริง’ ด้วยกันทั้งนั้น

เมื่อขึ้นชอบก็แปลว่าส่วนลึกของทุกคนหวังจะให้รักแท้มีจริง และอาศัยเพลงนี้เป็นเครื่องวัด รักแท้ในใจคนก็น่าจะหมายถึงความพิศवास ความผูกพัน ความมีใจเดียวทนทานและท้าทายกาลเวลา โดยไม่มีหระว่าจะมีเรื่องเลวร้ายขนาดไหนดาหน้ามาพิสูจน์ ขอเพียงมีตัวตนของคนรัก ขอเพียงได้มาซึ่งตัวตนนั้น ที่เหลือจะดีหรือร้ายเพียงใดก็ไร้ความหมายสิ้นเชิง

จบนิทานรักเรื่องแรก มาถึงนิทานรักเรื่องที่สอง เรื่องนี้เล่าผ่านภาพยนตร์โทรทัศน์ชุด Twilight Zone (แดนสนธยา) ชื่อเรื่องคือ To See the Invisible Man (เพื่อจะเห็นมนุษย์ล่องหนได้) ถ่ายทำตั้งแต่ปี ๒๕๒๘ ดัดแปลงมาจากเรื่องสั้นของ โรเบิร์ต ซิลเวอร์เบิร์ก

ตัวหนังบอกแต่แรกว่าเป็นโลกสมมุติ เป็นแดนสนธยา ซึ่งโลกนั้นผู้คนเต็มไปด้วยความโอบอ้อมและมีมนุษย์สัมพันธ์อันดี กับทั้งรังเกียจพวกทำตัวแปลกแยกจากสังคมเป็นอย่างยิ่ง คณะผู้ปกครองจึงตรากฎหมายโหดๆออกมาข้อหนึ่ง คือให้ถือว่าความเห็นแก่ตัวไม่เอาใคร ไม่ยิ้ม ไม่ทักทาย ไม่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเด็ก สตรี และคนชรา จัดเป็นอาชญากรรมที่ต้องถูกลงทัณฑ์ ๑ ปี โดยที่ระหว่างการต้องทัณฑ์นั้น ห้ามใครพูดคุยกับอาชญากร ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน คนเดินถนน ตลอดไปจนกระทั่งเหล่ามนุษย์ล่องหนด้วยกัน หากใครคุยด้วยจะพลอยได้รับโทษ ต้องกลายเป็นมนุษย์ล่องหน ๑ ปีโดยไม่มีข้อยกเว้น!

งานนี้แอบคุยกี่ไม่ได้นะครับ เพราะในแดนสนธยาจะมีหุ่นสอดแนมทรงกลมลอย มาตักเตือน และถ้ายังซนพูดคุยกต่อจ้อไม่หยุดก็เสร็จเลย จะพลอยโดนลากตัวไปปรับโทษตามกันทันที

ตัวละครเอกมีนามว่า มิทเซล แชนพลิน เริ่มเรื่องขึ้นมาคือฉากที่แชนพลินกำลังถูกตรึงข้อมือทั้งสองไว้กับแขนเก้าอี้ และโดนศาลไร้หน้าพิพากษาให้เป็นมนุษย์ล่องหนในข้อหา ‘ซาเย้นต่อสังคม’ ซึ่งโดยนิสัยของแชนพลินแล้ว เขาไม่ได้สำนึกผิดหรือกระทั่งแคร์กับบทลงโทษนั้นแม้แต่น้อย แถมยังแค้นหัวเราะเอ้ยเย้ยศาลเสียอีกว่าศาลเป็นบ้าหรือโง่ ที่คิดว่าทัศนกรรมพรรคนี้จะทำอะไรคนอย่างไรได้

เครื่องหมายของมนุษย์ล่องหนคือแผลเป็นน่าเกลียดกลางหน้าผาก ใครก็ตามเห็นแผลเป็นนี้เข้าเป็นต้องหลีกหนีกันกระเจิดกระเจิง เพราะเกรงกลัวโทษของการเข้ามาสูงส่งกับมนุษย์ล่องหน ดังนั้นหลังกลับออกสู่โลกภายนอกพร้อมหน้าผากประทับตราบาป ก็ไม่มีใครกล้าหยุดทักทายเสวนากับแชนพลินเลย แม้แต่คนรู้จักที่เคยสนิทสนมกัน

ช่วงแรกแชนพลินออกจะสบอารมณ์ด้วยซ้ำที่ผู้คนแกล้งไม่เห็นเขา ปล่อยให้เขาทำอะไรล้ำเส้นแค่ไหนก็ได้ เช่น เมื่อพนักงานตักอาหารทำเป็นเมิน เขาก็กระโดดข้ามเคาน์เตอร์ไปเลือกตักอาหารเอาตามใจชอบ หรือเมื่อพนักงานสปาทำเป็นไม่สน เขาก็เข้าไปดูผู้หญิงแก้ผ้าในห้องอบไอน้ำ พร้อมกระเช้าเหย้าเหย๋ต่าง ๆ นานา โดยไม่มีสาวโสดตาหรือแม่แต่จะกล้ากระโดดกระตักไว้วายเลยสักนาง

ทว่าวันเวลาผ่านไป ความครึกครื้นของการทำอะไรก็ค่อยๆ หดหาย กลับกลายมาเป็นความรู้สึกว่าโลกเงียบเหงา ยิ้มเยาะโลกของแชนพลินค่อยๆ หุบลงทีละน้อย เพราะไม่มีใครคุยกับเขาจริงๆ ไม่แม้แต่จะแสดงทีท่าว่าเห็นเขา เหมือนเขาแปรสภาพเป็นอากาศธาตุไปแล้ว นั่นเองบีบให้แชนพลินเริ่มหาคนคุยด้วย โดยเริ่มจากมนุษย์ล่องหนที่มีแผลเป็นน่าเกลียดบนหน้าผากเหมือนกัน แต่ไม่สำเร็จ เพราะทุกคนต่างหวาดกลัวการได้รับโทษเพิ่ม โอกาสเป็นอิสระจะกลับถูกยึดให้ห่างออกไปอีก

แชนพลินยิ่งรู้สึกแย้ขึ้นเรื่อยๆ แม้แต่ชายตาบอดที่หลงทักทายเขา ให้โอกาสเขาเอ่ยนามแนะนำตัวหลังจากไม่ได้ยินชื่อตนเองมานานาน ก็ลุกหนีทันทีที่มีคนมาก

ระชิบบอกว่ากำลังคุยอยู่กับใคร แถมด่าฝากทิ้งท้ายโทษฐานที่แซปพลินเกือบทำให้ตนพลอยช่วยไปด้วย

เมื่ออรนทน์ไม่ได้ พอเจอเพื่อนมนุษย์ล่องหนด้วยกันเป็นสาวน้อยหน้าตาบอบบูนุไม่รับคนหนึ่ง แซปพลินก็กล้าเข้าไปอ้อนวอนแบบสิ้นท่า เหมือนขอทานไร้ศักดิ์ศรีที่ขอรับเพียงการพุดจาสนทนากับเขาสักแค่นาทีเดียว

แต่สาวน้อยหน้าบูนุนางนั้นก็ตั้งใจปฏิเสธโดยไม่เอื่อยอะไรสักคำ เดินหนีท่าเดียว ทั้งที่เห็นแซปพลินร้องไห้คร่ำครวญขอความเมตตาอยู่เช่นนั้น นั่นเพราะเธอกลัวบทลงโทษที่จะเพิ่มขึ้นเกินกว่าจะเห็นแก่มนุษย์ธรรมดาๆ

คืนหนึ่งขณะที่แซปพลินกำลังเดินโตเต้ไปตามทางนั่นเอง เขาเห็นวัยรุ่นนทน์เมืองกำลังขโมยรถคันหนึ่ง และเมื่อพวกนั้นเห็นรอยแผลเป็นบนหน้าผากของแซปพลิน ก็ขับรถที่ขโมยมานั่นเองไล่ชนแซปพลินเบรียงเข้าให้ ผลคือแซปพลินขาหัก แต่หมอไม่รับรักษา และถูกปล่อยให้ออนบิดตัวไปมาด้วยความเจ็บปวด ส่งเสียงร้องโหยหวนทั้งคืนโดยปราศจากคนเหลียวแล เพราะความเป็นความตายของนักโทษล่องหนมีค่าเท่ากับศูนย์ ไม่มีใครต้องรับผิดชอบหากมนุษย์ล่องหนต้องเสียชีวิตลงด้วยการถูกทอดทิ้ง

วันคืนอันเหน็บหนาวฤดูโหดผ่านไป แล้วในที่สุดวันรับอิสรภาพก็มาถึง ใบหน้ากระด้าง แหวตซาเย็นเห็นแก่ตัว ก็รอยยิ้มเย้ยโลกแบบเดิมๆหายไป แซปพลินกลายเป็นอีกคนที่แคร่คน ยิ้มเป็น อากัปกริยาอ่อนโยนลง และพุดคุยกับคนรู้จักด้วยท่าที่เป็นมิตรมากมาย

เรื่องน่าจะจบด้วยดีสำหรับชายหนุ่มผู้ได้รับบทเรียนอย่างสาสมรายนี้ แต่ก็ไม่ง่ายเช่นนั้น เมื่อแซปพลินเดินไปบนพุดบาทอยู่ดีๆ ก็ปะเข้ากับเด็กสาวล่องหนที่เขาเคยอ้อนวอนขอคุยกับเธอ ทีแรกแซปพลินเบือนหน้าหนีแสดงท่าเพิกเฉยทันที เพราะไหนจะยังสยงกับโทษทัณฑ์ที่เพิ่งผ่านมาหยกๆไม่หาย และไหนจะแค้นเคืองที่ครั้งหนึ่งเคยถูกเธอปฏิเสธอย่างไรเยื่อใยมาก่อน

แต่เธออยู่ในช่วงทรมานเกินทน จนยอมเป็นขอทานไร้ศักดิ์ศรีที่เรียกร้องคำสักคำ หนึ่งจากเขา เธอวิ่งไล่ยื้อ วอนขอไม่ให้เขาหันหน้าหนี เขาจะพูดอะไรก็ได้ เธออยู่ตรง นั้น และไม่อยากเป็นมนุษย์ล่องหนอีกแล้ว

น้ำเสียงขมขื่นที่เกิดจากการผ่านคืนวันอันโหดร้าย ประกอบกับการหยุดยั้งก้ม หน้าร้องไห้อย่างสิ้นท่าของเธอ ทะลวงผ่านปราการแห่งความกลัวและความผูกใจเจ็บ ของแซปพลินได้สำเร็จ แม้เขาจะได้ยินหุ่นสอดแนมบินมาหึ่งๆ ชายหนุ่มก็ปลงตก ทั้ง กระเป๋าถือลงกับพื้นและเป็นฝ่ายหันกลับไปสวมกอดเด็กสาว ด้วยท่าทีของผู้พร้อมจะ อยู่ตรงนั้นเพื่อให้ความอบอุ่นกับเธอ

เธอร้องไห้โฮและกอดตอบด้วยความขอบคุณ แซปพลินพร่ำบอกเธอด้วยถ้อยคำ ที่ครั้งหนึ่งเขาเคยโยเยหา นั่นคือเธอไม่ใช่มนุษย์ล่องหน เขาเห็นเธอ เธอมีเลือดเนื้อ และตัวตนให้เขาแคร์...

หุ่นสอดแนมก็ลอยต่ำลงมาสู่เป็นครั้งสุดท้าย ว่าหากไม่ออกห่างมนุษย์ล่องหน เขา จะต้องกลายเป็นมนุษย์ล่องหนอีก แต่แซปพลินก็ไม่ได้คลายอ้อมแขนออก และยังคง ปกหลักเป็นที่พึ่งให้แก่เธอ ทั้งรู้ชะตากรรมว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับตนต่อไป

หลังจากชดใช้บาปแห่งการเป็นคนเห็นแก่ตัวมาหนึ่งปีเต็ม แซปพลินไม่ใช่แค่ดี ขึ้น แต่กลายเป็นใครอีกคนที่ไม่อาจหาใครดีเท่า นาที่แห่งการเสียสละที่ยิ่งใหญ่ของ แซปพลินประทับอยู่ในใจผมไม่รู้เลือน ขอเพียงคุณเข้าถึงความรู้สึกของแซปพลิน ก็ เท่ากับคุณเข้าถึงช่วงขณะแห่งรักแท้อันอบอุ่นและงดงามยิ่งแล้ว

ในความเป็นจริง จะมีใครหน้าไหนยอมเป็นความอบอุ่นให้กับคนที่เคยทอดทิ้งตน ไว้กับความเยียบเย็นเล่า?

