



# ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๐๔  
๒๕ ม.ค. ๕๐

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

## เตรียมเสียบึงไว้เลี้ยงตัว

วันตายที่แน่นอนมีจริงหรือไม่?  
การยึดอายุมีความเป็น  
ไปได้จริงเพียงใด?

หน้า ๑๐

## ได้อารีหมอดู

ราหูครอบดวง คืออะไร  
หากประสบเข้าแล้ว  
ต้องแก้ไขอย่างไรบ้าง

หน้า ๒๔

## เที่ยววัด

ตามคุณ marí ไปแอ่วเหนือ  
สัมผัสกับบรรยากาศสลับป่า  
สน วัดอินทราวาส

หน้า ๕๖

ธรรมะจาก**พระผู้รู้** ๖

จิตไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่จิต แล้วเราอยู่ไหนกัน?  
การที่ยกแขน ยกขา นั่งเดินได้ตามใจ  
ทำให้เข้าใจว่าจิตสั่งรูปได้อยู่เรื่อย

**เตรียมเสียบึงไว้เลี้ยงตัว** ๑๐

วันตายที่แน่นอนมีจริงหรือไม่? การยึด  
อายุมีความเป็นไปได้จริงเพียงใด?

**เขียนให้คนเป็นเทวดา** ๑๗

วิธีตั้งชื่อเรื่องให้แตกต่างและโดนใจ

**ได้อาไรหมอดู** ๒๔

ราหูครอบดวง

**กวีธรรม** ๒๗

ยอม, ชีวิต, เตรียมตัวตาย

**คำคมชวนคิด** ๓๐

**สัพเพเหระธรรม** ๓๒

งานด้อยค่า หน้าสดใส ใจเปี่ยมสุข

ธรรมะจาก**คนสู้กิเลส** ๓๕

ผมเป็นเกย์

**ของฝากจากหมอ** ๓๗

วัดชินใจ, อาหารกับชีวิต

**แง่คิดจากหนังสือ** ๔๖

บั้งไฟศรัทธา ๑๕ คำเตือน ๑๑

**เรื่องสั้นอิงธรรมะ** ๔๗

สิ่งที่อยู่ในกำมือ

**เที่ยววัด** ๕๖

วัดอินทราวาส

**ธรรมะปฏิบัติ** ๖๐

การเรียนรู้จริตนิสัยวาสนาของตัวเอง

## ธรรมะใกล้ตัว

dhamma at hand

ศรันย์ ไม้ตรีเวช

อลิศา ฉัตรานนท์

สุกิดา โทนกลุ่ม

ปริยาภรณ์ เจริญบุตร

ศิราภรณ์ อภิรัฐ

เอกอร อนุกุล

กฤษฎี อักษรวงศ์

ณัฐชญา บุญมานันท์

อนัญญอร์ ยิ่งชล

กาญจนา สิทธิแพทย์

วารางคณา บุตรดี

อนุสรณ์ ตริโสภา

สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

อนัญญา เรื่องมา

กานต์ ศรีสุวรรณ

ศदानัน จารุพนผล

ชนินทร์ อารีหนู

และทีมงานท่านอื่นๆ

ธรรมะใกล้ตัว เป็น Free Online Magazine  
ที่ขับเคลื่อนด้วยกำลังของผู้่านทุกท่าน

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

สวัสดีค่ะ

เมื่อสักครู่นี้เข้าไปเดินเล่นในออฟฟิศกอง บ.ก. มาค่ะ  
เห็นทีมงานแต่ละคนกำลังชู้ตต้นฉบับเรื่องโน้นบ้างเรื่องนี้บ้าง  
ผลัดกันแจ่งว่า ตรวจสอบรูปต้นฉบับเรื่องนี้เสร็จแล้วนะ...  
เรื่องนี้เข้าคลังเตรียมลงได้แล้วนะ... ตกลงคอลัมน์นี้ สัปดาห์นี้จะเอาเรื่องอะไรลง...  
อ้าว มาช่วยกันดูหน่อยว่าฉบับนี้ ปกแบบไหนสวยกว่ากัน...  
เทมเพลตแบบนี้ดีไหม ..... ฯลฯ

ก็คงคล้าย ๆ กับบรรยากาศเวลาใกล้ปิดเล่ม  
เหมือนสำนักงานนิตยสารทั่วไปกลาย ๆ ละมั้งคะ

.....แต่กลางชลไม่ได้เดินไปที่ไหนจริง ๆ หรือคะ :

ยังนั่งอยู่กับเก้าอี้ตัวเดิมนี้ล่ะคะ

และออฟฟิศที่ว่า ก็คือกระดานห้องประชุมห้องต่าง ๆ ที่อาศัยอินเทอร์เน็ตที่ตั้งอยู่ออนไลน์นี้เอง  
เพียงแต่คลิกเข้าห้องโน้นห้องนี้แล้ว มันให้ความรู้สึกและเห็นภาพอย่างนั้นจริง ๆ

ตอนนี้ นิตยสาร “ธรรมะใกล้ตัว” เริ่มมีกอง บ.ก. อาสา เป็นทีมงานที่ชัดเจน  
และเริ่มมีระบบการทำงานเป็นรูปเป็นร่างขึ้นมากทีเดียวนะคะ  
อย่างที่เกริ่นบรรยากาศให้ฟังในตอนต้นนี้ล่ะคะ

และคุณผู้อ่านเอง ก็ให้การตอบรับอย่างอบอุ่น

ด้วยการส่งบทความเข้ามาร่วมด้วยมากขึ้นเรื่อย ๆ

เรียกว่า ถ้าเรารับบทความจากผู้อ่านทางไปรษณีย์ธรรมดาเพียงอย่างเดียว

ตู้ ป.ณ. เล็ก ๆ ของเราก็คงเริ่มปริ่มและล้นทะลักกันออกมาบ้างแล้วล่ะคะ :) )

เลยอยากขอถือโอกาสนี้ บอกกล่าวคุณผู้อ่านด้วยเช่นกันนะคะว่า

บทความที่ส่งมาแล้ว หากยังไม่ได้ลงทันใจ ก็อย่าเพิ่งน้อยใจกันไปนะคะ

เพราะบทความเริ่มเยอะมากขึ้นจริง ๆ และทีมงานก็จะต้องขอใช้เวลา

ทยอยอ่าน ทยอยคัด ทยอยปู้ฟ กันสักหน่อยนะคะ

เพียงแต่เรื่องไหนที่อาจจะโดดเด่น หรือเข้ากับเหตุการณ์ขณะนั้น ๆ เป็นพิเศษ

ก็อาจมีการจัดลำดับที่สลับไปสลับมาบ้าง เพื่อความลงตัวของเนื้อหาในฉบับนั้น ๆ

แต่ไม่ว่าจะช้าจะเร็ว หากเป็นบทความที่เขียนมาด้วยความตั้งใจ มีเนื้อความอันถูกต้องและตรงตามทางอันชอบ ก็จะได้รับยกย่องและชื่นชมแน่นอนค่ะ

ส่วนการคัดเลือกเรื่องนั้น ไม่ต้องห่วงนะคะ บ.ก. กองนี้เป็นทีมเกาเหลาค่ะ (ในที่นี้ แปลว่า ไม่มีเส้น : )) เรื่องทุกอย่างจะได้รับการคัดเลือกจากทีมงานประจำของแต่ละคอลัมน์ ซึ่งแต่ละคอลัมน์ ก็จะมีผู้ที่มีประสบการณ์ในด้านนั้น ๆ มาช่วยดูแลกันอยู่เป็นคณะและเป็นประจำที่เดียวกัน ดังนั้น ทุกเรื่องจะได้รับการดูแลโดยปราศจากฉันทาคติ และจะไม่มีการตัดสินจากมุมมองของใครเพียงลำพังแน่นอนค่ะ

นอกจากนี้ แม้ผู้ที่ริเริ่มและให้กำเนิดนิตยสารเล่มนี้ครั้งแรกขึ้น จะเป็นคุณดังตฤณ แต่ต้องขออนุญาตชี้แจงกับคุณผู้อ่านให้ชัดเจนสักนิดนะคะว่า คุณดังตฤณ เป็นเพียงผู้จุดประกาย และให้แนวคิดเบื้องต้นในการสรรค์สร้างเท่านั้น ส่วนงานที่เหลือนับจากวันนั้นทั้งหมด คุณดังตฤณขอไม่มีส่วนในทีม บ.ก. ไม่มีส่วนในการร่วมคัดบทความ ไม่มีส่วนช่วยออกความเห็นเกี่ยวกับชิ้นงานที่ส่งเข้ามา หรือออกสิทธิ์ออกเสียงเพื่อตัดสินใจเกี่ยวกับการลงบทความใด ๆ เลยค่ะ คุณดังตฤณ ขอเป็นเพียงนักเขียนคอลัมน์ประจำธรรมดา ๆ คนหนึ่งเท่านั้น (และเพียงเท่านั้น ร่วมกับงานประจำอื่น ๆ คุณดังตฤณก็แทบจะไม่มีเวลาแล้วมั้งคะ : )

ส่วนการส่งบทความ คงต้องขอรบกวนทุกท่าน ส่งบทความโดยโพสต์เข้ามาที่ [dungtrin.com/forum/](http://dungtrin.com/forum/) ที่กระดาน “ส่งบทความ” ที่เดียวนะคะ เพราะทีมงานจะเข้ามารับและตรวจสอบบทความกันจากที่นี้เท่านั้น หากส่งไปทางอื่น อาจพลอยหายกลืนหรือตกหล่นไปกลางทางได้นะคะ ; )

สำหรับฉบับนี้ ก็มีเรื่องราวน่าสนใจหลากหลายมาฝากเช่นเคย และเป็นครั้งแรกที่เราเพิ่งได้เปิดคอลัมน์ “ธรรมะจากคนสู้กิเลส” กันด้วยค่ะ ใครที่กำลังท้อแท้ ยอมแพ้ หรือเป็นทุกข์กับกิเลสในใจ ลองอ่านเรื่อง “ผมเป็นเกย์” โดยคุณเสนาดำเนิน ในคอลัมน์นี้ดูนะคะ ผู้เขียนหาทางออกให้กับชีวิตได้อย่างน่าอนุโมทนายิ่งค่ะ

แล้วให้กำลังใจกับชีวิตกันต่อในคอลัมน์ สัพเพพระธรรม  
กับเรื่อง “งานด้อยค่า หน้าสดใส ใจเปี่ยมสุข” โดยคุณ shop girl  
เธอทำให้เราเห็นว่า ชีวิตมีคุณค่าให้เราค้นหาอยู่เสมอจริง ๆ นะคะ

ส่วนเรื่องสั้นสัปดาห็นั้น เป็นเรื่องสั้นแนวกฎแห่งกรรม  
เรื่อง “สิ่งที่อยู่ในกำมือ” โดยคุณเฮ็กนั้น เคยร่วมส่งเข้าประกวดด้วยนะคะ  
แม้จะไม่ได้รางวัลติดมือกลับมา แต่ก็สนุกและน่าจับตาทีเดียวค่ะ

และถ้าใครเคยดูภาพยนตร์ที่เกี่ยวกับบั้งไฟพญานาค เรื่อง “๑๕ ค่ำ เดือน ๑๑” มาแล้ว  
อยากให้ลองอ่าน แง่คิดจากหนัง ฉบับนี้คุณะคะ  
ว่าคุณเห็นมุมมองที่ละเอียดอ่อนนั้น อย่างที่คุณชลนิลสะท้อนให้เห็นด้วยหรือเปล่า

แล้วแวะ เทียววัด กันสักนิตินะคะ ฉบับนี้ คุณ mari จะพาเราแอ่วเหนือ  
ไปรู้จักกับวัดเก่าแก่แห่งหนึ่งของเมืองเชียงใหม่  
ที่มีประวัติย้อนไปถึงร้อยกว่าปี ที่ “วัดอินทราวาส” หรือ “วัดต้นเกว่น” กันค่ะ

ส่วนเรื่องของสุขภาพ คุณหมอปุดน้ำบุศย์ จะมาช่วยแนะนำวิธีฉีด “วัคซีนใจ”  
พร้อมด้วยคุณ kittima235 ที่จะมาแนะนำเรื่องสำคัญใกล้ตัว  
ที่หลายคนมองข้าม กับเรื่อง “อาหารกับชีวิต (ตอนที่ ๑)” ค่ะ

สำหรับคนที่สนใจธรรมะปฏิบัติ ฉบับนี้ คุณ satima จะมาเล่าถึง  
“การเรียนรู้จริตนิสัยวาสนาของตัวเอง” เพื่อเป็นส่วนช่วยให้เราไม่เน้นซ้ำในการปฏิบัติกันเกินไป  
และนอกจากนี้ ยังมีคำคมชวนคิด และกวีธรรมดี ๆ มาฝากให้ชวนอ่านชวนคิดสะกิดใจกัน  
พร้อมกับสาระธรรมดี ๆ จากนักเขียนคอลัมน์ประจำของเราเช่นเคยค่ะ

อย่าลืมนะคะ คุณผู้อ่านท่านใด อ่านแล้วมีความรู้สึกละเอ้อไม่ชอบส่วนไหน  
อยากให้ปรับปรุงอะไร หรือชื่นชอบคอลัมน์ไหนบ้าง เขียนเข้ามาคุยกันได้ที่  
กระดาน “คำแนะนำ ดีชม” ที่ [dungtrin.com/forum/](http://dungtrin.com/forum/) บ้างนะคะ

แล้วพบกันฉบับหน้าค่ะ

กลางชล

## ถาม - จิตไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่จิต แล้วเราอยู่ที่ไหนกัน?

ในร่างกายจิตใจเรานี่ ถ้าสังเกตให้ดีจะเห็นว่า

มีความรู้สึกอยู่ห่อหุ้มหนึ่ง ที่มันรู้สึกว่าเป็น “ตัวเรา”

“เรา” นั้น เป็นผู้คิด ผู้นึก ผู้ตัดสินใจ ผู้เสพย์อารมณ์ต่างๆ

สิ่งนี้แหละครับ ที่บัญญัติกันว่า “จิต”