หากคุณเรื่องนี้อย่างพยายามถอดรหัสสัญลักษณ์ ก็คงพบว่าผู้ประพันธ์พยายามบอก ว่าพวกเราเป็นมนุษย์ มีหัวใจและจิตวิญญาณที่น่าจะสูงส่ง แต่ก็มักละเลยหรือดูดา ยต่อเสียงร้องขอความช่วยเหลือจากมนุษย์ที่ด้อยโอกาสกว่า ราวกับพวกเขาไม่มีตัวตน หรือเป็นเพียงอากาศธาตุ



เรื่อง To See the Invisible Man ฉายให้เห็นว่า ‘เพื่อจะเห็นคนไร้ค่าและได้ยินเสียงร้องขอความช่วยเหลือจากพวกเขา คุณต้องมีน้ำใจยิ่งใหญ่ผิดมนุษย์ธรรมดา และเพื่อมีน้ำใจยิ่งใหญ่ได้ขนาดนั้น คุณอาจจำเป็นต้องผ่านความทุกข์แบบเดียวกัน มาเสียก่อน’

ประเด็นนี้สอดคล้องกับธรรมชาติกรรมวิบากอย่างดีที่สุดทีเดียว **คือถ้าคุณเห็นแก่ตัว วันหนึ่งคุณจะไร้ค่าและไม่มีใครเหลียวแล**

ยิ่งไปกว่านั้น เรื่องนี้ยังให้บทสรุปทางความรักที่มีค่า น่าจดจำทีเดียวครับ นั่นคือ **‘ความอยากช่วยนั้นแหละ คือต้นทางของรักแท้!’** คุณจะเข้าถึงรักบริสุทธิ์ที่ไม่เจือด้วยเยื่อล่อใดๆ แม้กระทั่งเซ็กซ์ได้ก็ต่อเมื่อ ‘ใจดี’ มากพอเท่านั้น คุณสามารถดูคลิปได้ที่ <http://youtube.com/watch?v=JSKkppfqOx0> นะครับ หนังสือตัดหลายฉากหน่อย แต่ก็รู้เรื่องตลอดตั้งแต่ต้นจนถึงฉากสำคัญสุดท้าย

เอาล่ะ! กล่าวถึงรักแท้ในนิทานพอเป็นกระสายไปแล้ว คราวนี้คงถึงเวลากล่าวถึงรักแท้ในโลกความเป็นจริงบ้าง

หนังสือเล่มนี้ตั้งใจบอกคุณว่า **รักแท้ไม่ได้มีอยู่ก่อน และไม่เคยหายไปไหนเลย มันขึ้นอยู่กับว่าเมื่อไหร่ใครจะสร้างสำเร็จเท่านั้น**

และเมื่อสร้างรักได้แล้ว คุณต้องรู้วิธีรักษาด้วย โดยการเข้าใจกฎธรรมชาติที่สำคัญประการหนึ่งคือ **ถ้าไม่สร้างอนิจจังขาขึ้น คุณจะต้องประสบกับอนิจจังขาลงเป็นธรรมดา**

แม้จะยังไม่พบรักแท้ในระหว่างอ่านหนังสือ อย่างน้อยก็ขอให้คุณสงบพอจะเป็นคนรอได้ เป็นสุขอยู่กับตัวเองได้ ไม่บ่มบ่ามตามอารมณ์ และถ้าวันหนึ่งมีใครเคียงข้างก็ไม่สร้างทุกข์ให้กับเขาด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์เหมือนที่ผ่านมามาครับ

ณ ย่อนางนี้ อยากเปิดเผยว่าที่เล่านิทานรักสองเรื่องให้ฟัง ก็เพราะอยากให้คุณอ่านหนังสือจบอย่างคนที่กำอานาจสร้างรักแท้ไว้ในมือ ส่วนจะสามารถสร้างรักหวานซึ่งตรงตราท่ากาลเวลาได้อย่างในเพลง Tie a Yellow Ribbon Around the Old Oak Tree หรือสร้างรักที่ยิ่งใหญ่ขนาดสอนโลกได้เหมือนในหนัง To See the Invisible Man อย่างไรไม่สำคัญ สำคัญที่ขอให้เป็นรักแท้ก็แล้วกัน เพราะนั่นจะทำให้โลกที่กำลังขาดความรักอย่างรุนแรงใบนี้ ดูดีขึ้นกว่าเดิมเสียทีครับ

ดังตฤณ

พฤษภาคม ๒๕๕๑

สารบัญ ←



### เฮ้อ! – อดีตเด็กหญิงอัจฉริยะ หนึ่งในนักศึกษาอายุน้อยที่สุดจากมหาวิทยาลัย ออกซ์ฟอร์ดชายตัวประหลาดชีวิต!

ผมชอบคนเก่ง สมัยก่อนจึงเบ่งตามดู เจียหู่ฟิงข่าวเด็กอัจฉริยะต่างๆ จำได้ว่าที่ ตะลึงทึ่งครั้งแรกๆจะเป็นข่าวเด็กสิบเอ็ดขวบสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้

ต่อมาซึกมีเด็กอัจฉริยะเยอะขึ้น แต่อย่างไรก็ต้องตะลึงทึ่งอึ้งงันอยู่ดี เมื่อทราบว่ามี ไมเคิล เคียร์นีย์ (Michael Kearney) เข้ามหาวิทยาลัยตอนอายุ ๖ ขวบ และจบตรีเมื่ออายุ ๑๐ ขวบ ได้รับการบันทึกไว้ในกินเนสบุ๊กเรียบร้อยแล้ว

แล้วเมื่อมีอินเทอร์เน็ตให้ค้นคว้า ผมก็ได้ทราบว่าคนฉลาดระดับมนุษย์ต่างดาวนั้นมีมานานนมแล้ว อย่างเช่น วิลเลียม เจมส์ ซิดิส (William James Sidis) ซึ่งมีชีวิตอยู่ตั้งแต่เมื่อร้อยปีก่อน ก็สอบผ่านโรงเรียนแพทย์ตั้งแต่ ๗ ขวบ และถือเป็นบุคคลที่มีไอคิวสูงที่สุดในโลก คือไม่ต่ำกว่า ๒๕๐!

ความฉลาดระดับอัจฉริยะเป็นเรื่องน่าทึ่ง น่าพุดถึง แต่ผลงานของอัจฉริยะต่างหากที่เป็นเรื่องน่าพุดถึงมากกว่า!

ผมตั้งตารอดูเจียหู่ฟิงอยู่เสมอ ว่าอดีตเด็กอัจฉริยะที่เคยประทับใจ ได้เรียนจบสาขาไหน สร้างผลงานอะไรไว้เป็นประโยชน์กับโลกบ้าง

คนเราถ้าแสนฉลาด แต่ปราศจากผลงานน่าประหลาดใจ ก็คงดีแต่ให้ใครต่อใครชมว่าเป็นเด็กเก่ง โดยไม่มีสิ่งใดน่าจารึกไว้มากกว่านั้น

อดีตเด็กอัจฉริยะในข่าวน่ากลั้มชิ้นนี้ เธอมีนามว่า ซูฟิอาห์ ยูโซฟ (Sufiah Yusof) สามารถเข้าเรียนคณิตศาสตร์ในมหาวิทยาลัยออกซฟอร์ดได้ตั้งแต่อายุ ๑๓ ขวบ ในปี ๑๙๙๙ เป็นชาวเกเรียวกราว เป็นที่หน้าชื่นตาบานของครอบครัวอย่างยิ่ง

แต่ทว่าสองปีต่อมา เธอก็ตกเป็นข่าวเกรียวกราวอีกครั้ง เมื่อหลบหนีออกจาก อ็อกซ์ฟอร์ด พร้อมแฉว่าเธอต้องตกนรกทั้งเป็นด้วยการถูกพ่อแท้ๆ ช่มชู้มาตั้งแต่ เล็กจนโต!

ต่อมาหลังจากที่พ่อของเธอถูกจำคุกในคดีอื่นซึ่งไม่เกี่ยวกับการกล่าวหาจากเธอ ชูฟิอาห์ได้กลับเข้าเรียนมหาวิทยาลัยอ็อกซ์ฟอร์ดอีกครั้ง และสามารถสำเร็จการศึกษาปริญญาโทด้านคณิตศาสตร์ แถมแต่งงานเป็นฝั่งเป็นฝากับนายความคนหนึ่ง ซึ่งอะไรๆก็น่าจะลงตัวดี ทว่าการณ์ปรากฏว่าเธอต้องหย่าร้างกับสามีตั้งแต่ยี่สิบต้นๆ แถม เจอกันอีกที เธอหันมาเอาดีทางขายตัวแลกเงินครั้งละ ๑๓๐ ปอนด์เสียแล้ว!

เธอทำเรื่องน่าอัปาท่างต่างไปจากอัจฉริยะอื่นๆ นำเสียดายที่เป็นการอัปาท ด้วยความรู้สึกสลดหดหู่เหลือประมาณ มิใช่อัปาทเป่าเปี้ยวชวนกันปรบมือให้...

ว่ากันว่าเธอทำเช่นนั้นเพื่อประทัดชีวิต ซึ่งก็ไม่รู้ว่าประทัดไปแล้วได้อะไรขึ้นมา ชีวิตเธอหรือโลกนี้จะดีขึ้นสักแค่ไหน ผมดูรูปเธอในวัยเด็กแล้วใจหาย เธอดูฉลาดและ แสนซื่ออย่าบอกใคร เลยเก็บมาฝากคุณผู้อ่านด้วย แต่รูปในวัยยี่สิบเศษแล้วออกทาง อัมมกมล เลยไม่อยากนำมาเผยแพร่



ถือเป็นการศึกษาที่น่าประทับใจ เด็กผู้หญิงที่ถูกล่องลอยลงมาจากพ่อแท้ๆของตัวเอง แม้ฉลาดแค่ไหนก็เหมือนเดินอยู่บนทางลื่น ไม่เท่าไรก็ถึงทางตัน ถึงอะไรในชีวิตจะดูยิ่งใหญ่ปานไหนก็ตามที

ภาพความเป็นเธอในสายตาคนอื่นคืออัจฉริยะทางคณิตศาสตร์ แต่ความรู้สึกของเธอในฐานะมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่ง คือเหยื่อตัวน้อยของโลกที่แสนร้ายใบนี้

ถ้าคุณมีพร้อมกันทั้งลูกสาวและมนุษยธรรม ลูกสาวของคุณจะโตขึ้นด้วยความรู้สึกขอบคุณอันอบอุ่นสว่างไสว แต่ถ้าคุณสามารถมีได้เพียงลูกสาวที่ขาดมนุษยธรรม ลูกสาวของคุณจะโตขึ้นด้วยความทรมานกับเสียงสาปแช่ง ที่ตั้งก้องอยู่เกือบตลอดเวลาในหัวของตนเอง และไม่มีวันเห็นชีวิตของตนดีมากกว่าจะเดินได้ไปจนตาย

เมื่อใครคนหนึ่งฝังใจว่าตัวเองเป็นขยะ ก็ยอมไม่มีกำลังใจจะทำอะไรดีๆที่มีค่า แต่ง่ายที่จะประชดชีวิต ประชดโลก จนกว่าเขาหรือเธอจะมีกำลังใจอย่างแรงกล้า ที่จะเปลี่ยนแปลงโลกนี้ให้ดีขึ้น โดยเริ่มจากการจุดตนเองขึ้นจากหลุมดำให้ได้เป็นอันดับแรก!

**เฮ้อ! – มืดโศกสภาพกะพริบหลากสีขนาดเบ้อเริ่มในกระพุ่มของเว็บไซต์มูลนิธิโรคลมบ้าหมู ทำให้ผู้ป่วยโรคลมชักซึ่งอ่อนไหวต่อการมองภาพ มีอาการลมชักกำเริบทันทีที่มอง**

การเยียวยารักษาเป็นเรื่องยาก ต้องใช้ความรู้ความสามารถ ใช้เวลาในการเล่าเรียนกันนาน แต่การกลั่นแกล้งทำร้ายนั้น อาศัยเพียงเล่ห์กลจากความรู้อันต่านิดเดียวก็สำเร็จได้

เว็บไซต์ในข่าวน่ากลุ้มขึ้นนี่คือ Epilepsy Foundation ซึ่งตามปกติจะให้บริการปรึกษาแบบตั้งกระทู้ถามได้ เปรียบได้กับสถานพยาบาลสาธารณะ ให้บริการฟรีกับผู้ที่เป็ลมชัก จึงนับเป็นฝ่ายธรรมะที่สร้างทะเลบุญขนาดมหึมาเป็นมหาทาน

ส่วนการลักลอบนำภาพกะพริบหลากสีไปใส่ไว้ในเว็บนั้น คงเปรียบได้กับการแกล้งนำยาถ่ายไปสลับกับยาแก้โรคท้องร่วง จะริทำด้วยความคึกคะนองหรือประสงค์ร้าย ด้วยเหตุผลใดก็ตามแต่ ต้องนับเป็นตลกเลือดชนิดเล่นถึงตายได้จริงๆ

ข่าวทำนองนี้ชวนให้เราสงสัยว่าหัวใจของคนพวกนี้ทำมาจากอะไร ทำไม่ถึงเหยียดอ้อมฮิตเกินมนุษย์ได้ปานนั้น?

ความจริงหัวใจของพวกเขาประกอบด้วยก้อนเลือดก้อนเนื้อเหมือนคุณกับผม นั่นแหละครับ เพียงแต่จิตวิญญาณประกอบด้วยความรู้สึกนึกคิดคนละแบบ

มนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมกับมนุษยธรรม แต่ความรู้สึกนึกคิดต่างๆที่พอกพูนขึ้นมาตามวันเดือนปี อาจทำให้เป็นโรค ‘มนุษยธรรมบกพร่อง’ ได้ทุกเมื่อ

หากมนุษยธรรมยังเป็นปกติ เราจะเห็นคนและสัตว์ที่กำลังตกทุกข์ได้ยากแล้วเกิดความสงสาร อยากเข้าไปช่วยเหลือ ละเอียดเกินกว่าจะดูตายเมินเฉย

แต่เมื่อใดมนุษยธรรมบกพร่อง ภาพความทุกข์ทรมานที่ปรากฏต่อสายตาของเราอาจไม่ต่างจากการแวงงไกวของใบไม้ หรือหนักกว่านั้นคือเป็นเรื่องตลกขบขัน นำหัวเราะเยาะ!

ภาพคนชกกระทุกดินพราดๆเหมือนกัน แต่ด้วยเครื่องปรุงแต่งจิตต่างกัน ก็ก่อความรู้สึกให้ผู้พบเห็นต่างกันราวฟ้ากับเหว คนหนึ่งคิดว่า ‘ต้องช่วย!’ อีกคนคิดว่า ‘ต้องดู!’ ขณะที่อีกคนคิดว่า ‘ต้องฆ่า!’