มันคือคนที่พูดแจ้วๆ ตลอดเวลา คอยตัดสินใจว่าอันนั้นดี อันนี้ไม่ดี

เวลามันไปรู้อะไรเข้า มันก็เกิดความสุขและความซึ้งขึ้นมา

ลองทำใจสบายๆ แล้วทำสติระลึกเข้าไปที่ ความรู้สึกว่าเป็นตัวเรา ดูสิครับ

ปุ๊บชนกับพระโศดาบันนั้น ความรู้สึกตรงนี้จะต่างกันมาก

เพราะปุ๊บชนถ้าดูเข้าไปที่ความรู้สึกนี้ จะรู้สึกชัดเจนเลยว่า มันเป็น “เรา”

แต่พระอริยบุคคลตั้งแต่พระโศดาบันขึ้นไป

เวลามองดูความรู้สึกอันนี้ จะเห็นเพียงว่า มันเป็นเพียงธรรมชาติรู้

ไม่มีความเห็นสักนิดเดียวว่ามันคือตัวเรา

แต่พระอริยบุคคลที่ไม่ใช่พระอรหันต์นั้น

ในเวลาเผื่อ ก็ยังยึดความรู้สึกอันนี้ว่าเป็น เรา

เรียกว่าบริสุทธิ์เพียงความเห็นเท่านั้น เอาเข้าจริงยังยึดมันถือมันจิตอยู่

พูดให้มีศัพท์แสงสักหน่อยก็กล่าวได้ว่า

ความรู้สึกว่าเป็น “เรา” นั้น มันคือจิตที่ประกอบด้วยสักกายทิฏฐิ

ส่วนความยึดจิตเป็นตัวเราคือ อัตตวาทุปาทาน เป็นคนละอย่างกัน

ถ้าฟังจิตที่เป็นเพียงผู้รู้อารมณ์ล้วนๆ นั้น มันไม่มีความเป็นเรามาแต่แรกแล้ว

แต่อาศัยความคิด หรือสังขารชั้นธ่างหาก เข้าไปแทรกปน

จนจิตก็หลงเชื่อตามความคิดไปว่า นี่แหละคือตัวเรา

ผมเคยภาวนาจนจิตดับ ขณะแรกตอนที่จิตกลับมารับรู้อารมณ์นั้น

จิตมันอุทานขึ้นมาด้วยความอัศจรรย์ใจว่า “เอ๊ะ จิตไม่ใช่เรานี่”

(จิตเป็นสภาพธรรมอย่างหนึ่ง ไม่มีรูปร่าง แสงสี ตัวตนใดๆ สักนิดเดียวนะครับ

ไม่มีจุดมีดวงใดๆ ทั้งสิ้น)

จิตมันอุทานได้เอง มันแสดงธรรมได้เอง ผมก็ตั้งคำถามขึ้นในใจว่า  
“ถ้าอย่างนั้น ความเป็นเราเกิดมาจากไหนล่ะ”

จิตก็ตอบว่า “เพราะ (หลงตาม) ความคิดนึกปรุงแต่ง จิตจึงเป็นเรา”

กำลังจะถามมันต่อไป ก็เกิดสิ่งหนึ่งขึ้นมาจากความว่างเปล่า คือแสงสว่างปรากฏขึ้น  
ซึ่งในธรรมจักรท่านเรียกว่า อาโลโกอุทพาติ

ถัดจากนั้น จิตก็รำเริงเบิกบานในธรรม เพราะมันรู้แล้วว่า

อวิชชา ตัณหา อุปาทาน หลอกมันได้อีกไม่นานหรอก

(ตรงนี้หลงปู่ดูลย์ท่านเรียกว่า จิตยัม คือมันเบิกบานยัมเยาะกิเลส

และผมคิดว่าที่พระพุทธเจ้าท่านอุทานทักตัณหา ก็คือภาวะอันนี้เอง

เพียงแต่สภาวะของท่านนั้น ท่านสิ้นชาติ สิ้นภพ จบพรหมจรรย์แล้ว)

ถัดจากนั้น จิตก็ทบทวนทุกอย่างที่เกิดขึ้น

แล้วเห็นว่า ความเห็นผิดว่าจิตเป็นเรานั้น ชาติไม่เหลือแล้ว

แต่ความยึดมั่นว่าจิตเป็นเรายังเหลืออยู่

เพราะยึดว่าจิตเป็นเรานี้เอง ผู้ปฏิบัติจึงมีความพากเพียรเจริญสติปัญญาเพื่อออกจากทุกข์

ถ้าจิตไม่เป็นเรา จิตจะจมทุกข์จนตายไป มันก็เรื่องของจิตสิครับ

แต่เมื่อใดจิตเข้าถึงภาวะที่ปล่อยวางความยึดจิตชั่วขณะ

จิตเองกลับวางขั้น 5 (โดยย่อคือกายใจนี้) แม้ขั้นนี้จะพ้นทุกข์ จิตก็ไม่เอาด้วย

เพราะกระทั่งจิต ยังไม่ยึดจิตเอง จิตจะไปยึดขั้นธมาทำไมกันอีก

มันจึงเกิดภาวะว่าง อิสระ หมดงานที่จะต้องทำ และมีความสุขจริงๆ

---

ถาม - การที่ยกแขน ยกขา นั่งเดินได้ตามใจ ทำให้เข้าใจว่าจิตสั่งรูปได้ จึงทำให้  
เข้าใจว่ามีบางสิ่งเป็นเจ้าของบางอย่างอยู่เรื่อยเลยคะ

ที่กล่าวว่าจิตสั่งกายได้จึงเห็นว่ากายเป็นของจิต (ซึ่งจิตก็คือตัวเรา)

อันนั้นถูกต้องแล้วครับ

ต่อเมื่อใดปฏิบัติมากเข้า ถึงจุดที่รู้จริงๆว่า กายไม่อยู่ในอำนาจบังคับเสมอไป จึงยอมปล่อยวางความยึดถือว่า กายเป็นของเรา ที่สั่งได้

เช่น บางคราวภาวนาไป จิตกับกายแยกออกจากกัน จิตจะสั่งกายไม่ได้แล้ว ได้แต่มองดูกายนอนนิ่งหรือนิ่งนิ่งอยู่เท่านั้น ควบคุมไม่ได้กระทั่งกระดิกนิ้ว หรือกำหนดลมหายใจเข้าออก

พระศาสดาท่านตรัสว่า “บุคคลในธรรมวินัยอื่น ที่เห็นว่ากายไม่ใช่เรานั้นมีอยู่” ทั้งนี้ก็เพราะว่า กายนี้มีความแปรปรวนอย่างหยาบๆให้เรารู้ทันได้ว่ากายเป็นอนัตตา แต่พระศาสดาก็ตรัสต่อไปว่า “ผู้ที่เห็นว่า จิตไม่ใช่เรา มีแต่ในธรรมวินัยของพระองค์ท่าน” อันนี้ก็จริงอีก เพราะถ้าเมื่อใดเห็นว่าจิตไม่ใช่เรา สักกายวิภูลิจะขาดทันที

การจะเห็นว่าจิตไม่ใช่เรานั้น เป็นเรื่องยาก เพราะจิตเป็นของละเอียดมาก เราต้องเจริญสติสัมปชัญญะเฝ้ารู้อยู่ที่จิต

จนเห็นความจริงบางอย่างที่ซ่อนเร้นอยู่

เช่น พบว่า จิตนั้นรู้อารมณ์อย่างเป็นอิสระจากความตั้งใจของเรา

หมายความว่า เราอยากให้จิต รู้และสัมผัสแต่อารมณ์ที่ดีมีความสุข หรือสั่งจิตไม่ให้ไปรู้ความทุกข์ใดๆ

จิตก็ไม่เชื่อฟัง อารมณ์อะไรผ่านมา จิตก็ทำหน้าที่ของเขา คือรู้ไปทั้งหมด ทั้งสุข ทั้งทุกข์ ทั้งหยาบและละเอียด

จิตเขาทำหน้าที่ของเขาตรงไปตรงมา ไม่ทำตามที่เราสั่ง

รู้แจ้งเห็นจริงซ้ำแล้วซ้ำอีก ทั้งที่พยายามฝึกฝนอบรมจิตเข้าสู่ความสงบ

แปบเดียว จิตไม่สงบอีกแล้ว และไม่สามารถบังคับจิตได้เสมอไปให้สงบ

พวกฤๅษีไซ้พรที่ชำนาญในฌาน สามารถเข้าสงบได้นานๆ นานมากๆ

ก็เกิดความหลงผิดหนักขึ้นว่าจิตเป็นเรา

ฝึกหัดได้ อบรมได้ จนนิ่งสนิทตามต้องการ

เขาเสื่อมเสียใจว่า นั่นเป็นแค่การบ่อนอารมณ์อันเดียวให้จิตอย่างต่อเนื่องยาวนานเท่านั้น

เมื่อใดจิตไม่สนใจอารมณ์นั้นแล้ว ต่อให้เอาช้างมาผูก มันก็อดฟุ้งซ่านไม่ได้



จิตเป็นของละเอียด แต่ไม่ละเอียดกว่าพระปัญญาตรัสรู้  
พวกเราสาวกจึงมีโอกาสได้รู้ตามท่านสอนว่า  
จิตไม่เที่ยง เป็นของทนอยู่ไม่ได้ และไม่ใช่ว่า

จะหาอะไรที่ถุกยึดว่าเป็นเรา เท่ากับจิตนั้น ไม่มีเลยครับ  
กระทั่งพวกที่เชื่อว่าตายแล้วสูญ

เขาก็รู้สึก ว่า จิตเป็นเรา หรือกลุ่มชั้นนี้ เป็นเรา เพียงแต่ว่าเมื่อตายแล้วก็สูญเท่านั้น  
ส่วนพระพุทธเจ้านั้น ท่านชี้ว่าไม่มีความเป็นเรา ทั้งที่กลุ่มชั้นนี้ยังปรากฏต่อหน้านี้เอง  
เป็นคนละเรื่องกันโดยสิ้นเชิง

**สันตินันท์**

**(พระปราโมทย์ ปาโมชฺสี ในปัจจุบัน)**

ถาม – วันตายที่แน่นอนมีจริงหรือไม่คะ? เห็นหมอดูสามารถรู้ว่าชะตาถึงฆาตเมื่อใด อย่างเช่น ดาราที่ประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์หลายคนก็โดนหมอดูที่ทักมาก่อน อย่างนี้ ถ้าว่าตามหลักกรรมวิบาก คือมีการตัดสินลงโทษประหารไว้แน่นอนกันทุกคนใช่ไหม? และอยากทราบด้วยว่าการยึดอายุมีความเป็นไปได้จริงเพียงใด

ตามหลักโหราศาสตร์ คนส่วนใหญ่ไม่ได้มีชะตาถึงฆาตเมื่อนั้นเมื่อนี้อย่างแน่นอนหรอกครับ แต่จะมีคนกลุ่มหนึ่งที่สมัยอดีตชาติเคยฆ่าสัตว์ตัดชีวิตให้ตกตายก่อนอายุอันควรไว้มาก คนกลุ่มนี้จะมีช่วงเคราะห์หนักถึงเลือดถึงเนื้อ หรือ ‘มีสิทธิ์ถึงชีวิต’ ได้เวลาหมอดูเขาทำนาย เขาก็เสี่ยงทำนายเอาจากเกณฑ์เคราะห์หนักอันเกิดจากกรรมประเภทนี้แหละ

พวกที่มีความสามารถทางจิตอาจหยั่งรู้และเห็นถนัดว่าใครจะตายเมื่อไหร่ ที่ไหน ออกหัวออกก้อยทำไต่ โดยเฉพาะประเภทกำลังจะประสบอุบัติเหตุภายใน ๓ วัน ๗ วัน เนื่องจากวิบากกรรมของผู้กำลังจะตายได้กำหนดเวลาและวิธีตายไว้เรียบร้อยแล้ว และสิ่งที่วิบากกำหนดไว้นั้นก็เข้าไปกระทบจิตของผู้มีญาณ

อย่างไรก็ตาม ถ้าผู้มีญาณคนเดียวกันนั้นพยายามส่องเล็งคนทั่วไป ก็ไม่อาจเห็นเวลาและวิธีตายได้ทุกคน เนื่องจากอายุของคนทั่วไปปรับเปลี่ยนไปตามบารมีทางทานและศีล ทั้งจากอดีตชาติร่วมกับชาติปัจจุบัน อย่างมากก็อาจแค่บอกว่า ‘น่าจะตายสบายท่ามกลางญาติมิตร’ หรือ ‘คงตายทรมาณอย่างเดียวตาย’ อะไรทำนองนี้

ฉะนั้น สำหรับหมอดูประเภทใช้จิต ใช้ตาทิพย์นี่นะครับ ถ้าเขาทายอดีตและปัจจุบันของคุณถูกต้องแม่นยำเหมือนตาเห็น แล้วทักเกี่ยวกับวันตายของคุณโดยไม่เรียกร้องให้เอาเงินทองมากองไว้กับเขา ก็เป็นไปได้ว่าเขาเห็นจริง ถึงเวลาคุณอาจตายตามวิธีที่เขาเห็นจากนิมิตจริงๆ

จะว่าไปไม่ใช่เฉพาะพวกมีญาณเท่านั้น คนธรรมดาทั่วไปบางทีก็ ‘ฝันแม่นยำ’ เกี่ยวกับความตายของคนใกล้ตัว เช่น เห็นแฟนจะโดนรถชน วันต่อมาก็โดนเข้าจริงๆ แต่ฝันแม่นยำชนิดนี้มักเป็นอะไรแบบหนึ่งในพันหนึ่งในหมื่น คือเห็นกันพันครั้งหรือหมื่นหน จึงจะเกิดขึ้นจริงสักที แตกต่างจากผู้มีญาณที่ทักร้อยครั้งตรงร้อยครั้ง หรือเก้าสิบเก้าครั้ง

(และถ้ามีความหยิ่งรู้แบบพุทธจริงๆ ต้องอธิบายเชื่อมโยงได้ด้วยว่าที่ต๋องตายก่อนวัยอันควร เป็นเพราะกรรมอันใด ไม่ใช่เห็นแต่ันมิตแห่งภภาพเดียว)

ส่วนพวกที่อาศัยวิชาโหราศาสตร์ เข้าวัดตัวเลขอย่างเดียวนั้น ที่จะทายถูกคงเป็นไปได้ยากครับ ขอให้รู้ไว้เถิดว่าการฟังหมอดูที่ยังต้องอาศัยตัวเลขในการทำนายนั้น คือการฟังคนๆหนึ่งที่มีความรู้เกี่ยวกับบรหัสและการตีความบรหัส หรือพูดอีกนัยหนึ่งคือคุณไปนั่งฟังใครคนหนึ่ง ‘คาดเดา’ ว่าชีวิตคุณน่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ โดยจิตเขาไม่มีความหยิ่งรู้ที่แน่นอนเอาเลยว่่าคำทำนายของตนเองแม่นยำเพียงใด และถ้าแม่นก็บอกไม่ถูกอีก ว่าเหตุการณ์นั้นๆเกิดขึ้นเพราะมีกรรมใดเป็นชนวนเหตุ

หากคุณไปดูหมอบแบบที่ยังเห็นเขาขีดเขียนตัวเลข ก้มหน้าก้มตาทายมรณกรรมเอาจากตัวเลขล้วนๆแล้วละก็ อย่าเพิ่งไปเชื่อจะดีกว่า เพราะแม้บางตำราและบางสำนักพยายามผูกเลข หาสถิติ โยงนู่นโยงนี่ จนได้ข้อสรุปว่่าบรหัสชะตา ‘ถึงฆาต’ เป็นอย่างไร ก็ต้องทายแบบเหวี่ยงแหกันเป็นเดือนเป็นปี เช่น เขาอาจบอกว่่าคุณไม่น่าจะอายุเกินเท่านั้นเท่านี้ หรือเดือนนั้นเดือนนี้ ไม่อาจเจาะจงวันเวลาและทำทางการตายของคุณได้เลย

นอกจากการคิดค้นการเข้าวัดสวันตายแล้ว ก็มีการใช้วิชาเคล็ดกลางบอกวิธีต่ออายุให้ด้วย คือถ้าอยากมีอายุยืนนานขึ้นกว่าอายุที่ถึงฆาตจะต้องทำอย่างไร เอาเฉพาะศาสตร์ต่ออายุนี้ ถ้ามีอยู่จริงก็แปลว่่าคุณไม่มีวันตายที่แน่นอน ขึ้นอยู่กับว่่าคุณ ‘ทำอะไรบางอย่าง’ เป็นการแก้เคล็ดหรือขจัดปัดเป่าเคราะห์ร้ายชั้นสาหัสให้ทุเลาเบาบางลงหรือไม่

แต่ส่วนใหญู่่นะครับ หมอดูตลาดๆที่ทำนายเคราะห์ร้าย บอกว่่าจะตายเมื่อนั้น เมื่อนี้ มักออกแนว ‘รับจ้างต่ออายุ’ เสียมาก คือถ้าคุณเอาเงินไปให้เขา เขาจะช่วยต่อรองกับเจ้ากรรมนายเวรให้ หรือจะจัดพิธีขอผัดผ่อนกับพญามัจจุราษให้ เหล่าสืบแปดมงกุฎพวกนี้นิยมหากินกับความกลัวของผู้คน เพราะรู้ว่่ามนุษย์รักตัวกลัวตาย ไม่กล้าเอาตัวเข้าไปทำพิธีจนความตาย พอโดนทักว่่าจะตายก็ไม่กล้าเสี่ยง สุดท้ายยอมเสียทรัพย์มากกว่าเสียชีวิตกันทั้งนั้น

ถ้าเขาตายแล้วถึงเวลาคุณไม่ตายตามนัด พอคุณกลับไปเยี่ยมว่านี่ไง ยังหายใจอยู่เลย เขาก็อาจทวงบุญคุณเสียอีก โดยบอกว่าที่คุณรอดตายเพราะสงสารเลยทำพิธีต่อชะตาให้ฟรีๆ อะไรทำนองนั้น พวกนี้เดินไปได้เร็วยิ่งกว่าปลาไหลครับ

แต่หากคุณไปได้รับคำทำนายมา แบบที่เขารู้ทุกอย่างที่เคยเกิดขึ้นมาหมด แล้วคุณเกิดความวิตกกังวล กินไม่ได้นอนไม่หลับ ก็สมมุติไว้ก่อนว่าเอาละ ฉันทงไปทำปณามติบาตไว้จริงๆ ใกล้เคียงเวลาต้องถึงชาติจริงๆ สิ่งแรกที่ผมจะแนะนำคือให้เตรียมหัวใจให้ผ่องใสเป็นกุศลเสมอ เพราะถ้าตายทั้งจิตเศร้าหมอง พระพุทธเจ้าก็ทรงตรัสว่ามีทุกติเป็นที่หวังได้

การคิดเล็กคิดน้อย กังวลไม่หยุดหย่อนนั้นแหละตัวดี ถ้าคุณต้องขาดใจตายอย่างฉับพลันทันด่วน ก็อาจได้เป็นผีเผ่าศพตัวเองอยู่แถวๆ จุดที่ตายนั่นเอง คุณควรพิจารณาให้เกิดความหนักแน่นว่าคุณไม่ได้รู้วันตายด้วยตนเอง แต่รู้ผ่านลมปากของคนอื่น ไม่อาจมั่นใจได้เลยว่าเขารู้ซัวร์หรือมั่วเอา แต่จิตคุณตก ความคิดฟุ้งกระเจิง เตลิดเปิดเปิงเสียแล้ว

เมื่อเลิกคิดมากก็มาพูดถึงการต่ออายุ เพื่อเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องยืดอายุกันจริงๆ ก่อนอื่นขอให้มองว่ากายนี้มีอายุขัยของมัน ซึ่งถ้าอาศัย ‘กรรมเก่าแบบปกติ’ ชนิดที่ไม่ได้ทำปณามติบาตแรงๆ ไว้ในชาติใกล้ ก็ต้องบอกว่าอายุขัยเฉลี่ยของคนยุคปัจจุบันอยู่ที่ประมาณ ๗๐ ปี บวกลบกว่านั้นไม่มาก

การจะทำให้อายุยืดออกไปเกิน ๗๐ ปี ที่เห็นๆ ก็คือต้องบริหารร่างกายอย่างสม่ำเสมอ บริโภคอาหารอย่างมีสมดุล ตลอดจนอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยปราศจากมลพิษ หรือมีมลพิษน้อยที่สุด (คือเป็นผู้หลีกเลี่ยงการสะสมพิษเข้าร่างกายทั้งวิถีกิน วิถีหายใจ และวิธีสัมผัสแต่ละอย่าง)

นอกจากบำรุงร่างกายให้แข็งแรงแล้ว ก็ต้องพูดกันเรื่องของจิตใจด้วย **ขอให้ทราบ** ว่าจิตมีส่วนรับผิดชอบกับการต่ออายุได้มากเท่า หรืออาจจะมากกว่าการบำรุงร่างกายตามปกติเสียอีก ขอให้มองว่ามีกรณีตัวอย่างให้เห็นจากทั่วโลกทุกวัน คนใกล้ตายหลายคนยังสามารถทนอยู่ต่ออย่างเหลือเชื่อ บางที่เป็นวัน หรือกรณีน่าทึ่งน้อยก็เป็นเดือนเป็นปี ทั้งที่กายไม่ไหวแล้ว หมอส่ายหน้ากันหมดแล้ว

กายอยู่ไม่ได้ แล้วอะไรทำให้อยู่ได้ถ้าไม่ใช่กำลังใจ? ความจริงก็คือถ้าคนเรามีกำลังใจดีพอ ก็ต่ออายุออกไปได้ เพื่อภารกิจ เพื่อธุระสำคัญ หรือเพื่อบอกกล่าว ล้ำลา ซึ่งไม่ต้องถึงขั้นเป็นผู้วิเศษอะไร แม้แต่คนธรรมดาก็เป็นตัวอย่างให้เห็นมามาก

ยกตัวอย่างเช่นทหารกรีกใจถึงผู้หนึ่ง ซึ่งมีชีวิตอยู่เมื่อเกือบสองพันห้าร้อยปีก่อน ก็ใช้พลังกายและพลังจิตทั้งหมดของเขาในการวิ่งยาวเท้าเปล่าเป็นระยะทาง ๔๐ กิโลเมตร ตั้งต้นจากเมืองมาราธอนมาถึงเมืองเอเธนส์ เพียงเพื่อรายงานข่าวว่ากองทัพกรีกกำลังชนะเหนือกองทัพเปอร์เซียได้สำเร็จแล้ว

หลังจากบอกข่าวจบตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ทหารนายนั้นก็ล้มลงตายทันที เพราะวิ่งด้วยแบบไม่พักเหนื่อยมายาวเกินไป และนั่นก็สะท้อนให้เห็นว่าจริงๆร่างกายของเขา ‘หมดสภาพ’ ไปก่อนหน้านั้นแล้ว ที่ยังอยู่ต่อจนถึงจุดหมายปลายทางก็ด้วยอำนาจความตั้งใจจะบอกข่าวให้ได้โดยแท้ นี่เป็นที่มาของการวิ่งมาราธอนระยะทางประมาณ ๔๐ กิโลเมตรจนกระทั่งทุกวันนี้ เพียงแต่วิ่งช้าๆ ไม่ใช่วิ่งเร็วแบบทหารบอกข่าว มิฉะนั้นคงมีคนขาดใจตายทุกครั้งี่แข่งมาราธอน

ก็คนทั่วไปยังใช้กำลังใจรักษาอายุของตนได้ ผู้ทรงฌานที่บริสุทธิ์จากกิเลสยิ่งต้องทำได้มากกว่านั้น ดังเช่นสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา เมื่อพระองค์มีพระชนมายุได้เกือบ ๘๐ ชันษา ก็ทรงประชวรอย่างหนัก เกิดทุกขเวทนาอย่างร้ายแรงถึงขั้นใกล้เสด็จดับขันธ์ แต่แม้กระนั้นพระผู้มีพระภาคก็ทรงมีสติสัมปชัญญะ มีความอดกลั้น ไม่ยอมละขันธ์ไปตามสภาพ ด้วยทรงดำริว่าการที่ท่านจะไม่อาลาภิกษุสงฆ์ทั้งหลายเสียก่อนนั้น มิใช่สิ่งสมควรแก่พระพุทธรวิสัย

พระพุทธรองค์อาศัยกำลังใจพระทัย เพียรขับไล่อาพาธเพื่อดำรงชีวิตสังขารให้อยู่ต่ออีกระยะหนึ่ง ซึ่งตามคัมภีร์ในมหาปริณีพพานสูตรระบุไว้อย่างชัดเจน ว่าเมื่ออาการอาพาธสงบลง ท่านก็ตรัสกับพระอานนท์ผู้อุปฐากรับใช้ มีใจความคือ เกรียนแก่ยังใช้ได้ก็เพราะซ่อมแซมด้วยไม้ไผ่ แม้ฉันทกายของพระองค์ก็ฉันทนั้นยังเป็นไปได้เพราะอาศัยเจโตสมาธิอันไม่มีนิमित ระวังทุกขเวทนาทางกายบางอย่างให้สงบลง พระวรกายจึงผาสุกอยู่ได้ (คือดำรงสภาพแห่งชีวิตต่อได้โดยไม่แตกดับไปเสียในระหว่างแห่งการใช้สมาธิข่มไว้นั้น)

วันต่อมาพระพุทธเจ้าทรงตรัสเป็นการบอกใบ้ให้พระอานนท์ทราบอีก ว่าถ้า เจริญอุทิสบาป ๔ (โดยอาศัยเจตสมภาติ) ให้มากแล้ว หากปรารถนาก็สามารถดำรง อยู่ได้ตลอดกัปหรือเกินกว่ากัป ซึ่งก็เอาเป็นง่าย ๆ ถ้าพระอานนท์ทูลอาราธนาให้ พระพุทธองค์ทรงเจริญอุทิสบาป ๔ รักษาพระชนม์ชีพเพื่ออนุเคราะห์โลก พระพุทธองค์ ก็จะทรงมีพระชนม์เท่ากับอายุกัปของคนสมัยนั้น คือ ๑๒๐ ปี หรือมากกว่า ๑๒๐ ปี แต่เนื่องจากพระอานนท์มิได้กราบทูลขออาราธนาใดๆ พระพุทธองค์จึงทรงปลงอายุสังขาร ปล่อยให้พระกรัชกายดับลงในวันที่มีพระชนมายุเต็ม ๘๐ ชั้นชาพอตินั่นเอง

เท่าที่ผมทราบ ก็มีพระไทยหลายรูปทำได้อย่างนั้นจริงๆ คือกายของท่านนี่หมอบอกว่าเตรียมใจรับการสูญเสียได้แล้ว แต่พวกท่านก็ยังอยู่ต่อ โดยใช้อำนาจจิตเลี้ยงหัวใจและส่วนสำคัญต่างๆไว้ เพราะเห็นประโยชน์ที่ท่านยังช่วยพระศาสนา หรือ จำเป็นต้องสั่งเสียธุระการงานของสงฆ์ หรือเห็นสมควรมรณภาพในที่เหมาะเพื่อเป็น มงคลทางความรู้สึกรู้สึกแก่ญาติโยม

แค่ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการใช้พลังจิตต่ออายุ ก็เป็นอันยืนยันได้ระดับหนึ่ง ว่าวันตายนั้นแน่นอนๆตามอายุขัยหรือกรรมเท่านั้น ไม่จริงเสมอไป หากมีปัจจัยแทรกแซงซ่อมเสริมทางพุทธเราก็ยอมรับว่าเป็นไปได้ที่จะยืดอายุออกไปอีก ส่วนจะยืดได้น้อยหรือได้มากก็ขึ้นอยู่กับว่าผู้ใดมีอุปเท่ห์วิธีเอาชนะความตายแตกต่างกันเพียงใด