พระพุทธเจ้าตรัสว่าธรรมชาติของจิตนั้นไหลลงต่ำดุจเดียวกับน้ำ ฉะนั้น เพื่อป้องกันการเป็นโรคมนุษยธรรมบกพร่อง คุณจำเป็นต้องหาช่องทางช่วยเหลือใครบ้าง เพราะเพียงอยู่เฉยๆไม่ยินยลสนใจจะช่วยใครในทางใดทางหนึ่ง นานวันมนุษยธรรมของคุณก็นิ่มเอียงจะไหลลงต่ำลงไปทุกที กระทั่งวันหนึ่งอาจถึงกับใช้เวลาว่างในการหาวิธีกลั่นแกล้งคนป่วยให้ชกกระทุก โดยไม่แยแสสนใจแม้แต่น้อย ว่าคนถูกแกล้งจะอยู่อย่างน่าเวทนาหรือจะตายอย่างทรมาน

ดังตฤณ

สารบัญ ←

## ไดอารี่หมอดูหน้าที่ ๔๘

โดย หมอพีร์

สวัสดีค่ะทุกคนที่อ่านไดอารี่หมอดู เป็นยังไงกันบ้างคะสบายดีกันไหม ช่วงนี้ฝนเริ่มตกชุก ไปไหนมาไหนดูแลร่างกายด้วยนะ ต่อให้ไม่มีกรรมเรื่องการเปิดเบียนชีวิตมา ร่างกายอาจจะเจ็บป่วยได้เพราะสภาพอากาศไม่ดี อย่าประมาทกันนะคะ

อยากจะประกาศเรื่องคิวอีกนิดหนึ่งนะคะ ใครที่เคยจองคิวไว้และยังไม่ได้ดู ทางเราต้องขอโทษด้วยนะคะ ที่ทำให้ขาดตกบกพร่องไปจนทำให้ไม่ได้ดู ตอนนีทางเราเคลียร์คิวที่ต่อกันยาวๆ ได้แล้วค่ะ ถ้าใครที่ยังมีความประสงค์จะดูตรงอยู่และยังไม่ได้รับการติดต่อกลับ ขอรบกวนให้ติดต่อกลับมาใหม่นะคะ จะได้ลงให้ได้เลยโดยไม่ต้องรอค่ะ แต่ยกเว้นวันเสาร์กับวันอาทิตย์นะคะ เพราะพีร์ยังหยุดบอยอยู่เหมือนเดิมเลย ทำให้ได้คิวช้า จะลงให้ได้สำหรับวันธรรมดาละ

เอาบุญมาฝากให้ทุกคนอนุโมทนาค่ะ อาทิตย์ที่ผ่านมาเพิ่งไปทำบุญมาอีกสองวัดที่ชลบุรีก็บระยอง

คราวนี้ไปทำบุญที่ระยองไกลออกไปนิดหนึ่ง เป็นวัดที่รู้จักพระอาจารย์มานานแล้วว่าจะไปกราบท่านแต่ยังไม่ได้ไปกราบสักที คราวนี้ได้ฤกษ์งามยามดี เลยต้องแวะไปให้ได้ตามที่ตั้งใจ ขับจากชลบุรีไปประมาณชั่วโมงกว่า ไปถึงที่นั่นประมาณเที่ยงกว่า เพื่อนบอกทางไปไว้ทำให้หาไม่ยาก พอไปถึงตื่นเต้นมากคะ เพราะวัดตั้งอยู่บนเขาต้นไม้เยอะเขียวชอุ่ม มองเห็นเขื่อนรอบๆ เขา สวยงามมากๆ สงบเย็นเหมาะสำหรับการปฏิบัติธรรมจริงๆ หลังจากชมวิิวเสร็จก็เตรียมถวายสังฆทาน ไปรพพระอาจารย์ที่ศาลา

พอท่านเดินลงมาแทบจะจำท่านไม่ได้ เคยพบท่านเมื่อสองปีที่แล้ว ท่านเปลี่ยนไปมาก ๆ ผ่องใสมีความสุขสงบเยือกเย็น

เริ่มต้นสนทนาเรื่องจีปาละ หลังจากนั้นก็มีโอกาสได้สนทนาธรรมกับท่าน และฟังธรรมะจากท่านหลายเรื่อง

มีอยู่เรื่องหนึ่งที่ท่านตั้งเป็นคำถามขึ้นมา โดยท่านบอกว่า หลวงปู่ที่วัดของท่านถามแม่ชีที่มาปฏิบัติธรรมว่า ทองคำกับเหล็กอันไหนมีค่ามากกว่ากัน แม่ชีทั้งวัดพยายามคิดไปต่างๆ นานา บ้างก็ว่าทองคำ บ้างก็ว่าเหล็ก จนไม่สามารถหาข้อสรุปได้ ก็เลยมาถามท่านให้ช่วยตอบ และท่านก็เลยมาถามกับพี่ร่ว่า แล้วหมอฟีร์ละ ว่าทองคำกับเหล็กอันไหนมีค่ามากกว่ากัน

พี่รตอบไปว่า มีค่าเท่ากันค่ะ ท่านก็บอกว่าตอบเหมือนท่านเลย วันนั้นแม่ชีเลยได้ข้อสรุปกลับไปตอบหลวงปู่ ซึ่งที่พี่รตอบไปนั้นได้ตอบไปตามปัญญาจากการอ่าน การฟังมา เพราะในช่วงหลังนี้จะได้ยินเรื่องนี้เข้าหูบ่อย เช่น ท่านพุทธทาสท่านบอกว่าดีกับชั่วเลวพอกัน รุ่งที่ไปฟังธรรมจากหลวงตามหาบัวที่วัดมาเล่าให้ฟังว่า วันนี้หลวงตาเทศน์สอนเขาเรื่องความสงบกับความฟุ้งซ่านไม่ได้มีอะไรดีกว่ากัน เหมือนกัน เลวพอกัน หรือหลวงพ่อปราโมทย์ท่านก็เคยบอกว่ามีสติ กับหลงไป ก็เสมอกันเหมือนกัน ดังนั้นแม้กระทั่งจิตใจระหว่างความดีกับความชั่วยังเสมอกัน แล้วทำไมทองคำกับเหล็กจะไม่เสมอกันเล่า

ท่านหัวเราะชอบใจในคำตอบและการอธิบายของเรา และท่านก็บอกมาอีกว่า จะไม่เสมอกันได้อย่างไร ของสมมุติขึ้นมาทั้งนั้น สมมุติว่ามีค่า สมมุติว่าไม่มีค่า ท่านบอกอีกว่าแม่ผู้หญิงผู้ชายยังเป็นสิ่งที่คนสมมุติขึ้นมา ตอนนั้นได้ฟังคำว่าสมมุติแล้วกระพือใจมากเลยคะ และท่านก็บอกด้วยว่าตัวท่านเองเป็นแค่ก้อนดินก้อนธาตูก้อนหนึ่งเท่านั้น ฟังแล้วอดคิดตามไม่ได้ว่า มนุษย์เราแม้ทำอะไรผิดกันตั้งมากมายเพื่อสนองตอบก้อนธาตูก้อนหนึ่งเท่านั้นจริงๆ เลย

อย่างเช่นลูกค้าคนหนึ่ง เธอเป็นผู้หญิงอายุประมาณสามสิบกว่าๆ นะคะ ดวงเธอไม่มีปัญหาอะไรเรื่องอื่น ๆ เลยนอกจากเรื่องความรัก เธอคบใครมาไม่ค่อยมีใครจริงจัง สุดท้ายก็ต้องเลิกไป แต่ไม่มีอะไรกินเลยกับผู้ชาย ดวงของเธอมักจะจะมีแรงดึงดูดสามีชาวบ้านอยู่ตลอดอีกด้วย ซึ่งเธอก็รับสารภาพมาว่าแม่ตอนนั้นก็มิใช่ผู้ชายคนหนึ่งที่รู้จักกัน เป็นเพื่อนกันมานานแล้วเข้ามาสนใจ และเขาแต่งงานมีครอบครัวแล้ว



พี่เขากล่าวว่าจะคบตีใหม่ พี่ต้องบอกว่าไม่ดีโดยไม่ต้องคิดอยู่แล้ว ดูเหมือนเขากำลังหลงในตัวผู้ชายคนนั้น แต่อีกใจหนึ่งก็รู้สึกกลัวบาป ดูเข้าไปในใจเธอตอนนั้นรู้สึกว่าเหมือนเธอกำลังหลงอยู่ใกล้หลุมดำหลุมใหญ่ที่กำลังจะดูดเธอลงไป ถามเธอไปว่า พี่คุยกับผู้ชายคนนี้อย่างไร เธอบอกว่า ไข่คะ มีมาล่อถึงมีแรงดึงดูดที่มีดแบบนั้น

แนะนำเธอไปว่า ไม่ควรคุยกับคนที่มีแฟนแล้วและเรามีใจให้นะคะ เพราะไม่อย่างนั้นจะโดนคำพูดของเขาสะกดให้เราตกลงไปในหลุมมืด ซึ่งลงสังเกตหลุมนี้ได้ไม่ยาก คืออาการทางใจเหมือนมันมืด ลึน ๆ หนอย ตอนที่สติเหมือนจะยืนตัวตรงได้ แต่พอลุกด้วยมากๆ เหมือนถูกดูดให้ไหลลื่นเหมือนไปเปรอะโคลนมา และจะรู้สึกเหมือนหมดแรงเวลาเลิกคุยกับเขา เพราะเหมือนเขากำลังเป็นหลุมดำเป็นบ่อโคลนที่จะดูดให้เราตกลงไป สติของเราส่วนหนึ่งก็รู้ว่าสิ่งที่กำลังทำมันผิด เมื่อเราพยายามพาตัวเองวิ่งหนีออกจากหลุมก็เลยทำให้รู้สึกว่าเหนื่อยหรือหมดแรง

พอบอกไป พี่เขาพยักหน้ายอมรับว่าเป็นอย่างนั้น บอกเขาไปว่ายังมีใจให้ ยิ่งคุยด้วย จะยิ่งทำให้รู้สึกว่าผู้ชายคนนั้นดีขึ้นเรื่อย ๆ เวลาที่รู้สึกว่าฝ่ายชายดี ต้องบอกตัวเองไปด้วยว่า กำลังคุยกับสามีชาวบ้าน หรือภาษาพื้น ๆ เรียกว่า “ผัวชาวบ้าน” อยู่ จะได้มีสติ

ลูกค้าหลายคนจะโดนกิเลสหลอกให้ตกลงไป เช่นจะรู้สึกทำนองว่า เขาเป็นคนดีมาก ชีวิตนี้ฉันไม่เคยเจอผู้ชายคนไหนที่เข้าใจฉันแบบนี้ ฉันไม่เคยเจอผู้ชายคนไหนที่ทำดีได้ถึงขนาดนี้ สงสัยเขาจะเคยเป็นคู่ฉันมาก่อน ซึ่งอันนี้โดนกิเลสหลอกเต็ม ๆ ลองไปอ่านหนังสือ “รักแท้มีจริง” มีอยู่บทหนึ่งนะคะ ที่คุณดังตฤณเขียนไว้ว่า “คนที่ใช่จะมาเจอกันในเวลาที่ไม่มีสิทธิ์ได้อย่างไร” หรืออีกอันหนึ่งที่ฟังแล้วกระแทกใจดีค่ะ คือ “รักคนมีเจ้าของอย่ามองที่หน้า อย่ากหายบ้าให้จ้องที่เท้า” เพื่อจะบอกตัวเองว่าตัวเองกำลังจะไต่ต่ำลงไปแล้วนะ

มาเข้าเรื่องของพี่สาวคนนี้น่อนะคะ คือถึงแม้เธอจะรู้ว่ามันบาป หรือพี่รื้อเตือนเธอไปแค่ไหน ก็ดูเหมือนจะไม่ได้ผลคะ เธอกำลังคิดอยากจะทำอะไรสักอย่างหนึ่งเลยถามว่าทำไมพี่ไม่ถอยละคะ เธอเอ่ยปากบอกออกมาตรง ๆ เลยว่า ต้องการจะ

ทดลองมีอะไรกับผู้ชาย โตมาไม่เคยมีอะไรกับผู้ชายเลย พอคุยกับเขาแล้วรู้สึกอยากมีอะไรด้วย

ก็ได้บอกพี่เขาไปว่า จะไปลองกับใครก็ได้นะพี่ แต่นี่สามีชาวบ้านนะ ลองไปสี่ชาติทันที ชีวิตเหมือนตกลงไปในบ่อน้ำคร่ำ ล้างเท่าไรก็ไม่หมดความสกปรกนะ เธอก็บอกว่ารู้นะ แต่เหมือนห้ามตัวเองไม่อยู่ ไม่รู้จะทำยังไง ถึงต้องมาดูดวง

สิ่งที่แนะนำให้อันดับแรก ไม่ควรคุยโทรศัพท์มากนัก เขาโทรมาสี่ครั้งอาจจะรับแค่หนึ่ง ไม่คุยยาว ๆ พยายามหลีกเลี่ยง เวลาเขาคุยในทางซู้สาว ก็พยายามดักทางหรือเตือนสติตัวเองว่า นี่สามีชาวบ้านนะ ไม่ควรเจอเขาในที่ลับหลังตาคน ไม่ควรเจอกันสองต่อสอง ไม่เจอเลยจะดีที่สุด การไม่เจอกันจะทำให้ตัดโอกาสผิดศีลไปมาก ช่วงนั้นควรทำงานยุ่ง ห้ามว่างมาก เดี่ยวจะมาฟุ้งซ่านปรุงแต่งไปต่าง ๆ นานา หรือพอว่างก็มาคุยโทรศัพท์กับเขา ที่สำคัญถ้าพอทำได้ ควรปลีกวิเวกเข้าวัดไปถือศีลแปดเพื่อให้ระคะในใจเบาบางลง ทำแบบนี้ให้ได้คงเส้นคงวา บางคนกำลังใจอ่อนแอกว่า เล่นกีฬาฝึกความอดทนไปด้วย หรือถ้าเป็นคนโลเล ก็ให้ฝึกมีสติจะกับตัวเองไปด้วย เพราะไม่อย่างนั้นจะทำให้ไม่มีกำลังใจในการปฏิเสศ หรืออีกทางหนึ่งก็ให้บอกเพื่อนไปด้วยว่า ตอนนี้ไม่มีสามีชาวบ้านมาชอบ จะได้ให้เพื่อนช่วยดึง ยกเว้นเพื่อนบางประเภทที่ต้องการให้เราตกต่ำ จะบอกว่าไม่เห็นเป็นไรก็คบไปสิ อันตรายทั้งเพื่อนทั้งผู้ชายคะ มีอย่างนี้จริงนะ บางคนจะเจอแต่คนที่ยุให้ผิดศีล

ที่แนะนำเธอไปนั้นคาดหวังไว้เล็กน้อยว่าเธอคงทำได้ บอกพี่เขาไปอีกว่าถ้าอยากลองต้องไปหาคนโสด แต่ก็อันตรายมาก ๆ เลย มนุษย์เราไม่แปลกหรือหาคะที่จะมีความต้องการทางเพศ ความเป็นมนุษย์มีแรงขับตรงนี้กันทุกคน แต่ว่าแต่ละคนแสดงออกมาให้ใครเห็นไม่เหมือนกัน ไม่ได้เป็นเรื่องที่ผิด สำหรับความต้องการตรงจุดนี้ แต่มันจะผิดก็ตรงที่ไปลองกับบุคคลต้องห้าม จะไปทดลองกับใครก็ได้ แต่ต้องไม่ใช่สามีชาวบ้านที่ทำให้ศีลขาดไปด้วย

ผู้ชายที่เป็นสามี แค่เขาคิดจะนอกใจภรรยาหรือเคยนอกใจภรรยาอยู่บ่อย ๆ จะมีแรงดึงดูดทางเพศในเรื่องกามราคะค่อนข้างเยอะ คือมีแรงดึงดูดที่สามารถปรุงแต่งให้ผู้หญิงอื่นอยากมีอะไรกับเขาไปด้วย หรือบางทีผู้ชายปรุงแต่งว่าอยากมีอะไรกับ