มากล่าวถึงคนธรรมดาที่ไม่มีกำลังจิตมากพอจะยืดอายุออกไป ก็ต้องอาศัย ‘กรรมขาว’ เป็นตัวกำหนดชี้ชะตากันทำเดียว เนื่องจากชีวิตมนุษย์ทั้งแท่งนี้ จัดเป็นวิบากฝ่ายขาว คือเป็นผลของบุญ ไม่ใช่ผลของบาป ฉะนั้นถ้าจะรักษาไว้หรือยืดให้นานออกไป ก็ต้องอาศัยแต่กรรมดีเดียวกันทำเดียว ไม่มีใครยืดอายุออกไปได้ด้วยกรรมดำ (จริงๆมีศาสตร์ลึกลับในทางมีดหลายแบบที่ทำให้วิญญูญาณยังครองร่างได้ หรือออกจากร่างแล้วกลับมาครองใหม่ แต่จะไม่ใช้มนุษย์เต็มร้อยอีกต่อไป เพราะต้องอาศัยเครื่องหล่อเลี้ยงอันเป็นพลังสปริง และทำให้ร่างกายกับความรู้สึกรู้สึกนึกคิดไม่เป็นสุขเยี่ยงมนุษย์ธรรมดา)

กรรมขาวที่มีอำนาจต่ออายุออกไป เห็นชัดที่สุดคือการได้ชีวิตหรือปล่อยสัตว์ เพราะการปล่อยสัตว์เป็นการเปลี่ยนแปลงชะตากรรมของสิ่งมีชีวิตอื่น จากการต้อง

แตกดับให้อยู่รอดต่อไปในอัตรภาพเดิม **พลังชีวิตของสัตว์ที่รอดตาย ย่อมย้อนกลับมาเสริมพลังชีวิตให้แก่ผู้ปล่อยอย่างรวดเร็วเป็นธรรมดา อาจทำให้สุขภาพดีขึ้นหรือทำให้อายุยืนขึ้น**

การปล่อยสัตว์แบบคนไทย ที่ช่วยสัตว์กำลังจะถูกฆ่า ก็ทั้งนำไปปล่อยให้อยู่รอดปลอดภัย นั้น มีความหมายให้สัตว์ไม่ต้องได้รับความทรมานอีกด้วย การช่วยเช่นนี้ย่อมมีผลย้อนกลับมาสนองคุณ ให้บรรเทาความทรมานทางกายลง จากที่วิบากเดิมให้ผลเต็มร้อยก็ลดลงตามส่วน การปล่อยสัตว์จึงเป็นที่นิยมแนะนำกันในหมู่มนุษย์ไขว่ไขว่ป่วย ประเภทภูมิแพ้ หรือประเภทที่รักษาโดยแพทย์แผนปัจจุบันไม่หายขาด

ผมทราบจากคำให้การของผู้ป่วยด้วยโรคอันเกิดจากวิบากกรรมหลายคน ที่แพทย์อธิบายด้วยหลักเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ไม่ได้ว่าเหตุใดจึงป่วยแบบนั้น เมื่อคนป่วยเหล่านี้ให้ทานโดยการต่อชีวิตสัตว์เป็นพันเป็นหมื่น ในช่วงเวลาแรมเดือนแรมปีสุขภาพก็ดีขึ้นได้จริงๆ ทั้งที่ร้อแร่เหมือนไม่แน่ว่าจะรอด ก็กลายเป็นกลับแข็งแรงฟื้นคืนจนเกือบปกติได้อีก

นอกจากกรรมอันเกี่ยวข้องกับชีวิตและความเป็นความตายโดยตรงแล้ว ยังมีกรณีอื่นๆ ทั้งฝ่ายย่ออายุและยืดอายุ เท่าที่ผมเห็นมา บางคนที่เสเพล ใช้ร่างกายไม่บันยะบันยัง ทั้งเรื่องกินและเรื่องกาม ทั้งเรื่องอบายมุขและเหล้าบหรี่ เขามีเกณฑ์ถึงฆาตในช่วงกลางคน แต่พอกลับใจ ลดๆ เลิกๆ อบายมุข หันมาสนใจธรรมะจริงจัง จนจิตใจผ่องใสขึ้น ก็เข้าทางชะตากรรมสายใหม่ คือตัวเลขทางโหราศาสตร์จะบอกเลยนะครับ ว่าถ้ามีว่อบายมุขมากก็มีสิทธิ์ตายอายุเท่านั้นเท่านั้น แต่ถ้าสนใจธรรมะจริงจังอายุจะยืนขึ้นอีกนาน

ที่เป็นเช่นนั้นเพราะพวกนี้มีปัจจัยเก่าจากอดีตชาติคอยจ้องให้ผลอยู่ เงื่อนไขคือถ้าคิดเอาดีทางธรรม ก็มีสิทธิ์ใช้ร่างของมนุษย์ประกอบบุญต่อ เพราะถ้าสิ้นชีวิตไปเสียก่อน ก็จะมีหมดโอกาสทำบุญต่อบุญให้สมตัวเสียก่อนตาย

ต้องกล่าวหมายเหตุไว้ด้วยว่าไม่เสมอไปนะครับ ที่ตั้งใจดีเข้าทางธรรมแล้วจะยืดอายุให้ยืนต่อได้นานๆ แต่เท่าที่เห็นจริงๆ คือถ้าตั้งใจปฏิบัติธรรมจริงๆ บุญก็จะเปิดโอกาสให้ปฏิบัติเอาดีติดตัวไว้บ้าง แทนที่จะตายเลยก็ยืดออกไปหลายเดือนหรือหลายปี

นี่ก็อยากฝากไว้ด้วย ว่าถ้าคนไทยจำนวนมากหันมาเอาดีทางธรรม ตั้งใจรักาศิล เจริญสติตามแนววิถีที่ถูกต้อง วิบัติภัยที่ต้องเกิดขึ้นก็จะแผ่วลง ธรรมชาติจะเปิด ทางให้เอาดีติดตัวกันต่อไป (พอเกิดอาเพศระดับประเทศ การให้รัฐบาลไถ่ชีวิตโค กระบือเพียงวันละไม่กี่ตัวไม่อาจช่วยให้อะไรดีขึ้นสักแค่วันหรือหกวัน ต้องเปลี่ยน พฤติกรรมกันทั้งประเทศถึงจะได้ผลจริง)

ส่วนอีกพวกหนึ่งจะกลับกันเป็นตรงข้ามนะครับ หลายรายเลยที่เคยมีบุญเก่า เช่น เคยเป็นแพทย์ช่วยรักษาคนให้รอดตายและหายเจ็บ หรือถวายทานเป็นหูกยาแต่ ฝึกสมาธิจนเผลอไป จึงมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงมาก มีความผ่องใสมาก แต่ประมาท ในการใช้ชีวิต พอมาถึงช่วงกลางคนคือประมาณ ๔๐ แล้วยังไม่เปลี่ยนใจ ยังตั้งหน้าตั้ง ตาทำเรื่องมัวเมาไม่เลิก แทนที่จะอยู่ถึงอายุขัยเดิม ก็ถูกตัดรอนชีวิตลงด้วยกรรมชั่ว และความประมาทมัวเมา นี่ก็เป็นเยี่ยงอย่างว่าบาปที่พอกพูนมากแล้ว จะไม่เป็นตัว ช่วยรักษาของคืออย่างร่างกายมนุษย์ไว้ให้ใช้สอยนานนัก ยิ่งพอกพูนมากก็ยิ่งเร่งให้ สิ้นสุดการใช้งานเร็วขึ้น

จากที่กล่าวมาทั้งหมดก็น่าคิดนะครับ หาก ‘วิธียึดอายุ’ คือการทำตัวดีๆ พวก คุณหลายคนก็อาจยึดอายุของตนเองออกไปเรียบร้อยแล้ว โดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว แค่เพียง ‘เข้าใจ’ และ ‘ศรัทธา’ กรรมวิบาก มีความละเอียดต่อบาป มีความกระตือรือร้นในบุญ เท่านั้น ก็เกิดความสุขสบายเวลาใช้ชีวิตได้แล้ว

อยากย้ำฝากเป็นการทิ้งท้ายไว้ด้วย ว่าการไปดูหมอ ก็คือการไปฟังความรู้ ไปฟัง การตีความผสมการคาดเดาของคนๆหนึ่ง ซึ่งอาจไม่รู้เลยว่าตัวเองตกมาอยู่ภายใต้ อิทธิพลของรหัสดวงดาวต่างๆได้อย่างไร เมื่อไม่รู้ว่าทุกข์เกิดและทุกข์ตายเป็นไป ตามกรรมเก่าของแต่ละคน ก็ย่อมบอกไม่ถูกว่าจะทำกรรมใหม่ให้อะไรดีขึ้นได้อย่างไร คำทำนายจะแม่นหรือไม่แม่นไม่รู้ รู้แต่ว่าคำแนะนำย่อมไม่เป็นไปเพื่อปัญญาอัน ชอบแน่ๆครับ



## วิธีตั้งชื่อเรื่องให้แตกต่างและโดนใจ

โดย ตังตฤณ

ในบทแรกคุณฝึกออกตัว ซึ่งจะเป็นการใช้มือทำงาน ปิดสมองไว้ชั่วคราว ฉะนั้นหากสังเกตใจตัวเองจะไม่มีความคิดว่า ‘ไม่รู้จะเขียนอะไร’ เพราะมือมันขยับไปเองได้เหมือนปากพูด ส่วนบทที่สองเป็นการฝึกเข้าเส้นชัย ถ้าคุณหัดร้อนทองออกมาจากกรวดหิน ดินทรายเป็น สังเกตใจตัวเองอีกทีจะพบว่าปราศจากความคิดว่า ‘ไม่รู้จะขบอย่างไร’ เช่นกัน เพราะในกองทองย่อมมีสักก้อนที่โดดเด่นพอจะเป็นบทสรุปทางความงามเสมอ

การเข้าเส้นชัยด้วยวิธีร้อนทองทำให้คุณรู้ว่าความคิดส่วนใหญ่ของคนเราเต็มไปด้วยเรื่องไร้สาระและขยะส่วนเกิน และนั่นน่าจะทำให้คุณตระหนัก ว่าคนที่เขียนอะไรแล้วเอาหมด เสียตายไปหมด ไม่มีทางเป็นนักเขียนที่ดีได้เลย **นักเขียนที่ประสบความสำเร็จทุกคนต้องฝึกร้อนทอง ทวารรคทองจากกองขยะด้วยกันทั้งสิ้น** พวกเขาไม่เสียตมเสียตายกำลังงานและเวลาที่หมดไปกับการเขียนทิ้งเขียนขว้าง เพราะมันไม่ใช่ความสุขเปล่า แต่นั่นคือช่วงแห่งการใช้เวลาฝึกตนให้เป็นผู้ ‘คิดเป็น’ และ ‘คัดเป็น’ ต่างหาก

เมื่อคิดเป็นและคัดเป็น คุณจะพบว่าตัวเองเกิดความสามารถในการตั้งชื่อเรื่องให้โดนใจกับเขาได้เหมือนกัน ไม่ใช่ว่าต้องอาศัยพรสวรรค์หรือรอโชคช่วยเหมือนชะตาจับยึดแต่อย่างใด

อย่าลืมน่าบนี้เราพูดถึง ‘วิธีตั้งชื่อเรื่องให้แตกต่างและโดนใจ’ ฉะนั้นต้องเน้นกันว่าเราไม่ได้คุยกันแค่ ‘หลักการตั้งชื่อให้ตรงตามแนวเรื่อง’ แต่เป็นการค้นหาแรงบันดาลใจที่มีพลังพอจะเตะตาสะตุใจคนเห็นในวินาทีแรก ทำทนายให้เขานึกอยากอ่านเพื่อพิสูจน์ว่าเนื้อหาสมชื่อหรือไม่ ซึ่งคุณไม่อาจตั้งชื่อได้ขนาดนั้นตราบเท่าที่ไม่เคยฝึกคิดและคัดให้มัน ‘ใช่’ เสียก่อน

## ๑) วิธีคิด

หมายถึงการจงใจคิดให้แตกต่างและโดนใจ โดยคุณมีทิศทางและขอบเขตเนื้อหาอยู่ก่อนแล้ว

ยกตัวอย่างเช่น ถ้าคุณจะเตรียมเนื้อหาเกี่ยวกับการท่องเที่ยวไปในที่ใหม่ๆ อยากให้คนอ่านเกิดแรงบันดาลใจอยากเปลี่ยนบรรยากาศให้ชุ่มปอด คุณก็อาจใช้คำว่า ‘ท่องเที่ยว’ เป็นตัวยื่นโรง คิดๆ ว่ามีคำแวดล้อมหรือคำเกี่ยวข้องอะไรอยู่บ้าง ทั้งที่เป็นคำนามและคำกริยา

หากคิดไม่ออกหรือซี้เกียจคิด ก็อาจใช้วิธีง่ายๆ โดยเข้าไปที่ google.com แล้วค้นหาคำว่า ‘ท่องเที่ยว’ เอาตัวอักษรนั้นแหละ คุณจะพบเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องกับคำว่า ท่องเที่ยวมากมาย และในแต่ละเว็บก็จะมีคำหลักๆ มาเสนอให้เลือก อย่างในส่วนของ คำนามก็เช่น เทศกาล ที่พัก โรงแรม สายการบิน ในประเทศ นอกประเทศ อากาศ ฯลฯ รวบรวมมาเยอะๆ ถ้าถึงร้อยคำได้ยิ่งดี

จากนั้นก็รวบรวมคำกริยาที่ปรากฏในเว็บไซต์เหล่านั้น เช่น เดินทาง ค้นหา เข้า เดินป่า ดำน้ำ ฯลฯ คุณอาจเขียนคำเหล่านี้ใส่กระดาษหรือใส่โปรแกรมเวิร์ดก็ได้ ขอให้เห็นแล้วจุดประกายความคิดได้หลากหลาย ฉีกกรอบจำกัดออกไปหลายๆ แล้วกัน

อย่างในกรณีนี้ ผมบอกแล้วว่าเราต้องการเขียนเรื่องเกี่ยวกับการท่องเที่ยวเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศให้ชุ่มปอด เมื่อมาเจอคำว่า ‘อากาศ’ เข้า ก็นึกถึงอาการของนักท่องเที่ยว เมื่อลงจากรถก็มัก ‘สูดอากาศ’ กันด้วยความสดชื่น ผมก็ได้ไอเดียแรกทันทีว่า ชื่อเรื่องอาจเป็น ‘สูดอากาศใหม่’ ซึ่งให้ทั้งข้อมูลและแรงบันดาลใจในตัวเอง