ผู้หญิงมาก ๆ พอผู้หญิงคนไหนสัมผัสได้ก็ถูกดูดีให้คิดแบบเดียวกันไปด้วย แบบนี้อยู่  
ในชั้นอันตราย ห้ามเจอห้ามเจอค่ะ

ร่างกายของคนเรามีแรงดึงดูดทางเพศกันอยู่แล้วนะคะ ไม่อย่างนั้นคนโบราณ  
เขาจะพูดไว้หรือว่า ทะเลาะกันตบตีกันติดข้างฝาลูกจะตก ตอนทะเลาะกันเหมือน  
จะไปกันไม่รอด แต่พอร่างกายเกินเลยกันก็หายโกรธกัน หรือหลายคนที่มีปัญหาเกี่ยวกับ  
แฟนมาก ๆ ทั้งที่อีกฝ่ายหนึ่งไม่ดี แต่พอจะตัดใจออกมาได้แล้ว กลับมีเหตุให้ร่างกาย  
เกินเลยอีก ออกมาไม่ได้เหมือนหมดแรงจะเลิกไปดื้อ ๆ การเกินเลยทางร่างกายทำให้  
จิตใจอ่อนแอไปด้วย ทำให้เลิกยาก ดังนั้นไม่แปลกหรอกค่ะ บางคู่ทะเลาะกันมาก  
ปากบอกว่าจะเลิก ๆ แต่ไม่เห็นทำได้เลย ต้องรอดตายกันไปข้างหนึ่งเลย

สรุปเรื่องราวของพี่สาวคนนี้ก็แนะนำให้เขาไม่เจอกับฝ่ายชายเลยจะดีที่สุด แต่  
สุดท้ายไม่รู้ว่าจะตัดทานกับแรงดึงดูดของหลุมดำนี้ได้มากแค่ไหน พี่เคยแนะนำ  
เพื่อนให้ทำแบบนี้เหมือนกัน ายนั่นได้ผลค่ะ

การหักห้ามใจไม่ทำตามกิเลสบ้าง จะทำให้เราไม่ตกเป็นทาสของร่างกายและจิตใจ  
จนทำให้ต้องหลงผิดทำบาปทำกรรม นอกจากนี้การคบภักถยามิตรเป็นอีกสิ่งหนึ่ง  
ที่ควรจะทำ เพราะจะช่วยมีคนอุเคราะห์ไม่ให้เราเผลอก่อบาปกรรมได้ค่ะ

สารบัญ ←



## ดอกสร้อยร้อยพกา

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ



ภาพดอกโคกกระออม

จาก [http://farm1.static.flickr.com/85/245679588\\_e072735ffa.jpg?v=0](http://farm1.static.flickr.com/85/245679588_e072735ffa.jpg?v=0)

### ดอกโคกกระออม

๑ โคกเอ๋ยโคกกระออม  
ให้รู้่อมบุญกุศลลำนึก  
อย่าหมายออมปวงบาปอกุศล  
ทั้งทานศีลภาวนาฟังน้อมนำ

นามเจ้าน้อมดวงใจใฝ่ตรงตริก  
พากเพียรฝึกหัดตนบนทางธรรม  
จะพาดนสู่อบายทางร้ายล้ำ  
สร้างแต่กรรมดีเกิดประเสริฐเอย



ภาพดอกกัลปพฤกษ์

ปรับปรุงจาก [http://home.kku.ac.th/info/photo\\_01/mview\\_009.jpg](http://home.kku.ac.th/info/photo_01/mview_009.jpg)

## ดอกกัลปพฤกษ์

๑ กัลเอ๋ยกัลพฤกษ์  
มีความสุขร่มเย็นชื่นอรุณา  
ณ วัฏวนสุขนินทรันนั้นมี  
จากสมหวังก็อาจมีมิสมใจ

ชาวสวรรค์สมนึกสมปรารถนา  
แต่ทว่าวันหนึ่งนั้นพลันสิ้นไป  
ทุกสิ่งนี้ล้วนเปลี่ยนแปลงเที่ยงแท้เอน  
รู้แล้วไซ้เร่งเพียรพินวนวัฏเอย

หมายเหตุ

บางคนเชื่อกันว่าต้นกัลพฤกษ์เป็นต้นไม้บนสวรรค์ หากปรารถนาสิ่งใด  
ก็สามารถไปนึกเอาจากต้นไม้นี้ได้ตามที่ต้องการ

## สำหรับสืบค้นคำศัพท์

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒

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

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม

และ พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์

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

สารบัญ ←

“เวรในโลกนี้ย่อมไม่ระงับเพราะเวรเลย  
แต่ย่อมระงับเพราะความไม่จองเวร”

คาถาธรรมบท ยมกวรรคที่ ๑  
จากธรรมบท ในพระสุตตันตปิฎก  
จากพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕  
สืบค้นข้อมูล จาก <http://84000.org>

ใครว่าความว่างหายาก  
แท้จริงความว่างหาง่ายเท่าความวุ่น  
สังเกตแล้วจะเห็น  
เมื่อหยุดเดินก็ว่างจากการเดิน  
เมื่อหยุดพูดก็ว่างจากการพูด  
เมื่อหยุดคิดถึงตัวเองก็ว่างจากตัวเอง

ใครว่าอยู่กับความว่างทำได้ยาก  
แท้จริงความว่างอยู่กับเราตลอดเวลา  
ขอเพียงไม่ค้นหาความว่าง  
และไม่ค้นหาสิ่งอื่น  
ความว่างก็ปรากฏอย่างสมบูรณ์แล้ว

จาก ปกหลัง คิดจากความว่าง เล่ม ๔  
โดย ดังตฤณ

เราทุกคนต้องประสบกับการพลัดพราก  
และด้วยเหตุที่เราเอาใจไปผูกไว้กับสิ่งที่รัก หรือบุคคลอันเป็นที่รัก  
เราก็ย่อมต้องทุกข์เป็นธรรมดา  
เพราะการพลัดพรากนั้นเป็นของธรรมดาโลก

เหมือนยิ่งรักมาก ก็ยิ่งเป็นเหตุให้ต้องทุกข์มากด้วยประการต่าง ๆ  
เพราะ ความรัก ที่เรารู้จักกันนั้น มักจะมาพร้อมกับ ความยึด นั่นเอง

จากบทบรรณาธิการ นิตยสารธรรมะใกล้ตัวฉบับที่ ๒๑  
โดย กลางชล

---

*There's only one corner of the universe  
you can be certain of improving, and that's your own self.*  
มีมุมหนึ่งในจักรวาลที่แน่นอนว่าเราสามารถพัฒนาได้ คือตัวเราเอง

โดย อัลตัส ฮักส์เลย์  
สรรหามาฝากโดย วิมุตติยา

สารบัญ ←



# “จิตอาสา” เรียบลิตี

โดย วีระวงศ์



๒๕-๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๑ เป็นอีกวันที่ฉันจะต้องจดจำไปนับจากนี้ ที่ครั้งหนึ่งได้ไปร่วมกิจกรรมในการออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ ของทางมูลนิธิดวงแก้ว ในพระสังฆราชูปถัมภ์ โดยการนำของพี่หมอปิโยรส ปรียานนท์ ที่โรงพยาบาลกบินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี

ฉันมหัศจรรย์ใจมากในความเสียสละของผู้ที่มาร่วมงานในครั้งนี้ ได้แก่ หมอ พยาบาล เจ้าหน้าที่ส่วนต่างๆ จนไปถึงพี่คนขับรถ ส่วนฉันก็ได้ช่วยเหลือเล็กๆ ไปช่วยถ่ายรูปรูปทำประวัติคนไข้ร่วมกับพี่ๆ อีก ๓ คน เป็นการทำงานครั้งแรก ที่กล้องตัวใหม่ จะได้เป็นส่วนหนึ่ง ในการสร้างชีวิตใหม่ให้กับอีกหลายชีวิต





เนื่องจากรางานครั้งนี้เป็นงานอาสาสมัคร ทุกคนมีงานประจำต้องทำ จึงมีเวลาจำกัด ทุกคนต้องทำงานแข่งกับเวลา เพื่อบรรเทาความทุกข์ของคนไข้ที่กำลังรอรับความช่วยเหลือ ที่จะต้องอดข้าวมาก่อนหนึ่งวันก่อนผ่าตัด เพื่อความปลอดภัยในการผ่าตัดหนึ่งวัน เป็นการทำงานที่ไม่มีเวลาพักเลย คุณหมอที่จะต้องใช้สมาธิและความแม่นยำมากในการวินิจฉัยโรคกับการผ่าตัด มีเวลาพักเพียงช่วงสั้นๆ ในขณะที่วางยาสลบคนไข้ และหลายหน ที่จะต้องลงมือผ่าตัดคนไข้รายต่อไปทันที



ส่วนพยาบาลจะต้องดูแลคนไข้ตลอดเวลา เวลาพักก็มีน้อยมาก  
เปิดหน่วยกันตั้งแต่ ๙.๐๐ น.คนไข้รายสุดท้ายในวันแรกเสร็จตอนเที่ยงคืน  
วันที่สองก็ตอนห้าทุ่ม

ฉันนั่งดูและชื่นชมในความอดทนของทีมแพทย์  
และเอาช่วยคนไข้ทั้งหลาย ที่ดิ้นรนมาจากหลายแห่ง  
ที่บางคนก็เฝ้ารอการผ่าตัดครั้งนี้มาแล้วหลายปี  
ในขณะเดียวกันที่ห้องผ่าตัดข้างๆ ก็ได้ให้กำเนิดทารก  
ในวันนั้น ๒ ชีวิต

ก่อนจะผ่าตัดก็ได้ไปทำบุญกันที่วัดใกล้ๆ  
เพื่อช่วยเหลือสมณะที่เสียสละมาเพื่อสั่งสอนประชาชน  
ธำรงรักษาพระพุทธศาสนา  
เป็นการทำงานที่มีหลายมิติมากๆ

แล้วฉันก็เข้าใจว่า “จิตอาสา” คือ การเสียสละตน  
สละตัวตน แล้วจะถึงความสุข ที่ปราศจากตัวตน

พล. โครงการผ่าตัดนี้ เป็นหนึ่งใน”โครงการรอยยิ้มเพื่อพ่อ”  
ผ่าตัด ๒,๐๐๐ ราย เพื่อเฉลิมพระเกียรติ ๗๒ พรรษา  
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
ของมูลนิธิดวงแก้ว ในพระสังฆราชูปถัมภ์  
ดูรายละเอียดกิจกรรมต่างๆ ของทางมูลนิธิได้ที่  
<http://duangkaew.org/>

สารบัญ ←

## The Incredible Hulk – ยิ่งไงก็โกรธ!

โดย ชลนิล

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียอรรถรสในการชมภาพยนตร์



ถ้าให้เจ้า Hulk ยักษ์เขียว เป็นตัวแทนของโทสะ ความโกรธ

ก็รับรองได้ว่า พวกเราทุกคนมีเจ้ายักษ์เขียวอยู่ในตัวด้วยกันทั้งนั้น

แถมเจ้ายักษ์ตัวนี้ ยังแปลงร่าง ลงองค์ได้วันละหลายรอบเสียด้วย...

บรูซ แบนเนอร์ นักวิทยาศาสตร์หนุ่มผู้ถูกรังสีแกมมาตั้งแต่เล็ก พอโตมาก็ทำการทดลองผิดพลาด ทำให้เขากลายร่างเป็นยักษ์เขียวทุกครั้งที่เกิดความโกรธรุนแรง



เจ้ายักษ์เขียวเป็นเหมือนสัตว์ร้ายขาดสติ ที่มีพลังกำลังมหาศาล สามารถทำลายล้างทุกอย่างที่ขวางหน้า ทำลายกระทั่งชีวิตอันปกติสุขของบรูซเสียจนย่อยยับ เขาต้องการกำจัดมันออกไป แต่นายพลรอสส์กลับต้องการใช้พลังอำนาจนี้ไปสร้างทหารพันธุ์พิเศษ เพื่อให้เกิดกองทัพที่มีประสิทธิภาพสูงสุด

บรูซจึงต้องหลบหนีการไล่ล่าจากนายพลรอสส์ และพยายามหาทางรักษาความผิดปกติของตัวเอง ตั้งแต่ฝึกฝนควบคุมความโกรธ ไม่ยอมแปลงร่างง่าย ๆ จนกระทั่งเจาะเลือด นำยีน ดีเอ็นเอไปตรวจเพื่อหาสารแก้พิษ ระวังการแปลงร่าง



นายพลรอสส์ฉีดสารกระตุ้นพลังแฝงให้กับ เอมีล บรอนสกี นายทหารหน่วยรบพิเศษ เพื่อให้เป็นคู่ปรับ ตามล่าจับตัวบรูซ แต่เอมีลไม่ยอมหยุดแค่นั้น เขาพอใจในพลังอำนาจที่ตนมี หาทางฉีดสาร เพิ่มรังสีในร่างกาย จนทำให้กลายเป็นออบิเนชั่น ยักษ์ใหญ่ที่มีพลังอำนาจสูสีกับเจ้ายักษ์เขียว



ยักษ์ทั้งสองต่อสู้กันอย่างดุเดือด สร้างความเสียหายแก่ข้าวของ ผู้คนมากมาย ในที่สุดยักษ์เขียวก็เป็นฝ่ายได้ชัยชนะ...

บรูซคงไม่นึกยินดีสักเท่าไร ที่ยักษ์เขียวสามารถเอาชนะยักษ์ใหญ่ได้... เพราะนอกจากมันจะเอาชนะยักษ์ใหญ่ได้แล้ว มันก็ยังเอาชนะเขาได้ด้วยเช่นกัน

บรูซก็เหมือนพวกเราแทบทุกคน... ที่ตกอยู่ใต้อำนาจโทสะ เป็นทาสของความโกรธ ไม่สามารถเอาชนะมันได้สักที...

ทุกคนมียักษ์เขียวอยู่ในตัว เพียงแต่ว่า ใครจะมีวิธีจัดการกับมันอย่างไร...