หากจะเขียนบทความผมอาจเอาเลย ไม่เสียเวลาคิดให้มากมายไปกว่านี้ แต่ถ้าเป็นการเขียนหนังสือ ก็อาจจำเป็นต้องตั้งชื่อด้วยเทคนิควิธีเดียวกันเอาไว้เพื่อเลือกอีกสักสิบชื่อ หรืออาจเป็นร้อยชื่อถ้ายังไม่แตกต่างและโดนใจพอ

ขออนุญาตใช้หนังสือตัวเองเป็นการยกตัวอย่างแบบเปิดเผยกลเม็ดเคล็ดลับ เพราะรู้แน่ๆ ว่ามีรายละเอียดที่มาที่ไปอย่างไร

ครั้งหนึ่งผมอยากเขียนแนวการปฏิบัติธรรม เพื่ออ่านเข้าใจง่าย ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่ถ้าตั้งชื่อแบบมีคำว่า ‘การปฏิบัติธรรม’ หรือ ‘สติปัฏฐาน ๔’ อยู่ด้วยคงน่าเบื่อและเห็นๆกันอยู่เกลียดเกลื่อนแล้ว ผมต้องการชื่อที่แปลกออกไป และที่สำคัญต้องสะดุดตาหน่อย แต่คิดอยู่หลายอาทิตย์ จนแล้วจนรอดก็ไม่มีรู้สึกว่าจะเสียที

คิดเล่นๆ คิดเรื่อยๆ และหวังว่าจะมีสิ่งใดสิ่งหนึ่ง กระตุ้นให้ผลไม้แห่งความคิดสุกหอมและหล่นลงมาโดนใจตัวเอง

ต้องเล่าให้ฟังเป็นพื้นสักนิดหนึ่ง จากความคุ้นเคยกับแวดวงการภาวนาปฏิบัติธรรมมานาน ผมทราบดีว่าข้อสงสัยในใจคนส่วนใหญ่เป็นอย่างไร เช่น นักภาวนามือใหม่อยากรู้ว่าตนมีสิทธิ์บรรลุธรรมได้ในชาตินี้ไหม ความเป็นเพศหญิงจะเหมือนเครื่องขวางการบรรลุธรรมหรือไม่ แล้วถ้าบรรลุธรรมจะต้องใช้เวลานานสักกี่สิบปีกัน ฯลฯ

คำถามเกี่ยวกับจุดหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรมเหล่านี้ ถามกันมานาน แล้วก็มีคำตอบที่ตอบกันมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล แต่จนแล้วจนรอดก็ไม่มีที่เปิดเผยในที่โล่งแจ้งกันสักที ต่างก็มั่งงายอยู่ในที่ลับเฉพาะกลุ่มย่อย น้อยแห่งจะอ้างอิงพุทธพจน์ซึ่งปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตรแท้ๆ อันมีใจความโดยสรุปคือถ้าใครก็ตามเจริญสติตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าประทานไว้อย่างเต็มที่ อย่างซื่อสัตย์ในเจตปัดองบรรลุธรรมขั้นสูงสุด เป็นพระอรหันต์ หรืออย่างน้อยที่สุดก็ต้องเป็นพระอนาคามีไม่ต้องวนกลับมาเกิดให้ลำบากในภพมนุษย์นี้อีก

ผมทราบคำตอบอยู่แล้ว แต่ไม่เคยคิดจะนำมาตั้งเป็นชื่อหนังสือ กระทั่งวันหนึ่งกำลังอ่านไปโฆษณาหนังสือใหม่ พบหนังสือเล่มหนึ่ง จำชื่อไม่ได้ถนัด แต่ประมาณว่า ๘๐ วันเพื่อการเป็นกูกมือฉมัง ที่แรกผมอ่านผ่านๆ แต่แล้วก็รู้สึกคิดว่าผมเขียนหนังสือและบทความมาหลายเรื่อง ยังไม่เคยขึ้นต้นชื่อหนังสือด้วยตัวเลขสักที อีกหนอย่น่าจะคิดทำกับเขาบ้าง คงเท่านี้เหมือนกัน

ความคิดที่ผุดขึ้นโดยอัตโนมัติในลำดับถัดมา คือเชื่อมโยงแนวการปฏิบัติธรรมเข้ากับตัวเลข ผมแค่นี้ก็นิดเดียวว่าตัวเลขใดเชื่อมโยงกับการปฏิบัติธรรมภาวนาในพุทธศาสนาบ้าง คำตอบก็ไหลออกมาทันทีว่าเลข ๗ กล่าวคือพระพุทธเจ้าตรัสถึงระยะ

เวลาในการเจริญสติให้เข้าถึงมรรคผล ว่าอย่างช้า ๗ ปี อย่างกลางประมาณ ๗ เดือน และอย่างเร็วประมาณ ๗ วัน ต้องได้มรรคได้ผลขั้นสูงเป็นแน่แท้

ถ้าเอาอย่างกลางๆสำหรับคนทั่วไป ก็ต้องว่า ๗ เดือนสามารถบรรลุธรรมกันได้ ผสมตาสว่างและได้ซื้อหนังสือ ‘๗ เดือนบรรลุธรรม’ ในฉบับปล้นนั่นเอง ชื่อหนังสือ ยังจุดประกายให้เห็นโครงสร้างและเนื้อหาทั้งหมดอีกด้วย การนี้ผมควรแต่งเรื่องเล่า ประสบการณ์ของคนธรรมดาคนหนึ่ง ที่ได้รับแรงบันดาลใจให้เข้าสู่โลกของการปฏิบัติ ธรรมภาวนา และฉายให้เห็นว่าผ่านวันผ่านเดือนของการปฏิบัติตามพระพุทธองค์ สอน แล้วเกิดประสบการณ์ภายในอย่างไร ผ่านอุปสรรคไปได้เท่าไหน ใช้เวลานานเข้า กี่วันที่เดือน จึงบรรลุธรรมตามระยะแห่งพุทธพยากรณ์ในมหาสติปัฏฐานสูตร

เนื้อหาของทั้งเรื่องแม้เป็นสิ่งที่ผู้เขียนแบบนวนิยาย ทว่าข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการ ปฏิบัติธรรมก็ล้วนเป็นประสบการณ์ตรงของครูบาอาจารย์ ตลอดจนตนเองและสหาย ธรรมหลายต่อหลายท่าน ฉะนั้นจึงไม่น่าแปลกใจที่ค่านิดอ่านได้อ่านแล้ว รู้สึกว่าเข้าใจ ไช้ปัญหาและข้อสงสัยต่างๆได้เป็นขั้นๆ และที่สำคัญคือเชื่ออย่างมีเหตุผลรองรับ ว่าพุทธพยากรณ์ในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นจริงได้อย่างไร

สรุปคือด้วย ‘วิธีคิด’ คุณอาจได้ซื้อหนังสือที่เป็นทั้งคำตอบให้กับข้อสงสัยของคน ส่วนใหญ่ และเป็นทั้งคำทำให้พิสูจน์ความจริงอันเป็นแก่นสารของพุทธศาสนา ขอเพียง จับประเด็นถูกกว่าสิ่งใดนารู้ สิ่งใดเป็นข้อสงสัยของคน สิ่งใดที่เห็นแล้วเกิดแรงบันดาลใจ ถ้อยคำทั้งหมดล้วนลอยรือในอากาศอยู่แล้ว ทำอย่างไรคุณจึงจับฉวยพวกมันมาเป็น แม่เหล็กดึงดูดความสนใจคนอ่านให้ได้เท่านั้น

## ๒) วิธีคิด

หมายถึงการใช้ชีวิตตามปกติ รับการกระทบจากโลก และปล่อยให้เกิดปฏิกิริยาทาง ความคิดตามสบาย ไม่คาดคั้นตัวเองว่าจะต้องได้ชื่อเรื่องเด็ดเมื่อนั้นเมื่อนี้ ขอแค่มีสติคอย ดักความรู้สึกพิเศษที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว ไม่ปล่อยให้หลุดลอยไปเปล่าๆ คุณจะพบว่า ตามธรรมชาติแล้ว เมื่อใดเกิดความรู้สึกพิเศษ เมื่อนั้นมักมีกลุ่มคำหรือวลีพิเศษเกิด ร่วมด้วยเป็นเงาตามตัว ถ้าวลีใดวลีหนึ่งแตกต่างและโดนใจมากพอ มันก็อาจเขียน ฐานะจากคลื่นลมในหัวมาเป็นชื่อหนังสือติดปากคนได้ง่ายๆ

ยกตัวอย่างของจริง มีอยู่วันหนึ่ง ผมได้รับโทรศัพท์ขอให้เขียนอะไรสั้นๆ ให้คนใกล้ตายได้อ่าน ซึ่งวูบหนึ่งผมนึกเห็นดีเห็นงาม เพราะที่ผ่านมาเขียนให้แต่คนเป็นซึ่งนี่กว่าจะ ‘เป็น’ ไปอีกนาน ไม่เคยตั้งใจเขียนให้คนที่นี้กว่าจะ ‘ตาย’ อยู่รอมร่อสักที

แต่ผมก็คิดไม่ออก ไม่ตกลงใจว่าจะเขียนอะไร เนื่องจากช่วงนั้นมีงานจอบเวลาทำงานของผมหลายชิ้นอยู่แล้ว กระทบงานเป็นเดือน จู่ๆ ก็แวบนึกถึงญาติของผู้ขอขึ้นมาว่าเสียชีวิตไปหรือยัง กับทั้งเกิดความเสียดายขึ้นมาอย่างประหลาด ที่จนแล้วจนรอดผมก็คิดไม่ออกสักทีว่าจะเขียนอะไรให้คนใกล้ตายได้อ่าน

ขณะคิดนั้นผมกำลังเดินไปอาบน้ำตามปกติ ความรู้สึกที่ผสมกันระหว่างความอยากเขียนให้คนใกล้ตายอ่าน กับความเสียดายถ้าหากบุคคลผู้นั้นเสียชีวิตไปเสียก่อนผมเขียนเสร็จ ก็เกิดเป็นอาการ ‘คัดคำมาผสมกัน’ โดยไม่ตั้งใจ

หลายคนคงเคยได้ยินชื่อหนังสือ ‘เสียดาย... คนตายไม่ได้อ่าน’ และที่กล่าวมาข้างต้นก็คือต้นตอของชื่อหนังสือเล่มนี้ มันคือวันที่ผมไม่ได้ใช้ความสามารถทางการคิดแต่รู้จักคัดเอาวรรคทองที่ลอยผ่านเข้ามาในหัวไว้ ไม่ปล่อยให้หลุดลอยไปก็เท่านั้น

ตอนอาบน้ำผมนึกครึ้มที่คิดชื่อเรื่องได้ แม้ยังเชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่งว่ามันจะน่าสนใจสำหรับคนทั่วไปสักแค่ไหน อย่างน้อยก็เกิดโครงสร้างหนังสือขึ้นมาแล้ว คือคำถามพื้นฐานๆ เช่น คนเราอยากรู้อะไรบ้าง ชนิดที่ถ้าไม่ได้คำตอบแล้วน่าจะเสียดายหากตายไปเสียก่อน?

เกิดมาเป็นแบบนี้เพราะอะไร? ตายแล้วไปไหนได้บ้าง? ถ้ายังต้องอยู่ควรทำอย่างไรดี? นี่แหละที่คุยกันไม่จบ พุทธเรามีคำตอบให้คนที่ยังไม่ตาย เพียงแต่คนส่วนใหญ่แม้ชาวพุทธที่ไปวัดเกือบทุกอาทิตย์ ก็ไม่ทราบจะหามาจากไหน

มีเกร็ดอยู่ชนิดหนึ่งที่ถือโอกาสเล่าให้ฟัง ตอนอยู่ในห้องน้ำผมนึกว่าได้ชื่อเรื่องน่าสนใจอย่างนี้คงไม่หนีจากหัวผมไปไหนแน่ แต่พอออกจากห้องน้ำก็แทบลืมอย่างสนิทว่าเมื่อก็คิดอะไรออก แบบว่ามันเป็นการผสมคำที่ผมเคยได้ยินมาจากไหน เวลาผ่านไปไม่กี่นาทีจึงเลือนหาย คล้ายกับที่คุณชะล่าใจ นึกว่าจะสามารถจดจำเลข ๑๐ หลักได้ แต่ความจริงคืออาจจะไม่ได้

ผมรู้ แต่ถ้าปล่อยให้ชื่อนั้นหลุดลอยไปกับสายลม ก็คงเป็นความน่าเสียดายอย่างไม่มีอะไรเกิน ยิ่งโชคดีครับ หลังจากเค้านึกอยู่พักใหญ่ก็จำได้ รีบรีไปที่โต๊ะหนังสือเพื่อจดไว้ทันที ไม่ปล่อยให้หลุดจากหัวซ้ำสองอีกแล้ว และนับจากนั้น ผมจะต้องมีอุปกรณ์บันทึกอย่างใดอย่างหนึ่งติดตัวอยู่ตลอด ๒๔ ชั่วโมง ทุกวันนี้แม้เข้าห้องน้ำเพื่ออาบน้ำ คุณก็จะเห็นผมพกพาเอาโทรศัพท์มือถือเข้าไปด้วย ไม่ใช่เพื่อให้ความสำคัญกับการรอร์โทรศัพท์ที่นักรอก แต่ไม่ยอมให้พลาดทองคำที่อาจผ่านเข้ามาให้คัดกรองไว้ อีกต่างหาก!