บรูซ แบนเนอร์ พยายามกำจัดมันออกไป ด้วยความรังเกียจและหวาดกลัว

เอมิล บรอนสกี กลับมีความยินดี พอใจให้มันครอบงำ รู้สึกฮึกเหิมยามแปลงร่างเป็นยักษ์ใหญ่แล้วมีผู้คนหวาดกลัวลนลาน จนมันเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ เติบกล้าเกินกว่าเขาจะขัดฝืน ด้านทานมันได้

การพยายามต่อสู้กับความโกรธ ด้วยการฝึกฝนกดข่ม บังคับ อย่างที่บรูซทำ อาจไม่ใช่วิธีเอาชนะความโกรธอย่างถูกต้องก็ได้... ความต้องการไม่ให้ความโกรธเกิดขึ้น ก็นับเป็นเรื่องแทบเป็นไปได้ เพราะเมื่อความโกรธเกิดขึ้น...ยังไงก็โกรธ...แต่การที่เขาเฝ้าดูอัตราการเต้นของหัวใจ ว่าความโกรธมาถึงระดับใดแล้ว น่าจะเป็นวิธีการที่ใกล้เคียงความเป็นจริงที่สุด

เพราะหากเรามีสติคอยเฝ้ารู้ ตามดูใจตัวเองไปเรื่อย ๆ ยามเจ้าตัวโทสะ  
ยักษ์เขียวโผล่มาที่ไรก็คอยรู้ทัน มันก็จะครอบงำเราได้ยาก ยิ่งคอยเฝ้าดู “จิตที่มีโทสะ”  
กับ “จิตที่ไม่มีโทสะ” อยู่เนือง ๆ ก็จะได้เห็นได้ชัดว่า ความโกรธมันอ่อนแรงลง

อย่าไปรังเกียจมัน...อย่าเกลียดความโกรธ เพราะเท่ากับเป็นการเพิ่มโทสะขึ้นมา  
อีกชั้นหนึ่ง แค่อยอมอดทน เฝ้าดูมันโดยไม่แทรกแซง ไม่เติมเชื้อความโกรธเข้าไปให้  
ยืดยาว ก็เรียกว่าใช้ได้แล้ว

ความโกรธ...เกิดขึ้นเพราะมีเหตุ...เมื่อหมดเหตุ...มันก็ดับ เป็นไปตามธรรมชาติ  
ของมันอย่างนั้นเอง เช่นเดียวกับไฟที่หมดเชื้อ...ไม่ต้องรอให้ใครไปดับ...มันก็มอด  
สนิทสิ้นเชื้อด้วยตัวของมันเอง

สังเกตหรือไม่ เวลาที่เจ้ายักษ์เขียวมันอาละวาดจนสุดฤทธิ์ หมดคนกวนมันแล้ว...  
มันก็กลายร่างเป็นบรูซ แบนเนอร์เอง โดยไม่ต้องทำให้ใครต้องลำบาก เหนื่อยแรง

ถอยหลังกมาดูความโกรธ เช่นเดียวกับเราดูเจ้ายักษ์เขียวในจอภาพยนตร์...  
ถ้าจะต้องระวัง ก็แค่ระงับมือ ระงับเท้า ระงับปากก็พอ แล้วปล่อยให้มันอาละวาด  
ในจอฯ...อาละวาดในใจเสียให้พอ อดทนดูมัน อย่างไม่ยอมเข้าไปแทรกแซง แล้ว  
เราจะได้เห็นทั้งที่มา และทางไปของมันชัดเจน

เห็นว่าจิตมีโทสะได้ก็เพราะมีเหตุ...จิตไม่มีโทสะก็เพราะหมดเหตุ...เห็นความ  
เกิด - ดับของมันเช่นนี้อยู่เป็นประจำจนเกิดความเข้าใจ รู้ชัด...ว่าความโกรธไม่ใช่  
เรา...เหมือนเจ้ายักษ์เขียวไม่ใช่บรูซ แบนเนอร์

ความโกรธมันเกิด - ดับ ทำงานด้วยเหตุและผลของมัน...ไม่ต่างจากการมาและ  
จากไปของเจ้ายักษ์เขียวในภาพยนตร์...

### รูปภาพประกอบจาก

[http://www.rottentomatoes.com/m/the\\_incredible\\_hulk/](http://www.rottentomatoes.com/m/the_incredible_hulk/)

สารบัญ ←

## พระเครื่องของชายในความฝัน โดย ธีระวัฒน์ อนันตวรสกุล

“แล้วตัวลี้ละตีอย่างไร”

คำพูดนี้ยังคงก้องอยู่ในความคิดของมงคลเป็นระยะๆ มันเป็นคำพูดของชายชราชาวจีนที่เขาฝันเจอเมื่อคืนวันพระก่อน มงคลเป็นหัวหน้างานสนามของบริษัทรับจ้างรื้อถอนทุบทำลายอาคาร เขาเป็นนักสะสมพระเครื่อง และเช่าตลอดจนปล่อยให้เช่าพระเครื่องตัวยง แขนวพระเครื่องต่างๆ เต็มคอ และเครื่องรางต่างๆ เต็มเอว

สามสัปดาห์ที่แล้ว มงคลได้รับมอบหมายให้มาควบคุมการรื้อถอนทุบทำลายอาคารเก่าในโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง และรู้สึกว่าเขาจะสัมผัสได้ถึงสิ่งลึกลับบางอย่างหลายครั้งที่เขารู้สึกคล้ายกับว่ามีคนมองเขาอยู่ แต่เมื่อหันไปดูกลับไม่มีใคร จนกระทั่งวันโกนก่อนวันพระที่แล้ว เครื่องกำเนิตลมอัดที่ใช้กับหัวเจาะคอนกรีตของเขามีสัญญา เครื่องดับไปเฉยๆ พยายามสตาร์ทหมั่นใหม่ตั้งหลายหน ช่างเครื่องประจำที่มงานไปตรวจดูเท่าไรก็ไม่พบสิ่งผิดปกติ จนเขาต้องอธิษฐานขอร้องเจ้าที่เจ้าทางว่า

“สาธุ ท่านเจ้าที่เจ้าทาง ขอให้เครื่องทำงานได้ไม่มีอุปสรรคทีเถอะ แล้วกระผมจะใส่บาตรถวายอาหารพระอุทิศส่วนกุศลไปให้”

ลมวูบหนึ่งพัดให้เขารู้สึกได้ แล้วเครื่องยนต์ก็ติด ทำงานต่อไปได้ไม่มีปัญหาอีก

เช้ารุ่งขึ้นเป็นวันพระ มงคลรักษาสัญญา ใส่บาตรถวายอาหารพระ แล้วกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลให้เจ้าที่เจ้าทางประจำพื้นที่ที่เขากำลังจะทุบทำลายแห่งนั้น

นานที่ปีหนจะได้ใส่บาตรถวายอาหารพระแม้ว่าเขาจะเข้าวัดบ่อย แต่ก็เป็นไปในการหาเช่าวัตถุมงคลตามพฤติกรรมของนักนิยมพระเครื่องเสียมากกว่า

ความอึดอ้อมใจบังเกิดขึ้น จากการใส่บาตรในครั้งนั้นมงคลนึกในใจขณะพระสวดให้พรว่า

“ชีวิตลูกลำบากมามาก มีเงินก็เก็บไม่อยู่ ขอให้บุญกุศลลบล้างบาปให้ลูกพบแต่คนดีๆ ด้วยเถิด”

คืนวันพระหลังจากที่มงคลใส่บาตรนั่นเอง ที่มงคลฝันเป็นเรื่องเป็นราวว่า ที่พื้นที่ทุบทำลายแห่งนั้น มีชายแก่สวมชุดขาวคนหนึ่ง มานั่งคุยกับเขา ในฝัน มงคลอวดพระเครื่องสารพัดองค์ที่แขวนไว้รอบคอ รวมทั้งเครื่องราง ตะกรุด ปลัดขิก หนังสือ เขี้ยวเสือ ให้ชายชราในฝันฟัง

“องค์นี้ ดีทางคงกระพันชาตรีครบลู่ องค์นี้ดีทางแคล้วคลาด ส่วน 3 องค์นี้ดีทางเมตตามหานิยม องค์กลางที่ผมแขวนเป็นประจำ ดีทุกๆ ด้านเลยครับ”

ชายชราในฝันหยิบจับพิเคราะห์พระเครื่องของมงคล ทีละองค์ๆ แล้วเอ่ยถามขึ้นมาว่า

“แล้วตัวลือลือคืออะไร”

ในฝันมงคลอึ้งไป แล้วชายชราในฝันยังบอกว่า ตัวเขาต้องการร่วมทำบุญสร้างตึกที่กำลังจะสร้างใหม่ในโรงพยาบาลแห่งนี้ด้วย โดยบอกให้มงคลไปที่ศาลเจ้าหลังตลาดร้างใกล้ๆ หมู่บ้านจัดสรรชานเมืองแห่งหนึ่ง ไปหาคนเฝ้าศาลเจ้าชื่อ แป๊ะฮง และไปขอบูชาธูปน้ำมันต์เก่าของศาลเจ้า ในนั้นจะมีของซ่อนอยู่ ให้เอาของนั้นมาทำบุญให้แก้ด้วย

ชีวิตแบบเขา ทำงาน 6 วันกลางแดดร้อนอบอ้าว หยุดวันอาทิตย์วันเดียว มงคลมักจะใช้เวลาในวันอาทิตย์หมดไปกับการเดินสายเช่าหาพระเครื่องตามสนามพระต่างๆ หรือไปรับเช่าพระตามบ้าน



บางครั้งเขาก็ถูกหลอกให้ซื้อพระเครื่องเก๊ บางครั้งเขาก็เป็นฝ่ายไปหลอกผู้ชายที่รู้น้อยกว่าซื้อพระเครื่องได้ในราคาที่ต่ำกว่าราคาจริง เพื่อนำมาขายเอากำไรอีกต่อ ประสบการณ์สอนให้เขาเชี่ยวชาญในการดูพระมากขึ้นๆ จนช่วงหลังๆ มาเนี่ย เขาเป็นฝ่ายได้เปรียบ หรือเรียกว่า เก่งกว่าคนทั่วไปที่อยู่ในตลาดซื้อขายแลกเปลี่ยนพระเครื่อง

ความเชี่ยวชาญทำให้เขาเป็นที่ยอมรับในวงการพระเครื่องระดับหนึ่ง ประมาณว่า หากใครจะปล่อยพระเครื่องให้เขาเพราะร้อนเงิน ก็มักจะมาปรึกษาเขา ทำให้ตัวเขาเหมือนเป็นแอ่งน้ำในที่ต่ำ ที่พระเครื่องดีๆ มักจะหลั่งไหลมาหาเขา

และช่วงหลังเขาประกาศรับเช่าพระตามบ้าน งานแบบนี้ถ้าไปเจอบ้านที่ไม่เคยมีเซียนพระเข้าไปหาพระดีๆ หรือเรียกว่าร้อนของดีๆ ไปก่อนหน้า กำไรจากการเช่าพระก็ดีมากกว่าทีเดียว บางครั้งในหิ้งมีพระดีราคาสูงอยู่ไม่กี่องค์ในบรรดาพระเป็นร้อยองค์ มงคลก็มักจะใช้เล่ห์เพทุบายแกล้งบอกเจ้าของพระว่า พระที่จะขายก็อย่างนั้นๆ ไม่มีราคา และจะขอเหมามาทั้งหมดในราคารองค้ละไม่กี่บาท

แต่แท้ที่จริงแล้ว เพียงแค่พระองค์เดียวที่มงคลทำเป็นแกล้งไม่สนใจ กลับขายออกไปได้ในราคามากกว่าที่มงคลเหมาพระทั้งร้อยองค์นี้ด้วยซ้ำ ถ้าเป็นการซื้อพระเดี่ยวๆ จากแผงพระ หากไปเจอคนที่มีความรู้แน่นกว่าในด้านพระเครื่อง มงคลจะไม่กระโดดกระดาก แสดงให้เห็นว่า องค์ไหนดี แต่จะแกล้งเลือกต่อราคาองค์ที่ไม่ชอบ เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ แล้วสร้างทำเป็นขอซื้อองค์ที่น่าสนใจไปในราคาที่ไม่แพง

รูปแบบการดูพระของมงคล มักจะไม่ค่อยควักแว่นส่อง ถ้าแน่ใจว่าค่อนข้างจะมีโอกาสเป็นของแท้ ถึงจะยอมเสียเวลาส่องดูให้แน่ใจ เรียกว่าไม่ควักแว่นพรั้มเพรีอ

นักนิยมพระบางคน เวลาไปเดินตามแผงพระ มักจะเสียเวลาส่องแว่นขยายมากเกินเหตุ เรียกว่าส่องเกือบทุกองค์อย่างจริงจัง

สำหรับคนที่ไม่รู้จักรังมงคล อาจเห็นว่าเขาเป็นนักเล่นพระที่อ่อนเชิง เลยประมาทพลาดทำเสียทีขายพระดีๆ ในราคาที่ถูกๆ ให้แก่เขา หรือที่ภาษานักเล่นพระเขาเรียกว่า “ตกควาย”

ส่วนพฤติกรรมการซื้อพระตีๆ ในราคาถูก หรือที่เรียกว่า “ซื้อราคาตัวเด็ก” เป็นสิ่งที่มั่งคลภูมิใจนักหนา และทำให้เขาหาเงินได้มากแต่ก็แปลกอีกเงินที่ได้มาจากการนี้ มักจะอยู่ได้ไม่นาน ส่วนใหญ่จะหมดไปกับบอบายมุขเหล่า บุหรี การพนัน เที่ยวกลางคืน ทิปนักร้องตามสถานเริงรมย์ อาบอบนวด ซ่องโสเภณี ไปเกือบหมด เหมือนเป็นเงินร้อนต้องคำสาป เก็บไม่อยู่สักที

---

วันนั้นเป็นวันอาทิตย์ ไม่ต้องทำงาน มงคลครุ่นคิดถึงเรื่องในฝันเมื่อวันพระที่แล้ว และอยากจะทำบุญสิ่งที่ดีๆ ในฝันเล่าให้ฟัง เขาจึงนั่งรถเมล์ออกไปชานเมือง ตามทิศทางที่ชายชราในฝันบอก

แล้วมงคลก็ต้องแปลกใจที่มีหมู่บ้านจัดสรรแบบที่ชายในฝันบอก มีตลาดร้าง อยู่ใกล้ๆ จริงๆ และมีศาลเจ้าหลังตลาด ยิ่งไปกว่านั้น มงคลชนลุกชูเมื่อพบว่าคนเฝ้าศาลเจ้าชื่อ แป๊ะฮง