ทุกวันนี้ผมเขียนคอลัมน์ ‘คิดจากความว่าง’ ลงในเนชั่นสุดสัปดาห์ทุกอาทิตย์ ซึ่งก็จำเป็นต้องตั้งชื่อให้แต่ละตอน คุณอาจเข้าใจว่าผมคิดหรือคิดชื่อเรื่องอาทิตย์ละครั้ง แต่ความจริงคือผม ‘คิด’ อยู่ตลอดเวลา แต่ละวันอาจได้ชื่อเรื่องถึงสองสามชื่อ ซึ่งแน่นอนผมบันทึกไว้ ถ้ามันฟังดูน่าสนใจมาก ผมก็อาจลัดคิว อาจยอมเสียเวลาสักครึ่งวันเพื่อ ‘คิด’ ถึงเนื้อความทันที และมันก็มักจะได้ผล หลายชื่อเรื่องมีพลังแม่เหล็กมากพอจะดึงดูดให้อยากอ่าน ผมเองเมื่อเขียนก็ไม่เกิดความเบื่อหน่าย ต่างฝ่ายต่างตกอยู่ภายใต้บรรยากาศความน่าสนใจ ทั้งคนเขียนและคนอ่าน

ถึงตรงนี้คุณอาจตั้งข้อสงสัย ว่าอะไรเป็นตัวตัดสินว่าชื่อที่คิดและคิดแล้วนั้นใช้ได้หรือยัง คำตอบคือ ‘ความรู้สึก’ ครับ ความรู้สึกเป็นแกนนำสำคัญในการตัดสินว่าชื่อที่คิดและคิดออกมาได้นั้น ใช่หรือไม่ใช่ ขอตั้งข้อสังเกตว่าชื่อเฉี่ยวๆที่แหวกแนว เอาความเก๋ๆเข้าว่า โดยไม่สนใจ ‘ความรู้สึก’ ว่าใช่แล้วหรือยัง มักถูกมองข้ามๆแล้วผ่านไปโดยไม่มีใครไยดี คุณจำเป็นต้องฝึกคิดและคิดชื่อเรื่องไว้เพื่อเลือกหลายๆ ใช้ความรู้สึกในการเปรียบเทียบหลายๆว่าอันไหน ‘ใช่’ กว่ากัน

เมื่อผมแนะนำวิธีตั้งชื่อให้น้องบางคนที่มีไฟในการเป็นนักเขียน ผมจะบอกให้เขาหัดผสมคำแวดล้อมเกี่ยวกับเรื่องที่กำลังจะเขียน เอาคำนั้นมาผสมคำนั้นอย่าได้หยุดคิดให้ได้สัก ๕๐๐ ชื่อเพื่อคัดกรองออกมาเลือก ต้องมีสักชื่อที่แตกต่างและโดนใจอย่างแน่นอน และคุณจะพบว่าวิธีสร้างตัวเลือกนับร้อยเช่นนี้ ต้องได้ผลเสมอ!

ใครบอกคุณว่าชื่อเรื่องไม่สำคัญ ไม่เป็นเหตุให้คุณค่าของหนังสือเพิ่มหรือลดลงก็ขออย่าได้เชื่อเขาเด็ดขาดนะครับ **ต่อให้เผยแพร่ให้อ่านบนอินเทอร์เน็ตโดยไม่**

เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ก็ไ้จะมีใครอยากอ่านเรื่องของคุณเพียงเพราะมันเป็นของฟรี  
อย่างน้อยคนอ่านก็ต้องจ่ายด้วยเวลาในชีวิตของเขา

คิดดูถ้าเป็นตัวคุณเอง เห็นจิว้หวับบทความระหว่าง ‘ศาสนาพุทธอันน่าหวงแหน  
ของเรา’ กับ ‘ศาสนาที่มีคำตอบให้กับทุกข้อสงสัย’ คุณจะเลือกอ่านบทความไหนก่อน?  
เห็นข้อบทความแรกคุณอาจนึกถึงพวกคลังศาสนาที่พร้อมจะพรั้าพรรณนา ว่าสิ่งที่  
เขาเชื่อนั้นสุดพิเศษเพียงใด ในขณะที่เห็นข้อบทความหลังแล้วอยากรู้ว่าคนเขียนจะ  
เขียนตอบข้อสงสัยอันใดให้คุณได้บ้าง

สรุปนะครับ ถ้าเริ่มต้นไม่สะกิดใจ ไม่เตะตา ไม่กระชากความอยากรู้อยากเห็นออก  
มาจากจิตใจที่ว่างเปล่าของคนอ่าน ก็คาดหมายได้ว่าเรื่องของคุณจะวางปะปนกับเรื่อง  
ไม่ค่อยมีใครอยากอ่านอีกเป็นล้านๆ แม้เนื้อหาข้างในอาจน่าสนใจที่สุดในโลกก็ตาม!

## ไดอารี่ หน้าที่ ๔

โดย หมอผีร์

ราหูครอบดวง เป็นคำที่พอใครได้ยิน ก็ต้องรู้ว่าไปหาหมอดูมาแน่  
ซึ่งวันนี้ตั้งแต่เช้า เจอลูกค้ารายหนึ่ง หน้าตาตื่นมาก

บอกว่าอยากมาเช็คดวงให้แน่ใจ เพราะว่าได้ไปดวงที่อื่นมาแล้ว แต่ไม่สบายใจเลย  
หมอดูเขาทักพี่ว่า ปีนี้อาจะครอบดวงพี่เขา  
แนะนำให้ไปบูชาราหูมาไว้ที่บ้าน และแนะนำให้พี่เอาของดำเก้าอย่างบูชาราหูด้วย  
แต่พี่ยังไม่ได้ทำอะไรเลย เล่าให้เพื่อนฟัง พอตีเพื่อนที่เขาเคยมาดูกับน้องผีร์  
เขาบอกว่าน้องผีร์จะให้คำแนะนำกับพี่ได้

ได้ถามวันเดือนปีเกิด คำนวณดวงออกมาได้

บอกพี่เขาว่า ไม่เห็นว่าจะมีดวงราหูครอบดวง เห็นแต่ว่าพี่มีกรรมเรื่องคำพูดกับคนไว้  
เคยโกหกคนอื่นให้คิดมาก ให้ได้รับความทุกข์ทางใจบ่อย ๆ เหมือนเป็นเรื่องสนุกสนาน  
พอพูดจบพี่เขาก็บอกว่า ไซ้คะ ปัจจุบันบางครั้งก็เป็นอยู่เหมือนกัน  
กรรมช้อโกหก เวลามันให้ผล บางครั้งมันก็จะส่งคนที่เราไม่รู้จัก  
มาอธิบายหรือมาบอกให้เราเป็นทุกข์ หรือให้หลงเชื่ออะไรแบบมงงายไม่มีเหตุผล

และก็ได้อธิบายให้เขาฟังว่า

ราหูครอบดวง ไม่ได้หมายถึงราหูเป็นองค์ ๆ มาครอบงำชีวิตมนุษย์  
แต่หมายถึงกรรมที่เราทำไว้ในอดีต ไม่ว่าจะชาติที่แล้วหรือชาตินี้ กำลังจะให้ผลกับเรา

ถ้าตามโหราศาสตร์ จะมีความเชื่อสืบทอดกันมาตามตำราว่า

ราหูจะมีอิทธิพลต่อดวงมนุษย์

คือความโชคร้าย ความผิดหวัง มีเคราะห์ เอาแต่ใจตัวเอง เจ้าโทสะมาก

บางตำรา ดาวราหูมีอิทธิพลครอบงำอายุถึงสิบสองปี ชีวิตจะไม่รุ่งเรืองไม่ก้าวหน้า



พี่เขาก็รีบพูดมาว่า ไข่กะ หมอดูคนนั้นบอกพี่ว่าจะโดนราหูครอบดวงสิบสองปี พี่ก็คิดว่า อะไรกันชีวิตที่ต้องมีตมไปสิบสองปีเลยหรอ มันทำให้พี่ไม่กล้าลงทุนอะไรเลย และทำให้เสียความมั่นใจเลยเหมือนกัน

เมื่อได้ยินคำว่า “ราหู” เราก็มักจะนึกถึงสัญลักษณ์ “สีดำ” ซึ่งก็บ่งบอกถึง ความมืด ความไม่สว่าง ความทึบ ความอึดอัด ความคับแคบ ความทุกข์ ความทรมาน

จากประสบการณ์ที่ดูดวงตามหลักกรรมวิบาก **ความบังเอิญไม่มีบนโลก** ชีวิตของมนุษย์ เป็นไปตามกรรมดีและกรรมไม่ดีของแต่ละบุคคลที่เคยทำมา **ไม่ได้มีใครเป็นผู้กำหนด** ลิขิตดวงชะตาเราไว้ นอกจากตัวเรา พอมีหลักตรงนี้แล้ว จะทำให้เชื่ออะไรแบบมีเหตุผล ไม่โยนให้คนอื่นว่าเขามาทำเราทำไม หรือทำไมเธอต้องทำกับฉันแบบนี้

จึงทำให้เห็นว่า **ราหูครอบดวง คือกรรมไม่ดีที่ทำไว้จะให้ผล** ที่สำคัญ ราหู สีดำ ยังหมายถึงกิเลสด้านมืด ๆ ที่มันนอนอยู่ในตัวเรา มันจะโผล่ออกมา มีผลทำให้อารมณ์แปรปรวน จิตใจจะควบคุมยาก ทำกรรมได้ง่าย ความคิดจะเอาแต่ใจ ความรู้สึกผิดชอบชั่วดีจะต่ำ บางคนจะเป็นอาการพยาบาล เจ็บใจ อายากแค้นแค้นเอาคืน ความอดทนต่ำ อะไรที่เคยอดทนมักจะไม่ทนต่อไปอีก ใจร้อนมาก ปากไว เบื่อชีวิตแบบไร้สาเหตุ ส่วนใหญ่มักจะมีความอยากให้เป็นอย่างที่คุณคิด พอไม่เป็นอย่างที่คิด ก็เป็นทุกข์เพราะมันไม่เป็นอย่างที่คิด อย่างที่หวังไว้ ชอบเอาชนะ รันและดื้อเป็นที่หนึ่ง บางคนเพื่อนเตือนไม่ค่อยฟัง จากที่เคยสวดมนต์ไหว้พระ แม่เมตตา ทำบุญเข้าวัด ก็เลิกทำไปเลย อารมณ์จะเป็นไปในทางด้านผิดหวัง และหดหู่ด้วย บางคนอาจจะมึนราหูครอบงำตั้งแต่เกิดเลยก็ได้ คือดื้อตั้งแต่เกิด ใครเตือนก็ไม่ฟังไม่เชื่อ ใครสอนอะไรเถียงตลอด

ความจริง สิ่งที่จะเอาชนะสีดำได้ก็มีแต่สีขาว  
พอนึกถึงสีขาว ก็จะมีสติถึงความสว่าง ความสุข ความสดใส

ความโปร่ง ความเบาความสบาย ความไม่คับแคบ ไม่อึดอัด ไม่ทรมาน  
สีขาว หมายถึง กิจกรรมที่เป็นกุศลทุกชนิด เช่น  
สวดมนต์ แผ่เมตตา ฟังธรรม ทำบุญ ช่วยคน สร้างวัด ไปวิปัสสนากรรมฐาน  
ปล่อยสัตว์ ตั้งใจรักชาติ ตั้งใจเลิกค้าคน ฯลฯ  
พอพี่เขาฟังจบก็คิดได้ บอกว่าจะกลับไปทำกิจกรรมที่เป็นกุศลต่อ

**ชีวิตเรา** เมื่อเราเอาตัวเองเข้าไปพัวพันกับความสว่างมากกว่าความมืด  
**ความมืดจะเข้าครอบงำชีวิตเราไม่ได้** กฎของธรรมชาติคือ สีดำย่อมแพ้สีขาว  
ถ้าเราเติมสีขาวเข้าไปมากเข้า จิตใจเราที่เคยมืดสนิท  
อย่างน้อยก็ยอมเจือจางกลายเป็นสีเทา

ถ้าใครเริ่มรู้สึกว่าการจะเป็นเช่นที่กล่าวมาแล้ว ว่ากำลังจะโดนราหู  
ก็หมั่นเติมสีขาวลงไปในใจเยอะ ๆ นะคะ ที่รู้สึกมืดมัวอยู่  
ก็จะได้ค่อย ๆ สว่างขึ้นเรื่อย ๆ ค่ะ

ยอมน

โดย Praew

๑ โกรธซึ่งบึ้ง ตึงหน้า พาอึดอัด	คิดข้องขัด คัดข้องขุ่น มุ่นมัวหมอง
จิตพลุ่งพล่าน พาลกลัดกลุ้ม ทุกข์รุมครอง	ใจจดจ้อง ปองอาฆาต บาดอารมณ์
ลองพลิกใจ ให้อยอม พร้อมจะแพ้	ยอมอ่อนแอ แม้ไม่สู้ คู่ไม่สม
โทษะจิต พิชิตได้ ไซ้โง่งม	ลดทุกข์ตรม จมโกรธะ ละราวี
จงยินดี ที่ยินยอม รอมยอมได้	ยอมแพ้ไป ไซ้เพราะผิด หรือคิดหนี
ให้อภัย ได้สร้างสุข ผูกไมตรี	ยอมอ่อนโยน โอนอ่อนที่ มีสุขเย็น
คนยอมให้ ใจอ่อนนุ่ม ขึ้นชุ่มจิต	ละความคิด ลดอึดตา พาทุกข์เข็ญ
เล็กเพ่งผิด คิดอภัย ไร่ซึ่งเวร	สุขให้เป็น เย็นให้ได้ ไซ้เมตตา

ชีวิต

โดย กวีปกรณ์

ชีวิตมีร้อยเรื่อง	หลากพัน
เจ้าจักเรียนรู้มัน	เมื่อพร้อม
บางสิ่งอาจคอยวัน	ปรากฏ
หากจิตยังนอบน้อม	ชีพนี้ศรัทธา
จงอย่าหลีกหลบเร้น	พรางกาย
มันจักคลี่เงื่อนคลาย	สุดแล้ว
มีต้นยอมมีปลาย	ที่รัก
ข้าอยู่มิคลาดแคล้ว	แห่งนั้นมันเสมอ

เพียงเจ้าจงจับจ้อง  
มีหนึ่งสถานวิเศษ  
ค้นหาสิ่งสังเกต  
ก้าวอย่างอย่าเพื่องพล้ำ

ทุกสิ่งจักเปลี่ยนเจ้า  
อาจแปลกสิ่งซึ่งแสดง  
อย่าหวั่นไม่ร้ายแรง  
จงแกร่งอย่างกลัวไซ้

บางช่วงชีวิตคล้าย  
บางแห่งอาจเลื่อนกลาง  
บางวันหมอกหม่นพราง  
บางสิ่งอุปสรรคแสร้ง

เข้าใจและรับรู้  
ทุกสิ่งย่อมกลับกลายเป็น  
มีเกิดแก่เจ็บตาย  
เปล่าใช่เราพ่ายแพ้