มงคลเล่าให้แป๊ะฮงฟังทั้งหมดเกี่ยวกับความฝัน และขอดูบาตรน้ำมนต์เก่า ซึ่งแป๊ะฮงก็ไปรื้อหามาให้ดูแต่โดยดี ตัวบาตรน้ำมนต์เป็นทองเหลืองเก่าหนาแบบของโบราณ ดูจากภายนอกไม่น่ามีอะไร แต่ด้วยความช่างสังเกตของสายตานักเลงพระเครื่องมงคลก็พบว่าที่ก้นบาตร มีรูเล็กๆ อยู่ 4 รู คล้ายเป็นฝาที่ปิดอะไรสักอย่างอยู่ในนั้น ผู้ออกแบบคงประสงค์ให้น้ำไหลลงไปหาอะไรบางอย่างที่ศักดิ์สิทธิ์แล้วซึมซาบขึ้นมาเป็นน้ำมนต์อันศักดิ์สิทธิ์ของในช่องเก็บนั้น คงต้องเป็นของขลังศักดิ์สิทธิ์มีค่าแน่นอน ความชาญฉลาดของผู้ที่ซ่อนไว้ ทำให้ผ่านเวลามายาวนาน โดยไม่มีใครเห็นและเอาออกไป

---

เมื่อขออนุญาตแป๊ะฮงจัดฝาที่บัดกรีปิดตาย แป๊ะฮงก็อนุญาต

“ลือคงไม่มาชี้ชี้ตัวกะอ้าวหรอก ฝันแม่นขนาดนี้ เจ้าของเขาคงให้ลือมาเอาจริงๆ ”  
แป๊ะฮงว่า

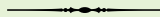
เมื่อจัดผ้าทองเหลืองเก่าๆที่เต็มไปด้วยคราบสนิมเขียว นั้นออกมามงคลก็ต้อง ตื่นตะลึง เพราะในนั้นมีพระเครื่องราคาล้ำค่า ที่ตลาดพระเครื่องนิยมเช่าหากันด้วย สนนราคาถึงล้านบาท ไม่ใช่แค่องค์เดียว แต่ถึง 2 องค์ มงคลอยากครอบครองพระ องค์นี้มานานแสนนาน วันนี้ฝันเป็นจริง เก็บไว้องค์ ชายองค์เดียว

“รวยแล้วแป๊ะ เรารวยแล้ว ผมแบ่งแป๊ะแน่นอน”

“เฮ้ย เจ้าของอีฝากลื้อไปทำบุญไม่ใช่เหรวะ อ้าวไม่เอาหรือ มั่นไม่ใช่ของ ของอ้าว”

มงคลแปลกใจ ทำไมชายชราขอมข้อมไม่สนใจในลากก้อนมหาศาลนี้เลยชาย ชราเฝ้าศาลเจ้าท่าทางสงบเย็น ถูกชะตามงคลมากเนื่องจากอภัยาศัยดี ดูจริงใจ เขาไม่มีเพื่อนดีๆ แบบนี้มากนัก มงคลคิดว่าถ้าชายพระได้จะมอบเงินส่วนหนึ่งให้ คนเฝ้าศาล แบ่งให้โรงพยาบาลสักครั้ง เก็บเงินไว้ใช้เองให้สบายใจ

ชายชราไปเก็บกวาดหิ้งบูชา แล้วถามว่า “ลื้อแขวนพระตั้งเยอะ ไม่หนักบ้าง เหรวะ”



มงคลเก็บเรื่องพระ 2 องค์นั้นเงียบ ไม่แพร่งพรายให้ใครรู้ อยากได้มาเป็นของ ส่วนตัว หลายวันผ่านไปชายชราก็ไม่เห็นมาเข้าฝืนทวงถาม จนเขาคิดจะเก็บพระ ไว้เองทั้งหมด สร้างขวบปั่นราคาให้ได้มากที่สุดก่อนที่จะปล่อยให้เช่าในราคาที่ ดีที่สุดแต่แล้วคำพูดในหัว ก็ก้องขึ้นมาอีก

“แล้วตัวลื้อละดีอย่างไร”

ช่วงแรก ความโลภยังมีกำลังเหนือกว่า ความโลภความอยากได้พระสององค์นั้น ทำให้เขาไม่ขาย แต่ก็ต้องพะวง หวาดระแวงจนนอนไม่หลับ เมื่อมีพระเครื่อง ที่ผู้ สร้างต้องการให้เป็นวัตถุเพื่อระลึกถึง พุทธานุสติ อยู่ในครอบครอง กลัวว่ามันจะ หาย มีคนขโมย แย่งชิงเอาไปบัดนี้ การได้พระเครื่องมาเก็บไว้ เหมือนเป็นการเพิ่มความทุกข์ให้เขามากขึ้นแม้ว่าจะไม่เห็นชายชราในฝืนมาทวงถาม คำถามว่า

“แล้วตัวลื้อล่ะดีอย่างไร”

ก็ตามติดในความคิดเป็นระยะๆ เมื่อถามคำถามนั้นกับตัวเองบ่อยๆ เข้า เขาก็รู้สึกละเอียดใจ ตัวเองแขวนพระเต็มคอ แต่ไม่เคยคิดจะศึกษาธรรมะของพระพุทธรูปเลย ต้มเหล้าเป็นประจำ ซ่องเที่ยวในอบายมุข การพนัน เทียวอาบอบนวด เที่ยวกลางคืน โกหกชาวบ้าน สารพัดที่จะเป็นเรื่องไม่ดี ทั้งๆ ที่พระเครื่องที่เขาพกพา ก็เป็นเครื่องให้น้อมระลึกถึงพระพุทธรูป และสิ่งที่พระพุทธรูปเจ้าสอน

---

เย็นวันพุธกลางสัปดาห์ งานของมงคลเสร็จเร็ว วันนี้เขามีนัดกับทองเหลือ เพื่อนคนหนึ่งเพิ่งรู้จักไม่นาน

ทองเหลือเป็นพนักงานจัดการศพในโรงพยาบาล ทำงานอยู่ห้องพิธีศพ เห็นมงคลแขวนพระเต็มคอ จึงได้พูดคุยกันในเวลาว่างอย่างสนทนาสนม เย็นนี้ทองเหลือมีพระอยากให้เขาช่วยดูให้สักองค์ มงคลจึงเดินออกจากไซท์งานทุกเตียงของเขาไปที่อาคารรับศพออก เมื่อไปถึงทองเหลือร้องเรียกบอกให้เขาเข้ามารอข้างในสักครู่ทองเหลือกำลังทำงานของเขา ด้วยการแต่งตัวให้ศพ ที่ญาติกำลังมารอรับศพดูเหมือนนอนหลับ สีหน้ายังออกชมพูๆ ไม่เขียวคล้ำ

“ตำราว่าไว้หากศพมีหน้าชมพูๆ แบบนี้ คงไปสวรรค์” มงคลเอ่ยขึ้น

“ใครว่าเล่ามงคล มึงไม่เคยดูรายการกบนอกกะลาเหروضะ เดียวนี้ยากันเนา เขาผสมสารสีชมพูแล้ว เวลาฉีดเข้าไป ศพจะได้ดูดีไง สุดท้ายคนเราก็ก่อนี่ล่ะโว้ย เคยรวยจนไม่รู้จะใช้เงินยังไง สุดท้ายตายไปบาทเดียวก็เอาไปไม่ได้”

ญาติมาด้วยความเศร้า หอบเอาเสื้อผ้ามาชุดหนึ่ง เป็นชุดเก่าๆ ไม่ใหม่ ไม่ทรูไม่ได้ดูดี ที่สุดอย่างที่มีมงคลคิด ญาติคนตายบอกว่า คนตายได้สังเวยไว้ว่าอย่าหมดเปลืองกับศพมากนัก เสื้อผ้าดีๆ เอาไปบริจาคให้คนจนใช้ เลยเอาชุดนี้มาแต่งศพโลงก็ไม่ใช่ของแพง แกสั่งให้เอาแบบถูกที่สุด แต่ให้เอาเงินไปทำบุญแทนสวดไม่กี่วันแล้วก็จะเอาไปดองต่อ เพราะคนตายได้อูทิศร่างกายของตนเพื่อให้ นักศึกษาแพทย์

ได้ใช้ศึกษาหาความรู้ ในวิชากายวิภาคศาสตร์ เพื่อสร้างประโยชน์แก่โลกต่อไปคน  
ตายเป็นคนดีจริง ๆ ขณะในวาระสุดท้าย ยังคิดให้กับคนอื่น

ในบรรยากาศที่เศร้าโศกเสียใจ มงคลรู้สึกสลดใจว่า วันหนึ่งตัวเองก็ต้องตาย  
ไปจากโลกนี้เช่นกัน ทูบตึกเก่าในโรงพยาบาลแห่งนั้นมาตั้งหลายอาทิตย์ เห็นภาพ  
การรับศพออกจากโรงพยาบาลหลายศพเกือบจะทุกวัน เพราะไซท์งานไม่ไกลจาก  
อาคารรับศพออกเท่าใด ใจก็ไม่เคยคิดสลด มีครั้งนี่เท่านั้นที่เขาสลดใจมากกว่าครั้งใด

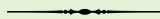
ดูพระให้ทองเหลือง เป็นของแท้ แต่ตลาดก็ไม่นิยม เพราะเป็นพระที่สร้างโดย  
คณาจารย์ท้องถิ่น ไม่นิยมแพร่หลายในวงกว้าง ราคาจึงไม่แพง

“แท้ก็ดีแล้ว เอาไว้แขวนระลึกถึงความดีของหลวงพ่อกูที่กุเคารพ กูขอเลี้ยงข้าวมัง  
เป็นค่าดูพระก็แล้วกัน”

เสร็จแล้วทองเหลืองก็พาเขาไปนั่งกินข้าวที่ร้านซึ่งไม่ไกลจากโรงพยาบาล

“ร้านนี้สะอาดรับรองได้ มิ่งคูสีไฉ่มงคล หมอ พยาบาล มากินกันเพียง  
ราคาก็ไม่แพงด้วย กูไม่เข้าใจเลย ทำไมคนเราต้องไปหาอะไรแพงๆ กินกัน  
กินเสร็จก็ซื้ออกมาหมด มิ่งว่าไหม” ทองเหลืองพูดกลางพวยข้าวต้มก๊วยเข้าปาก

มงคลเป็นคนกินง่าย อะไรก็กิน แต่วันนี้รู้สึกที่ไม่อร่อยเลย คนตายเอาอะไร  
ไปไม่ได้สักอย่าง เขาเองก็คงเป็นเช่นนั้น หากต้องตายไป แม้แต่พระเครื่องที่เขารัก  
หนักหนา ท้ายที่สุดก็ต้องทิ้งไว้ในโลกนี้ เอาติดตัวเขาไปหลังความตายไม่ได้สักองค์  
เดียว



ค่านั้น มงคลนอนเอนกายในห้องพัก ครุ่นคิดถึงความตาย แล้วเกิดความ  
หวาดกลัวขึ้นมาจับใจ แล้วเราก็ต้องตายเป็นศพแบบนั้น ทั้งๆ ที่มีพระพวงใหญ่  
อีกทั้งพระเครื่องหลักล้านที่หลายๆ คนต่างเสาะแสวงหา เขาก็ไม่เอาจูงใจขึ้นมา  
ได้เลย ฟุ้งซ่านคิดไปถึงว่าแท้ที่จริงแล้ว พระเครื่องมีไว้ทำไม เขาเคยอ่านรู้มาว่า  
ก่อนที่ทัพกรีกอันเกรียงไกรของพระเจ้าอเล็กซานเดอร์มหาราช จะรุกรานชมพูทวีป

ชาวพุทธไม่ได้มีพระพุทธรูปใดๆ ไว้กราบไหว้ แต่เมื่อผู้รุกรานได้ยินได้ฟังคำสอนของพระพุทธรศาสนา เกิดความศรัทธาอย่างแรงกล้าในคำสอน จึงได้ปั้นรูปเคารพแทนองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไว้กราบไหว้บูชา เนื่องด้วยชนชาติกรีกเองมีการนับถือพระเจ้ามากมายหลายพระองค์ เช่น ซิวส เจ้าแห่งสวรรค์ อพอลโล เจ้าแห่งดวงอาทิตย์ วินัส เจ้าแห่งความงาม เป็นต้น และได้ปั้นรูปแสดงองค์ของเหล่าเทพไว้บูชา พอศรัทธาในคำสอนของพระพุทธรเจ้า ชาวกรีกจึงทำการปั้นรูปพระพุทธรเจ้า ด้วยเหตุนี้พระพุทธรูปรุ่นแรกๆ จึงมีพระพักตร์ละม้ายไปทางชาวกรีก มีพระเกศาหยักศก คติการสร้างพระพุทธรเจ้าจึงสืบเนื่องต่อมาจนถึงปัจจุบัน

พระเจ้านิลนทีที่เคยสนทนารธรรมกับพระนาคเสนในเรื่อง “นิลนทีปัญหา” เป็นพวกแรกที่สร้างพระพุทธรูปขึ้น และมีผู้สร้างตามต่อๆ มาเรียกพระพุทธรูปสมัยแรกนี้ว่าสมัยคันธารฐ หรือ ศิลปคันธาระ (คันธารฐ) ในช่วง พ.ศ.๓๖๕-๓๘๓

ใช่แล้ว ผู้สร้างพระมีศรัทธาอยากให้ผู้พบเห็นน้อมระลึกถึงพระพุทธรเจ้าและคำสอนอันประเสริฐของพระองค์ พระพุทธรูปเป็นเพียงกระพี้เปลือกนอกของต้นไม้ เพื่อให้คนสนใจมามอง เพื่อที่จะเข้าหาแก่นของต้นไม้ นั่น ความรู้สึกโล่งโปร่งสบายในหัวของมงคลเกิดขึ้น ทำให้ลืมความกลัวตายไปชั่วขณะแล้วพระพุทธรเจ้าสอนอะไรบ้าง มงคลถามตัวเอง แม้ว่าเขาจะบอกใครต่อใครว่า นับถือศาสนาพุทธแต่กลับรู้สึกเหมือนกับว่า ตัวเองไม่รู้อะไรเลย

แล้วก็เหลือบไปเห็นหนังสือธรรมะหนังสือธรรมะเล่มเก่าๆ ที่เขาเก็บไว้ ถู้นำมาอ่านหลังจากไม่เคยเปิดอ่านมันเลย หนังสือเล่มนี้ มงคลได้รับมาฟรีๆ จากงานสัปดาห์พุทธศาสนาที่สนามหลวง ไปเข้าแถวรอรับตั๋งยาว ตามนิสยคนอยากได้ของฟรีไว้ก่อน พอได้มาก็ไม่คิดจะเปิดอ่าน เก็บมันไว้อย่างนั้นมานานเมื่ออ่านไปได้สักครึ่งเล่มพบคำพูดสะกิดใจดีๆ หลายคำ ทำให้ความคิดเขาเปลี่ยนไป

รู้สึกว่ พระเครื่องของเขาเป็นภาระ อันหนักอึ้งที่ต้องเฝ้ารักษาอย่างดี แลมันทำให้เขาโลก ดันรนเสาะแสวงหาไม่ได้หยุดไม่ได้หย่อน ในใจมีแต่ความอยากความโลภตามรั้งความถูลอด อีกทั้งจะต้องโกหกหาเรื่องซื้อพระด้วยการกดราคา เพื่อให้ได้มาในราคาถูกที่สุด

ครั้งหนึ่งพระหยาบโปงค์ ขนาดได้มาฟรีๆ เพราะขอแถมมาจากการเช่าพระองค์อื่น ก็ยังมิวายทุกข์อยู่ตั้งหลายวัน พอหาเจอก็ดีใจ เพราะวัตถุเล็กๆ แค่นี้แต่ใจดันไปยึดมั่นถือมั่นมากมาย

มงคลเริ่มไม่อยากไปที่สนามพระเหมือนอย่างเคย วันหยุดก็นำหนังสือธรรมะมาอ่าน แล้วก็ไปนั่งพิจารณาศพในที่ทำงานของทองเหลือ ศพแล้วศพเล่าแทน รู้สึกปลงจนเบื่อวงการพระเครื่องขึ้นมาเฉยๆ อย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน

“เฮ้ย ถ้ามีงชอบดูศพ มึงไปทำงานมูลนิธิไหมวะ กูฝากให้ได้นะ เห็นสยองๆ แบบเลือดสดๆ สมองไหล ไส้ออกมากองเลย เขาเรียกอสุภะกรรมฐาน” ทองเหลือบอก

---

โลกของมงคลเปลี่ยนไป เขารู้สึกเสียดายเวลาในอดีตของเขา ที่หมดไปกับการเดินท่องเที่ยว บ่มเพาะความโลกความอยากได้ของคนอื่นมาเป็นของตัวเองในสนามพระเครื่อง สุดท้ายคนเราก็ต้องตาย ไม่มีใครอยู่ค้ำฟ้าได้ ก่อนจะละร่างกายจากโลกนี้ไป มงคลตัดสินใจว่า จะขอใช้ความสามารถที่มีอยู่ในด้านพระเครื่อง ปลอ่ยเช่าพระองค์นี้ให้ได้เงินมากที่สุด เพื่อให้เจ้าของพระในฝันอันลับได้สมเจตนารมณ์ในการทำบุญ

---

อาทิตย์ต่อมา หลังจากตัดสินใจเด็ดขาด มงคลก็เริ่มวางแผนนำพระองค์นั้นไปปลอ่ยเช่า ด้วยเป็นคนที่มีความรู้เป็นที่ยอมรับอยู่ในวงการ จึงไม่มีใครดราคาเขาได้ จาก 400,000 บาทด้วยเงินสดในครั้งแรกที่เขาไปเสนอ ป็นเป็น 600,000 บาท ชาวแพร่สะพัดออกไปในวงการพระเครื่อง จนไปถึงหุบพระดานิเทศสารพระเครื่องเล่มหนึ่ง ที่เป็นผู้ที่รับจัดหาพระให้นักธุรกิจใหญ่ผู้นิยมพระเครื่อง สุดท้ายได้ราคาที่เขาพอใจ องค์กรหนึ่งล้านสองแสนบาท กับอีกองค์กรหนึ่งได้ล้านห้าแสนบาท เมื่อนักธุรกิจท่านนี้ทราบถึงการได้มาของพระองค์นี้อย่างพิสดาร ก็มีศรัทธาบอกว่า ถ้าจะบริจาคให้โรงพยาบาลจริง เขายินดีจะสมทบอีกเท่าตัวเพื่อร่วมทำบุญด้วย

นิตยสารพระเครื่องรายปักษ์ลงรูป พระเครื่องล้ำค่า องค์กรงาม ทีละองค์ ติดต่อกันถึง 2 ฉบับ สร้างข่าวฮือฮาในวงการพระเครื่อง เล่ากันปากต่อปาก กระฉ่อนข่าวสะพัด แผ่กระพือไปทุกสนามพระ

---

อาแป๊ะฮงได้รับการเชิญมาเป็นเจ้าของเงินบริจาคจำนวนสองล้านเจ็ดแสนบาท ชาวใหญ่ลงในหนังสือพิมพ์หลายฉบับว่า “พบพระเครื่องล้ำค่าในศาลเจ้าเก่าตามคำฝีบอก ชายชราเฝ้าศาลและนักเล่นพระผู้ค้นพบ ศรีธาธานีเงินไปสบทบสร้างโรงพยาบาล นักรุกกิจนิรนามผู้ซื้อพระใจดีสบทบเพิ่ม”

แล้วมงคลก็ไปทำงานควบคุมการทุบตึกต่อไป อิมใจในกุศลที่ตนมีส่วนร่วมอย่างมากในครั้งนี้ หลายๆ คนเริ่มสนใจอยากเห็นเขา ผู้ที่มีส่วนทำให้โรงพยาบาลได้เงินเพิ่มอีกห้าล้านกว่าบาท ก็แคว่ตลุมขึ้นหนึ่ง พระเครื่องดีๆ ในปัจจุบันถูกตีราคาเช่าหาไปหมดแล้ว สมัยที่พระสององค์นั้นถูกสร้าง พระเครื่องนั้นก็เพียงแค่ของแจกให้ฟรี ไม่ได้มีราคาค่างวดสูงแต่อย่างใด เจ้าของพระคนเก่าคงได้รับมาแล้ว เห็นว่า พระผู้สร้างเป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เลยเอามาใส่ในบาตรน้ำมนต์อย่างไม่เสียดายเวลาผ่านไปพระองค์นี้ก็กลายเป็นพระหลักล้านบาทในขณะนี้

หลังจากเหตุการณ์ในครั้งนั้น มงคลทยอยนำพระของตนที่หวงนักหวงหนา แจกคนนั้น คนนี้ ที่ราคาค่างวดแพงก็ปล่อยให้เช่า เอาเงินไป พิมพ์หนังสือธรรมะแจกเป็นธรรมทาน

มงคลได้หนังสือธรรมะชี้ทางสว่างในวันที่จิตใจมืดมนด้วยอำนาจความความโลภที่ถึงขีดสุด และผ่านพ้นมาได้พร้อมกับจิตใจที่สะอาดขึ้น ในร่างกายร่างเดิม จึงอยากให้คนอื่นได้รับโอกาสเช่นนี้บ้าง เขารู้สึกว่ายิ่งทำบุญก็ยิ่งมีความสุข อิมใจ สบายใจ พอใจไม่อย่างใดของคนอื่น ใจก็เบาทุกข้น้อยลงตระหนักดีแล้วว่าภาระสะสมวัตรเป็นทุกข์ ไม่เหมือนสะสมความดีที่ให้ความสุขจากการที่ต้องไปเดินสนามพระทุกวันหยุด ก็กลับกลายเป็นเข้าวัดปฏิบัติธรรมแทน



ตอนที่ม่พระเครื่องมากมาย ก็มีแต่อยากได้มากขึ้นไปเรื่อยๆ ไม่เคยมีความ  
สุขจากใจที่สงบขนาตอนนี้มาก่อนเลยในชีวิต ทั้งๆ ที่ตอนนี้แทบจะเลิกห้อยพระ  
หันหลังให้กับสนามพระเครื่อง

งานทุบตึกในโรงพยาบาลลุล่วงไปแล้ว ในคืนสุดท้ายที่เขานอนในเขตบ้านพัก  
คนงานในโรงพยาบาล มงคลที่เปลี่ยนไป ก็ได้พบชายชราในฝันอีกครั้งชายชรา  
หน้าตาแจ่มใสมาทักทาย ขอขอบคุณ แล้วเล่าให้ฟังถึงความเป็นมาของต่นว่า ต่นเอง  
เป็นหมอยาชาวจีน เข้ามาพึ่งพระบรมโพธิสมภารของพระมหากษัตริย์ไทยตั้งแต่  
เป็นเด็ก ในสมัยรัชกาลที่ 4 ใช้ชีวิตยืนยาวจนตายในรัชกาลที่ 6 โดยมาตายที่  
โรงพยาบาลแห่งนี้นั่นเอง สมัยมีชีวิตปลูกบ้านอยู่แถวศาลเจ้าชานเมืองแห่งนั้น  
ตั้งแต่ที่ตรงนั้นมีแต่ทุ่งนาห่างไกลชุมชน ได้รับพระเครื่องสององค์นั้น มาจากมือ  
พระสงฆ์นามกระฉ่อนที่สร้างพระองค์นั้นขึ้นมากับมือ เห็นว่าท่านเป็นพระปฏิบัติ  
เลยเอาไปบรรจุลงบาตรน้ำมนต์ไว้ แล้วเอาไปให้ศาลเจ้าชอนไว้แนบเนียน ซึ่ง  
ส่งผลดีในกาลต่อมา เพราะสามารถป้องกันคนโลภมาฉกชิงเอาไปหลังจากมันมีราคา  
แพงขึ้นไปตามความนิยมของสังคม

“ขอบใจมาก คิดแล้ว อ้าวเลือกคนไม่ผิด” ชายชรากล่าวอมยิ้ม อย่างมีความสุข  
ในฝัน

มงคล ตื่นเช้าขึ้นมารับวันใหม่ด้วยความอึมเอมใจ มองลานโล่งของพื้นที่ที่ถูก  
รื้อถอนอาคารเก่าออกไป พื้นที่ว่างดูโล่งตากำลังรออาคารใหม่ที่จะปลูกสร้างขึ้นด้วย  
เงินบริจาคอันมีที่มาอย่างน่าอัศจรรย์ใจ นึกย้อนไปถึงใจตัวเอง ใจที่ถูกรื้อถอนความ  
ชั่วร้ายออกไปตั้งมาก จากประสบการณ์อันนี้ และพร้อมที่จะปลูกสร้างสิ่งดีๆ ใหม่ๆ  
ในใจต่อไป

สาธัญญ์ ←

รัก พ.ศ. ๑๐๐

โดย วิลาศินี

(เริ่มลงตั้งแต่ฉบับที่ ๔๖ <http://dungtrin.com/mag/?46.fiction>)

## บทที่หก

### ชายป่าระหว่างกลางเขตพระนครสาวดีและกรุงราชคฤห์

สุรียาลลับขอบฟ้าเป็นสัญญาณการมาเยือนของราตรี อีกด้านหนึ่งของชายป่ามีกระท่อมน้อยของผู้คนรายเรียงอยู่โดยรอบ ขบวนเกวียนหยุดพักในจุดที่มีการตระเตรียมข้าวปลาอาหารไว้รอทำอุบาสกอุบาสิกาทั้งหลาย ฝ่ายพระสงฆ์องค์เจ้าได้รับการนิมนต์เพื่อทำการถวายน้ำปานะให้ต่างหาก เมื่อเสร็จสิ้นภารกิจจึงต่างคนต่างแยกย้ายไปจัดที่หลับที่นอนตามอัธยาศัย ล่วงเลยเข้าสู่เวลาแห่งราตรีหากผู้ใดเงยหูฟังจะพลันแว่วเสียงเพลงกล่อมลูกกลอยตามลมมาจากกระท่อมน้อยหลังใดหลังหนึ่งในหมู่บ้านซบซ่านอย่างอ่อนโยน

อกเอยอ่นละมุนไเอเมื่อใกล้เจ้า  
 ปีบสองเต้ากลั่นน้ำนมขมไหมหนอ  
 สุรียาลลับขอบฟ้ามาเคลียดลล  
 อิมแล้วหนอแม่จะกล่อมเจ้าจอมใจ

จงเติบโตใหญ่ไ้ตรัมโพธิ์พระภาคเจ้า  
 เทิดเหนือเกล้าไ้ไตรรัตน์วางสว่างไส  
 ด้วยบุญเก่านำเจ้าเกิดเลิศวิไล  
 เป็นเวไนยสัตว์ผู้อาจถึงธรรม

แสงทานิพานการู้แจ้ง  
อย่าหลงแรงกิเลสดวงปวงถล่ำ  
อิมเอมรสใดไหนเล่าเท่ารธรรม  
ขอจอมขวัญจงน้อมนำประจำใจ...

“นั่นเพลงกล่อมลูกหรือภาวิณี”

จันทร์ราวตีกระซิบกระซาบในความมืด

“ยังไม่บรรทมหรือเพคะพระธิดา”

“ผู้ใดเป็นพระธิดาเจ้า”

“อ้า เปลา่จะแม่หญิงวดี เธอชอบใจเพลงกล่อมลูกบทนี้หรือ”

ภาวิณีเฝ้าเล่นอย่างขบขัน มองผ่านความมืดเห็นอีกฝ่ายนอนลืมตาแป๋วจึงลุกขึ้นมา  
เทียนไขมาจุดให้แสงสว่าง ประคองพระธิดาลุกขึ้นประทับนั่งบ้าง

“ใช่จ๊ะ ในวังได้ยินเสียงพรั่บ่นแต่... จงรักษาปราสาทศฤงคาร...อารักรษา  
ประชาราบาลจากไฟรี...ไม่มีนางสนมคนใดสอนลูกให้แสงทานิพานสักคน”

“เป็นธรรมดาอยู่หรือ หากกล่อมให้ซาบซึ่งในรสพระธรรมมากๆ คนในปราสาท  
ก็จะพากันหนีไปออกบวชเสียหมด”

“ไม่ดีหรือ”

“ดีสิ แต่เราก็ต้องวางอุเบกขาไว้บ้าง ว่ามนุษย์ทุกคนไม่ได้ปรารถนานิพานเหมือน  
กันไปเสียหมดทุกคน บิดาเธอปรารถนาให้ไพร่ฟ้าร่มเย็นเป็นสุข พี่ชายเธอปรารถนา  
จะเติบโตเป็นชายชาติตรีผู้แกร่งกล้า เธอเองก็เกิดวดี ปรารถนาอะไรเล่า”

“ไม่รู้ซี ฉันทไม่เคยตั้งความปรารถนาต่อสิ่งใด แม้จะศึกษาพระธรรมคำสอนของ  
พระพุทธองค์มาบ้าง ก็ยังคิดว่านิพานนั้นอยู่ไกลเกินเอื้อม”

จันทราวตีพุดพลาฟทอดสายตาสบตาคู่สนทนาเบื้องหน้า แสงเทียนกระทบแววตา เย็นสงบนิ่งฟังอย่างอ่อนน้อม ภาวณิระบ้ายิ้มก่อนตอบอย่างอ่อนโยน

“ไม่เป็นไรหรอกเพคะ อ้า ให้ข้าพระองค์เรียกพระธิดาอย่างนี้เถิด เวลานี้คนอื่นหลับกันหมดแล้ว ไม่มีผู้ใดได้ยินหรอกเพคะ”

“ก็ได้ แต่ทำไมถึงบอกว่าไม่เป็นไรล่ะ”

“ก็แม้เวลานี้อย่างไม่ปรารถนาแต่พระธิดาก็มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนาอยู่เต็มพระทัยแล้วนี่เพคะ อินทรีก็แก่กล้าเมื่อใด จะทรงรู้เองว่าควรเดินไปทางไหน”

“นั่นสินะ แล้วเธอเล่า”

“ข้าพระองค์ปรารถนาหลายสิ่งหลายอย่างมาตั้งแต่จำความได้เพคะ อยากมีครอบครัวที่บริบูรณ์พร้อม อยากแสวงหาวิชาความรู้ กระทั่งได้เรียนรู้พระธรรมคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจนเกิดความศรัทธาตั้งมั่น ความปรารถนาในนิพพานจึงตามมา”

“ถามอีกครั้งเถิด เมื่อปรารถนาแล้วต้องทำประการใดบ้าง”

ภาวณิระนั่งคิดอยู่ครู่หนึ่ง เห็นแววพระเนตรชุกชุนขององค์หญิงกระทบแสงเทียนเพียงวูบเดียวก็จับได้ว่ามิได้ทรงใส่พระทัยจะได้คำตอบนัก

“ปรารถนาจะรู้คำตอบจริงหรือเพคะ”

เจ้าหญิงสรวลรีนพร้อมสายพระพักตร์ ด้วยแม้จะทรงรู้คำตอบที่ว่า ทางเดินอันชอบนั้นคืออริยมรรค<sup>๓</sup> ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสรู้และนำมาเผยแผ่แก่แก่นโยยสัตว์ จันทราวตีก็ยังปรารถนาจะหวังคู่สนทนาไว้ให้นาน จึงชักใช้ไล่เรียงต่อจนพอพระทัย...