ใช่ทุกสิ่งเปลี่ยนเจ้า  
ตั้งสติสิหรามเขย  
ทบทวนเมื่อแรกเปรย  
หากมันประมาทแม้

สองเนตร  
มากล้ำ  
ให้พบ  
เท่านั้นเป็นดี

เปลี่ยนแปลง  
ประจักษ์ได้  
หากพบ  
ชีพเจ้าเติบโต

เดินทาง  
สว่างแจ้ง  
ขวางจิต  
แกร่งกล้าฝ่าฟัน

ความหมาย  
สิ่งแท้  
สลายดับ  
แต่ต้องเข้าใจ

สหายเอ๋ย  
อาจแก่  
ทวนทบ  
อาจแพ้ภัยพาล



## เตรียมตัวตาย

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

๑ เมื่อความตายเป็นเรื่องธรรมดา  
เมื่อรู้ที่อยู่แก่ใจไม่เขินแฉ

เราก็มาเตรียมตัวตายกันเถิดมิตร  
ครองสติดำเนินชนม์บนทางดี

แม้มีรู้ว่าวันไหนในชีวิต  
ว่าต้องพรากจากกายนี้อำลาไกล

แต่ก็รู้...สุคติเป็นที่หมาย  
“ตายก่อนตาย” ยิ่งประเสริฐเลิศอนันต์

เมื่อรู้ว่าหนีตายไม่พ้นแน่  
ว่าเที่ยงแท้คือดับลับชีวี

มาตั้งใจด้วยใจมั่นในวันนี้  
ด้วยวิถีแห่งธรรมนำสุขใจ

ที่ลิขิตด้วยกรรมกำหนดให้  
จากจรสู่ภพใด...แห่งไหนกัน

ทางอบายไม่เห็นเป็นที่มั่น  
ชีพแสนสั้นอย่าประมาทพลังพลาดเอย



*“For every minute you remain angry, you give up sixty seconds of peace of mind.”*

“ทุกนาทีที่คุณยังคงโกรธ คุณได้ละทิ้งหกลิบวินาทีแห่งความสงบของใจ”

- Ralph Waldo Emerson

ศิราภรณ์ อภิรัฐ แพล

*“The weak can never forgive. Forgiveness is the attribute of the strong.”*

“ผู้อ่อนแอไม่สามารถให้อภัยได้ การให้อภัยคือคุณลักษณะของผู้เข้มแข็ง”

- Mahatma Gandhi

ศิราภรณ์ อภิรัฐ แพล

“ยิ่งยากยิ่งสว่าง”

ก้าวแรกในการฮีตต่อกรกับกิเลสให้ชนะโดยแท้นั้น

อาจเหมือนยาก แต่ใจที่ยังยากเท่าไร่ หากก้าวพ้นไปได้

ก็ยิ่งเป็นประตูไปสู่ความเบาสว่างเหนือกิเลสมากเท่านั้น.

- ศดานัน

“พ่ายแพ้ เพื่อ ชัยชนะ”

ความพ่ายแพ้ ไม่ใช่ความล้มเหลว ขอเพียงดูให้รู้ว่า “ทำไมจึงพ่ายแพ้” เพื่อจะได้แก้ไขที่ทำให้แพ้ไป เมื่อ “อึด” ช่องทางที่แพ้ไปได้ ก็จะถึงคราวที่ชนะ

- กอบ

---

*“Defeat is not the worst of failures. Not to have tried is the true failure.”*

“ความพ่ายแพ้ไม่ใช่ความล้มเหลวที่สุดหรอก การไม่พยายามต่างหากคือความล้มเหลวที่แท้จริง”

- George E. Woodberry  
ศิราภรณ์ อภิรัฐ แพล

# งานด้อยค่า หน้าสดใส ใจเปี่ยมสุข

โดย Shopgirl

มีใครเคยคิดบ้างไหมว่า หน้าทีการทำงานที่แสนจะดูต่ำต้อยในสายตาของผู้คนส่วนใหญ่ในสังคมนั้น จะสามารถนำความภาคภูมิใจอย่างสูง มาสู่คนคนหนึ่งได้

มีใครเคยคิดบ้างไหม ว่าคนที่ทำงานเหล่านั้น แม้จะดูด้อยกว่าทั้งสติปัญญาและสถานะ แต่อาจมีทัศนคติและมีน้ำใจดีงามกว่าที่เราเคยคาดหวังไว้มากนัก

เมื่อก่อนฉันรู้สึกรังเกียจตัวเองเสียเหลือเกิน ที่ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอดหางานอะไรทำก็ไม่ได้ ฉันทางด้านที่เรียนจบมาอยู่เกือบสามปี แต่จับปลัดจับผลูจะต้องมาทำงานเป็นสาวห้าง ขายเครื่องสำอางในห้างไปวันๆ

ตอนแรกก็ไม่ได้รังเกียจอะไร คิดว่าน่าจะสนุกดีด้วยซ้ำ แต่พอคุยกับใครๆที่เมืองไทย เขาก็ว่าเป็นงานประเภทจับกัง (Blue-Collar worker<sup>1</sup>) ทำงานอย่างนี้ได้ประสบการณ์อะไร ทำให้ระดับความมั่นใจที่ปกติดูอยู่ที่ศูนย์ ลดลงเหลือลบลสีสับหัดสิกรี

จริงๆแล้วการที่ฉันได้ทำงานที่คนส่วนใหญ่ลงความเห็นว่าเป็น “งานอันต่ำต้อย” มันก็เป็นโอกาสดีที่จะได้แก้ไขจุดหนึ่งของตัวเอง ได้ลองชูดเปลือกหนาทูที่ห่อหุ้มตัวเองออกทีละชั้น ทีละชั้น ต้องพยายามเข้าหาคนอื่นก่อน ไปยิ้มให้คนอื่นก่อน เพราะปกติแล้วคะแนนด้านมนุษยสัมพันธ์ของฉันก็ถือว่าแย่ อีกทั้งฉันเองก็มีลูกบ้าอยู่บ้าง จึงตบเข้าตัวเองหนึ่งป้า! ประกาศกร้าว! เอาละ ฉันจะถือว่า การทำงานนี้เป็นการฝึกลดอัตตาของตัวเองลงก็แล้วกัน เมื่อคิดอย่างนั้น ในภายหลัง ฉันก็พบว่าฉันได้ทำอะไรหลายอย่าง ที่ไม่คิดว่าตนจะทำได้ และจะได้ทำ

1 Blue-Collar Worker หมายถึง คนชั้นกรรมาชีพที่ทำงานโดยการใช้แรงงาน ได้ค่าแรงเป็นชั่วโมง มีที่มาจากชุดเครื่องแบบการทำงานในสมัยก่อนที่ต้องใช้ผ้าที่มีความทนทาน มักเป็นเสื้อผ้าสีฟ้าหรือสีน้ำเงิน ต่างจาก White-Collar Worker ที่ทำงานด้านวิชาชีพหรืองานบริษัท ไม่ต้องใช้แรงกายมาก และได้ค่าจ้างเยอะกว่า ชุดทำงานมัก เป็นเสื้อสีขาวหรือสีอื่น ๆ เพราะไม่ต้องกลัวเปื้อน สมัยก่อนใช้ เป็นเครื่องหมายบ่งบอกสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม



ตามปกติของพนักงานขาย ใครต้อนรับลูกค้าคนไหน คนนั้นจะต้องได้ยอดจากการขายครั้งนั้นไป และแน่นอนว่าได้เปอร์เซ็นต์ส่วนแบ่งจากการขายนั้นๆด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง งานขายเครื่องสำอางที่ใครๆก็ถือว่าเป็น”money maker” คือได้รายได้เข้ามาง่ายเมื่อเทียบกับแผนกอื่นๆ ในย่านที่ฉันทำงานอยู่ถือว่าเป็นย่านที่อยู่อาศัยสำหรับผู้มีรายได้อีกสูง (เช่นคุณสตีฟ จ๊อบส์ หรือผู้บริหารยาสูบ กูเกิล ก็อยู่แถวนี้) แม้ว่าฉันยังไม่เคยเจอขนาดแบบในโฆษณาใดๆที่ลูกค้าเข้ามาถามว่า ทั้งร้านราคาเท่าไร แต่ก็มีลูกค้าอีกแบบที่ช่วยหากล่องของขวัญใหญ่มาหนึ่งใบ และช่วยเลือกสินค้าใส่กล่องให้เต็ม ซึ่งลูกค้าแบบนี้ ก็มักจะมาให้แจ็กพ็อตเอาที่ฉันนี้แหละ

มีครั้งหนึ่งที่เจอลูกค้าให้แจ็กพ็อต และเป็นช่วงแรกที่ฉันเริ่มทำงาน ซึ่งก็ยิ่งเรียนรู้เรื่องสินค้าได้ไม่มากนัก โชคดีที่ได้เพื่อนร่วมงานช่วยไว้ ตั้งแต่วิ่งไปหยิบกล่องจากส่วนเก็บของของแบรนด์ ซึ่งอยู่ห่างจากเคาน์เตอร์ไกลออกไป ระหว่างนั้นฉันก็ได้แค่นั่งเฉยๆ เพื่อนก็ช่วยแนะนำสินค้า แสดงให้ฉันดูว่าวิธีการขายที่ดีต้องทำอย่างไรบ้าง และทั้งแพ็คเกจของห่อของ เรียกว่าทำให้ทุกอย่าง เสร็จสรรพก็ยื่นให้ฉันเป็นคนคิดเงินคร่าวๆแล้วออกมาก็หลายร้อยกว่าเหรียญอยู่

แน่! อย่าเพิ่งคิดว่า ทำไมฉันหน้าด้านจัง ถ้ารับมาเป็นยอดของตัวเองด้วยหรือตัวเองยืนเฉยๆไม่ได้ทำอะไรสักหน่อย ฉันก็ทำไม่ลงเหมือนกัน ก็เลยบอกเพื่อนว่าเรายกยอดครั้งนี้ให้เธอ เพื่อนก็ตกใจ ถามกลับว่าแน่ใจหรือ แน่ใจจริงๆนะ หลังจากเรายื้อยุดกันไปมาหลายรอบแล้ว พอฉันยืนยันเต็มที่ว่าแน่ใจสิ สีหน้าของเพื่อนก็เจิดจรัสขึ้นมา นี่ก็เป็นเพราะน้ำใจของเพื่อน ที่เขาคิดช่วยเหลือฉันโดยไม่คิดเอาเข้าตัวเองเลย

การได้มีโอกาสพบผู้คนมากมายก็ถือเป็นการได้ช่วยเหลือคนไม่ซ้ำหน้าทุกวันๆ เคาน์เตอร์ของฉันจะอยู่ใกล้ทางเข้าออกด้านหลังของห้าง จึงมักจะเจอคนที่ถือของพะรุงพะรังมาบ่อยๆเพื่อจะไปยั้งที่จอดรถ ฉันมักสังเกตเพื่อนที่เคาน์เตอร์ข้างๆซึ่งอยู่ใกล้ทางเข้าออกนี้มากกว่าฉัน เขาจะคอยทักทายและคอยเดินมาช่วยกดปุ่มเปิดประตูให้ลูกค้าเสมอๆ แม้จะไม่ใช่น้ำหน้าของเขา เขาทำให้ฉันรู้สึกได้ว่า เราสามารถทำอะไรดีๆ ในงานนี้ได้มากกว่าแค่การขาย ดังนั้น เมื่อไรที่เห็นลูกค้าถือของสองมือมาแต่ไกล ฉันจะวิ่งไปรอที่ประตู เพื่อที่จะขอบคุณที่เขาใช้บริการและกดปุ่มเปิดประตูให้เขา

มีลูกค้าหลายคนรู้สึกแปลกใจที่มีคนเปิดประตูรอไว้ แต่ก็ยิ้มและทักทายกลับ แม้จะเป็นเรื่องเล็กๆแค่นี้เอง แต่ทำให้ฉันชุ่มชื่นใจไปหนึ่งวาท

พอทำอย่างนี้บ่อยๆจนใจฉันเิบอาบมากขึ้นทุกที ตั้งแต่่นั้นมา ฉันก็ตั้งใจว่า ไม่ว่าใครก็ตามที่เข้ามาในที่แห่งนี้และมาอยู่ในสายตาของฉัน ฉันจะช่วยอำนวยความสะดวกให้เขาเท่าที่จะทำได้ และเขาจะต้องมีความสุขกลับไป นำแปลกที่ว่า เมื่อคิดแบบนั้นแล้ว ฉันไม่รู้สึกว่าตัวเองเป็นสาวห้าง เป็นคนขาย แต่รู้สึกเหมือนว่างานของฉันคือการช่วยเหลือคนอื่น

บ่อยครั้งที่ห้างมีโปรโมชั่นและเพื่อนของฉันได้พยายามแนะนำเรื่องการใช้โอกาสในโปรโมชั่น เพื่อให้ได้สินค้าที่ดีและเหมาะสม มากกว่าจะคิดเรื่องกำไรของตน ฉันเห็นเพื่อนๆที่เคาน์เตอร์มักจะใช้คูปองของตนเองแสกนให้ลูกค้าบ่อยๆ แต่พนักงานบางคนไม่ทำให้ก็มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่เรื่องแปลกอะไร แต่ฉันก็ทำตามเพื่อนที่เคาน์เตอร์บ้าง คือถามลูกค้าว่า มีคูปองลดราคาหรือไม่ ถ้าไม่มี ฉันก็จะสแกนคูปองของพนักงานให้ และก็จะคอยลุ้นกับลูกค้าว่า ของชิ้นนั้นจะได้ลดราคาเท่าไร บางครั้งลูกค้าก็ขอบคุณ บางครั้งลูกค้าไม่รู้สึกระไรก็มี แต่มีครั้งหนึ่งที่ประทับใจมาก คือลูกค้าได้ลดกระเป่าที่เขาซื้อให้ลูกสาวไปถึง \$30 จากราคาเดิม \$200 กว่าเหรียญ ลูกค้าก็ยกหน้าขึ้นมามองฉันด้วยนิยน์ตาเป็นประกาย แล้วพูดว่า “Thank you, it seems like a Christmas to me.” ทำให้ฉันรู้สึกภูมิใจที่สามารถทำให้เขาประหยัดได้ และยิ่งไปกว่านั้น ฉันรู้สึกเหมือนเป็นผู้ให้ของขวัญแก่ผู้อื่นโดยที่เขาไม่คาดคิด ทำให้พวกเขามีความยินดีประทับใจ