บทสนทนาดำเนินต่อไปไม่นานนัก ภาวณิระจึงเริ่มตัดบท

“เอาไว้ถามพระเถระในวันพรุ่งนี้ดีกว่าไหมเพคะ ข้าพระองค์อธิบายนไปอาจทำให้พระองค์เข้าพระทัยไขว้เขวไปเปล่าๆ”

“จ๊ะ เช่นนั้นก็ได้อ่า แต่เธอรู้สึกใหม่ว่าอากาศเวลานี้อับอ้าวเหลือเกิน เวลาเย็นฉันเห็นแม่น้ำอยู่ตรงชายป่าอีกด้านหนึ่งด้วยละ เราไปสนานกายกันสักหน่อยดีไหม”

เจ้าหญิงเปลี่ยนเรื่องในทันควัน

“สนานกายเวลานี้อหรือเพคะ อย่าเลย ข้าพระองค์ไม่เห็นด้วย”

“ไม่อาบด้วยก็ไปส่งฉันหน่อย ฉันร้อนจนค้นไปทั่วทั้งตัวแล้ว ถ้าวางขอร้องละ”

“ข้าพระบาทอาจจะตามพระทัยเสียจนชิน ขอครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้ายนะเพคะ อนุโลมให้ครั้งเดียวเท่านั้น”

“จ๊ะแม่”

จันทร์ราวดีลือเลือนอย่างขบขันด้วยไม่เห็นว่าจะมีอันตรายใดๆในชายป่าที่สงบสุข ส่วนภาววิณีก็กังวลไปเสียหลายทาง นึกถึงกำหนดการในวันพรุ่งนี้จะมีอีกการรวานหนึ่ง มาสมทบ เวลานี้อาจหยุดพักบริเวณชายป่าอีกด้านของฝั่งแม่น้ำแล้วก็ได้ แต่เห็นท่าที่ตีพระทัยของพระธิดาก็ไม่กล้าขัด จำลุกขึ้นจุดตะเกียงดวงน้อยแล้วลอบพากันออกจากกองคาราวานในด้านที่ปลอดภัยคน และไปตามชายป่าละเมาะจนถึงลำธารด้านหลัง เสียงน้ำไหลเลาะโขดหินรินเป็นสาย เบื้องล่างคงใสสะอาดพอสมควร ผิวน้ำเบื้องบนจึงสะท้อนเงาแสงดาวได้พราวระยับ สองครุณีทรุดกายลงนั่งริมฝั่งแม่น้ำใต้แสงดาวเคลื่อนอนภา...

“ระวังพระองค์ด้วยนะเพคะ ในแม่น้ำไม่รู้จะมีสัตว์น้ำที่เป็นอันตรายใดบ้าง พบเห็นอะไรก็หวีดร้องให้ดังไว้ก่อน ข้าพระองค์จะได้รีบไปช่วย”

ตั้งว่าจะเพิกเฉยต่อคำเตือนเสียทั้งอย่างนั้น ไม่ทันขาดคำท้าวเธอก็ลงไปแช่น้ำครึ่งขา ชักภูษาขึ้นเหนือน้ำอย่างระมัดระวังแล้วร้องเรียก

“ภาววิณีจ๋า”

“ว่ากระไรเพคะ”

“ฉันถอดภูษาแล้วให้เธอเฝ้าไว้บนฝั่งได้ไหม น้ำเย็นดีจริง ฉันจะลงแช่ทั้งตัว”

“ไม่ได้พะคะ ถึงจะเป็นกลางป่า พระธิดาก็ไม่บังควรเปลือยกายสร้งน้านะ  
พะคะ”

“แถวนี้มีผู้ใดที่โหนกกันเล่า”

“ไม่มีคนก็มีผีสาางเทวดา...”

“ผีสาางเทวดาไม่เห็นหรือ คีนนี้เป็นคีนเดือนมืด”

ไม่เพียงตรัสชัดขึ้น จันทราวตียังรีบถอดกุษาออกเสียโดยไว เหลือเพียงผ้าขาวบาง  
ปกปิดร่างกายไว้ ยัดเยียดให้ภาวิณีรับแล้วรีบหนีลงน้ำ เมื่อจนปัญญาจะห้ามปราม  
ภาวิณีจึงวางตะเกียงไว้คู่กับกุษาของพระธิดาองค์น้อย ครู่หนึ่งได้ยินเสียงใบไม้ไหว  
กรอบแกรบคล้ายมีคนแอบแหวกม่านเมียงมอง ด้วยเกรงว่าจะมีภัยเธอจึงทิ้งกุษากับ  
ตะเกียงไว้แล้วเดินฝ่าความมืดไปจุดันเสียง

พอเดินออกมาสำรวจบริเวณโดยรอบจนห่างจากลำธารพอสมควรแล้วเห็นว่าไม่มี  
อันตรายใดๆคอยไล่ถอง คีนเดือนมืดกับบรรยากาศกลางป่าดูเงียบสงบนัก จึงทำให้  
เกิดความปิติและยินดีในสมานธิได้โดยง่าย เดินมาถึงโคนไม้ใหญ่ภาวิณีจึงปลงใจนั่งลง  
หลับตาสงบนิ่งเพื่อแผ่เมตตาให้แก่สรรพชีวิต

ทันใดนั้นก็พลันได้ยินเสียงสิ่งมีชีวิตหนึ่งขยับตัวมุ่งตรงเข้ามาหา เปิดเปลือกตามอง  
ปรากฏเป็นภาพงจางตัวมหีมาแผ่พังพานตั้งท่าร่อย่างม่งร้าย เพียงส่วนหัวที่ชูขึ้น  
มาประจันก็มีขนาดเท่าท่อนไม้ขนาดกลาง ทั้งเกล็ดหนาเป็นมันวาวนั้นก็สะท้อนแสง  
ดาวอยู่แปลบปลาบ ไม่ใช่ขนิมิตหรือจิตสร้างภาพเอาเองเป็นแน่

ใจอ่อนวาบเมื่อประจักษ์ว่าการทำสมานธิและแผ่เมตตาเมื่อครู่ไม่เป็นผล นี้คงจะ  
ไปรบกวณที่อยู่เขา ได้แต่ภาวนาว่าอโหสิกรรมเถิด แม้จะต้องตายในวันนี้ก็ไม่ขอ  
จงเวรอันใดแล้วปิดตารอความตายอย่างสิ้นหวัง เบื้องหลังพลันมีอีกหนึ่งสิ่งมีชีวิต  
ขยับมาใกล้ อารมณ์หวาดกลัวแล่นเข้ามาจับหัวใจจนเหงื่อออกไหลชุ่ม เปิดตามอง  
เบื้องหน้าก็พร่ามัว การทรงตัวที่แม้จะรู้สึกมาก่อนหน้านี้ตั้งอยู่เป็นปกติก็หมุนคว้าง  
เหมือนใครจับโยนลงหุบเหว ก่อนสติจะขาดหาย เสียงที่ขยับเข้ามาใกล้กลับกระทบ  
โสตอย่างอ่อนโยนและปลอดภัย

“เขาไปแล้ว...”

ภาวิณีรวบรวมสติที่เหลืออยู่หันไปจ้องมองผู้อยู่เบื้องหลัง

“ไม่ต้องตกใจ กระผมเป็นมนุษย์ ไม่ใช่สิ่งสสารสัตว์ คุณผู้หญิงเล่า บ้านช่องอยู่ที่ไหน ทำไมถึงมาอยู่ที่นี่”

ไม่ทันอ้าปากจะตอบคำถามน้ำตาก็ร่วงพรูลงเป็นสาย เหลียวซ้ายแลขวาวงแหวนตระแว่วว่าจะมีใครมากล้ากรายอีก งูจงอางที่โผล่มาเมื่อครูนั่นหายไปแล้ว แต่เวลานี้ต้องมาเผชิญหน้ากับชายแปลกหน้าที่ไม่รู้จัก จะเอ่ยปากขอบคุณก็ใช่ที่ ที่เลื้อยหายไปแล้วจะเป็นสมุนของเขาที่ถูกบัญชาให้มาทำร้ายเธอก็เป็นได้

“เฮ้ สงบสติอารมณ์เสียก่อน กระผมเห็นคุณนั่งจ้องงูจงอางอยู่แต่ท่าทางไม่ใช่เพื่อนเล่นกันแน่ จึงช่วยแผ่เมตตาให้อีกแรง เขารู้ว่าเราไม่ได้มีพิษมีภัยก็กลับไปแล้ว ค่อยยังชั่วหรือยังขอรับ”

ชายหนุ่มเอ่ยถามอย่างนุ่มนวลที่สุดเท่าที่จะทำได้ ตั้งใจเอื้อมมือไปพุงให้ลุกขึ้น หากแต่หญิงสาวตรงหน้ากลับลุกพรวดเพื่อขยับตัวหนี ไม่ทันตั้งตัวได้ก็ชวนเซ เห็นว่าจวนจะล้มชายหนุ่มก็ตรงเข้าไปพุงไว้ รวบต้นแขนนุ่มได้ทั้งสองข้างแล้วแทบล้มไปพร้อมกัน ตัวตื้นขึ้นมากระซັบก็พบว่าเธอหมดสติอยู่ในอ้อมแขนแล้ว ตั้งสติลำดับเหตุการณ์ได้ สองขาก็แทบทรุดร่วง สอดตามองหาแล้วรำพึงถึงกระซิบ

“แล้วพระโอรสไปไหนนี่!”

[1] *อริยมรรค* ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ มีองค์ ๘ คือสัมมาทิฐิ(เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ(ดำริชอบ) สัมมาวาจา(เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ(ทำการชอบ) สัมมาอาชีวะ(เลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ(เพียรชอบ) สัมมาสติ(ระลึกชอบ) สัมมาสมาธิ(ตั้งจิตมั่นชอบ)

[...อ่านตอนต่อไปในฉบับหน้า]

สารบัญ ←

## ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องค่ะ

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

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

### ๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

**คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส**

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

**คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ**

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งผันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

**คอลัมน์: คำคมชวนคิด**

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

ได้ฝึกริเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโอเคโดยเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

**คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม**

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

**คอลัมน์: กวีธรรมะ**

**เนื้อหา:** พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ติดกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

**คอลัมน์: เทียววัด**

**เนื้อหา:** รับผิดชอบไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

**กติกา:** นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยากาศปฏิบัติภา ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรูปภาพสวย ๆ มาประกอบบทความ อีกทั้งไม่พาดหมหรือแทรกธรรมะด้านการปฏิบัติที่ขัดแย้งกับแนวทางของนิตยสารนะคะ

**คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ**

**เนื้อหา:** ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และ



เป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บน  
เส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

**คอลัมน์:** ของฝากจากหมอ

**เนื้อหา:** นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ  
สาระน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คน  
ทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับ  
ผู้อ่าน จากแง่มุมต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้  
ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

**กติกา:**

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกิน  
ยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอ  
จำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงาน  
ในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการ  
นำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผล  
ต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ใน  
วงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มา  
จากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็น  
ส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ

## ๒. อ่านสัปดาห์ ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็น  
จำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลด  
เวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามา  
ช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของทุกบทความ  
ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตาม  
แนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

### ๒.๑ ตรวจทานคำถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทาน  
ให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์  
เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่าน  
สายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบ  
ได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

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

### ๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย

เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่  
สอดคล้องกัน ขอให้ใช้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้  
นะคะ

- ▶ **เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมาย  
ตกใจ (!)**  
เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง  
เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหรือ? ฉันท  
นึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”
- ▶ **การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่**  
สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อ  
ตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรบกวนคำอัตโนมัติของ  
โปรแกรมคอมพิวเตอร์ อยากรู้ให้ช่วยดูการตัด  
คำด้วยนะคะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่าน  
ได้ลื่น ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัด  
ใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่  
จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรม  
ข้อกาเมนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่า  
ผลกรรมข้อกาเมนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)  
หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

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

### ๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้น งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์  
กวีกรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสักนิดนะคะว่า  
บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ  
ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่น  
กันคะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม  
เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

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

## ๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า

ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

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

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

## ๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

### ๓.๑ กระดานส่งบทความ

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

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

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพหระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย sotima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

## ๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

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

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

## ๔. ส่งแล้วจะได้อะไรหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้อรรถาธิบายที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้อ่านพิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ : )

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขออนุโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของท่านค่ะ

ธรรมะใกล้ตัว  
dharma at hand

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