นอกจากตัวงานแล้ว ความมีน้ำใจของเพื่อนๆร่วมงานได้สอนฉันหลายอย่าง ทำให้ฉันรู้สึกว่า Blue Collar ที่ใครๆมองว่าด้อยค่าเหลือเกิน จริงๆแล้วเราสามารถเลื่อน Collar ที่ผู้อื่นสวมคอให้เรา มาเป็น Halo คือวงแหวนรัศมีที่ลอยอยู่บนหัวตามแบบเทวดาได้ อยู่ที่ว่าเรามีมุมมองต่อตัวเอง และคนรอบข้างอย่างไร เราได้หาโอกาสทำดีจากสถานการณ์ต่างๆได้อย่างไร เราไม่จำเป็นต้องมีเงินล้านฟ้า มีอำนาจมาก มีหน้าที่การงานใหญ่โตเท่านั้นถึงจะสามารถทำดีได้ แต่เราสามารถเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมของเราให้เป็นที่ตั้งของเจตนาและการกระทำที่ดีๆได้ อีกทั้งเราก็ได้ใช้โอกาสเหล่านี้พัฒนาจิตใจของตัวเองได้ด้วยเช่นกัน

## ผมเป็นเกย์ โดย เสนาดำเนิน

ตั้งแต่้วยเด็กมาแล้วที่ผมไม่เคยยี่หระกับภาพโป๊เปลือยปลุกใจเสื่อป่า ไม่เคยยี่หระกับการกินเหล้าเข้าเเรคตามเพื่อน ผมตั้งหน้าตั้งเรียน ๆ ๆ และเรียนเพียงอย่างเดียวใจของผมมุ่งมั่นเต็มเปี่ยม ผมต้องการเป็นบุคคลสำคัญระดับชาติ ช่วงเวลาในวัยรุ่นของผมจึงไม่เหมือนวัยรุ่นทั่วไป ที่มีจะหมดเวลาไปกับการสังสรรค์ จีบสาว เดินห้างนั่งร้านกาแฟ วันเวลาของผมหมดไปกับการปูพื้นฐานของตัวเองเพื่อก้าวไปถึงความฝัน ผมศึกษาวิถีการเมือง เศรษฐกิจ สังคม รวมทั้งกลยุทธ์ทางการทหาร ผมศึกษาทุก ๆ อย่างที่ผู้ต้องการพัฒนาประเทศชาติพึงกระทำ

ผมสอบเข้าเรียนมหาวิทยาลัยในคณะบริหาร ผมพบว่าชีวิตในมหาวิทยาลัยนั้นอิสระเหลือเกิน ผมมีเพื่อนใหม่ที่หลากหลาย แต่ละคนมีพื้นฐานชีวิตที่ต่างกััน ผมเริ่มสนุกกับการพูดคุยกับเพื่อนใหม่ของผม ผมคิดว่าผมอาจจะชอบเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตจริงจากคนเหล่านี้ก็ได้ ผมจึงไม่ปล่อยให้ตัวเองขลุกอยู่แต่บ้านตำราเรียน และอินเทอร์เน็ตเหมือนเดิม

ผมพบว่าผมรู้สึกหงุดหงิดทุกครั้งทีเพื่อนสนิทของผมคนหนึ่งพูดถึงสาว ๆ แรก ๆ ผมคิดว่าผมไม่เข้าใจว่าทำไมหนุ่มทุกคนจะต้องสนใจสาว ๆ ด้วย อยู่ด้วยกันเองมีความสุขพออยู่แล้ว เวลาผ่านไปพักใหญ่ผมถึงเข้าใจว่า ที่จริงแล้วผมเป็นเกย์ ผมมาถึงบางอ้อตอนที่ผมออกอาการหึงหวงเพื่อนของผมเมื่อเขาเขียนจดหมายรักถึงสาว ๆ ผมยอมรับว่าผมงงและสับสนพอสมควร ผมหลงรักเพื่อนผู้ชายของตัวเอง ผมเริ่มเข้าใจตัวเองขึ้นมาตามลำดับว่า ทำไมผมไม่เคยสนใจผู้หญิง ไม่ว่าสวยเซ็กซี่ขนาดไหน และทำไมผมสนใจมองดูแต่ผู้ชายที่หล่อ ๆ ตอนนีผมเข้าใจแล้ว

ผมใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยอย่างลำเค็ญจิตใจ จากการทำผมต้องต่อสู้กับจิตใจตัวเองที่ทนไม่ได้กับการที่หนุ่ม (ของผม) เอาแต่สนใจสาวสวย บางครั้งผมหลบหน้า

เพื่อนบางคน เพราะผมเจ็บปวดเกินไปที่จะอยู่ใกล้พวกเขา ผมคิดว่าเขาเข้าใจว่าผมเป็นอะไร แต่เขาไม่ได้แสดงอาการรังเกียจผม รวมทั้งไม่เอาผมไปพูดในเชิงเสียหายกับคนอื่น ผมขอบคุณเขาอยู่เงียบ ๆ ในใจ

ผมเรียนจบมหาวิทยาลัย และบินไปเรียนต่อต่างประเทศทันที ผมต้องการหลบฝันร้ายของชีวิตออกไปให้เร็วที่สุด แต่ผมไม่รู้เลยว่าประเทศที่ผมไปนั้นเปิดเผยในเรื่องการเป็นเกย์กว่าเมืองไทยมาก มีคนผิดเพศเดินอยู่ขวักไขว่ในมหาวิทยาลัยที่ผมไปเรียน และยิ่งไปกว่านั้น ผมถูกจิบด้วยหนุ่มหล่อคนหนึ่ง ผมรู้สึกเหมือนตกนรกทั้งที่เป็นมโนธรรมในจิตใจของผมต่อสู้กับความต้องการจากกันบั้งของหัวใจ

ผมตอบรับน้ำใจไมตรีของหนุ่มหล่อรายนั้น ผมพยายามปฏิบัติตัวให้เหมือนกับเพื่อนธรรมดา ๆ แต่ในบางครั้งก็อาจจะเกินเลยไปบ้าง ผมกลัวกลิ่นรับสภาพแห่งความขัดแย้งในใจของผมที่หนักอึ้งขึ้นทุกวัน ๆ ในที่สุด ความคับแค้นที่ความรุนแรงจนผมเป็นคนขี้โมโหไปโดยปริยาย ในที่สุดผมใช้ความขี้โมโหของตัวเองเป็นเกราะกำบังตนเองให้ออกจากอำนาจแม่เหล็กแห่งราคะ ผมระเบิดอารมณ์อยู่เสมอ ๆ ซึ่งขณะนั้นผมไม่มีทางเลือก ผมต้องใช้วิธีนี้ไปก่อน ผมนึกในใจว่าเมื่อไหร่ที่ผมกลับเมืองไทยผมจะไปบวช

ตั้งแต่เลิกงานโตผมมีความเชื่อมั่นในพระพุทธศาสนา ผมเชื่อมั่นในศาสนาของผม และเชื่อว่าพระพุทธเจ้าจะให้คำตอบแก่ผมได้ทุกอย่าง ความคิดของผมในตอนนั้นไม่เหลือร่องรอยของคนที่เคยต้องการเป็นคนสำคัญของชาติอีกต่อไป ผมคิดอย่างเดียวว่าผมจะเอาตัวให้รอดจากหายนะแห่งจิตใจนี้ไปได้อย่างไร ผมคิดอยู่เพียงอย่างเดียวจริง ๆ ถ้าผมเอาชนะมันไม่ได้ ผมต้องจบชีวิตลงอย่างอนาถแน่นอน ซึ่งผมไม่มีวันยอมให้เป็นอย่างนั้นง่าย ๆ ผมจะสู้กับมัน สู้กับจิตใจของผมเอง และแน่นอน พระพุทธศาสนา คือคำตอบเดียวของผม

ผมสอบวิชาสุดท้ายเสร็จแล้ว เพื่อนบางคนเตรียมตัวออกเดินทางท่องเที่ยวก่อนที่จะกลับบ้าน แต่ผมเตรียมตัวกลับบ้านทันที ผมโทรศัพท์กลับมาบอกทางบ้านว่าผมอยากบวช แม่ผมตอบรับด้วยน้ำเสียงยินดี แม่คงจะลอบส่งเกตอยู่เงียบ ๆ และคงจะทราบว่ามีปัญหาบางอย่างที่ไม่อาจจะเปิดเผยได้ ผมขอบคุณแม่ที่ไม่ได้คาดคั้นเอาความจริงอะไรกับผม นี่เองคือความประเสริฐของผู้ที่เป็นพ่อแม่

ผมกลับมาถึงเมืองไทยและบอกกับแม่ของผมว่าผมมีความทุกข์เหลือเกิน ผมมีความผิดปกติทางจิตใจบางอย่าง แม่รับฟังและลูบหัวผม แม่บอกว่าผมอาจจะยังไม่ต้องบวชก็ได้ แม่จะได้มีเวลาดูแลผมอย่างใกล้ชิด และในสมัยนี้มีฆราวาสจำนวนมากที่ปฏิบัติธรรมได้ผลอย่างดีโดยที่ไม่ได้บวช ยังอยู่บ้านกับพ่อแม่ ยังทำงานเหมือนคนปกติทั่วไป ผมเห็นด้วยกับแม่ ถ้าผมอยู่บ้านผมก็จะได้ดูแลพ่อแม่ของผม และได้ปฏิบัติธรรมไปด้วย

ผมเริ่มการปฏิบัติธรรมด้วยการนั่งสมาธิ ผมทำด้วยความเพียรพยายามอยู่ 3 เดือน ระหว่างที่ผมนั่งอยู่นั้น ผมไม่สามารถต่อสู้กับกระแสน้ำใจของตัวเองได้เลย ความทุกข์ใจ ความคับแค้น ความเจ็บปวดต่าง ๆ นานาวิ่งเข้าหาและโจมตีจิตใจของผม โดยที่ผมเองหมดทางสู้อย่างสิ้นเชิง บางครั้งผมถึงกับร้องไห้ออกมา จิตใจของผมซำรุดมาก ผมคิดไม่ออกเลยว่าจะทำอย่างไรต่อไป

ผมเข้ารับการแนะนำจากพระอาจารย์ที่มีชื่อเสียงในด้านวิปัสสนา ท่านชี้แนะแนวทางว่าให้ผมลองปฏิบัติด้วยการเดินจงกรม ผมไม่ได้ถามท่านแต่ผมคิดว่าผมคงไม่เหมาะกับการนั่ง แต่เหมาะกับการเดินมากกว่า ผมลงมือปฏิบัติทันที ทุก ๆ วันตอนเย็นหลังเลิกงาน ผมจะกลับบ้านเดินจงกรม ผมเดินวันละหลาย ๆ ชั่วโมง นับ ๆ ดูแล้วผมเดินวันละเป็นสิบลี ๆ กิโลเมตรทีเดียว

บางครั้งที่ความทุกข์ใจมันก่อตัวหนาแน่นมาก แม้จะเดินแล้วก็ยังไม่ได้ผลอะไร ผมจะเดินเร็วขึ้น ๆ บางครั้งถึงกับต้องวิ่งกันเลยทีเดียว เวลาผ่านไป 2 เดือน ผมคิดว่าความทุกข์ของผมมันลดกำลังลง และบังเอิญผมได้พบหนังสือธรรมะเล่มหนึ่ง เป็นหนังสือธรรมะของหลวงปู่เทียน<sup>1</sup> ท่านสอนการปฏิบัติธรรมด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีสติ ผมจึงเริ่มเชื่อว่าความทุกข์ใจนั้นเป็นเสมือนมายา มันเหมือนจริงมาก และหลอกล่อเราให้ทุกข์ใจ กังวลใจ การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีสติเป็นการละลายความทุกข์ใจออกไปได้จริง ๆ ทีละเล็กทีละน้อย จนกระทั่งหมดไปในที่สุด ท่านเปรียบทุกข์ว่าเป็นเหมือนปลิงที่มาเกาะดูดเลือดเรา เราไม่จำเป็นต้องไปดึงมันออก เพราะมันจะไม่ยอมปล่อยตัวออกจากเราแน่ แต่เพียงเรานำปูนกินหมากกับใบยามาผสมกับน้ำ แล้วบีบลงบนตัวปลิง ปลิงมันจะหลุดออกไปด้วยตัวมันเอง โดยที่เราไม่ต้องออกแรง

1 แนะนำหนังสืออ่านประกอบ “การทำความรู้สึกตัว ภาค ๑” หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทวิช)

ผมจึงเริ่มเข้าใจว่าการจะเอาทุกซ์ออกจากชีวิตจิตใจของผมได้นั้น ผมไม่ต้องพยายามห้ามความคิดตัวเองหรือห้ามความเป็นเกย์ของผม ผมเพียงแต่เคลื่อนไหวกายอย่างมีสติเท่านั้น ผมทำต่อไปอย่างสม่ำเสมอ ทุกวันผมเดินจงกรมอย่างไม่เกียงงอน และมันช่วยผมได้จริง เวลาผ่านไป 6 เดือน ผมพบว่าความทุกข์ทางใจของผมที่เคยมีนั้นมันน้ำหนักอ่อนลงเรื่อย ๆ จนกระทั่งแทบจะไม่เหลืออยู่เลย แม้กระทั่งในเวลาทำงานผมก็ยังปฏิบัติธรรมไปด้วย ผมหมายถึงเวลาที่ผมเริ่มมีความทุกข์กังวลเกิดขึ้น ผมจะเคลื่อนไหวร่างกายทันที ผมจะลุกเดินไปเข้าห้องน้ำบ้าง ลุกขึ้นมาบิดขี้เกียจบ้าง หรือไม่ก็วิ่งขึ้นลงบันไดบริษัทเสียเลย ครั้งหลัง ๆ มานี้ แม้สิ่งที่เคยทำให้ทุกซ์นั้นปรากฏอยู่ในใจ แต่เพียงผมกระพริบตาเท่านั้น มันก็หายวับไป ผมคิดว่าผมไปได้ดีทีเดียวในทางสายนี้

วันนี้ผมกลับไปพบเพื่อน ๆ ของผมได้อย่างสดชื่นเบิกบาน ผมรู้ได้เองด้วยใจของผมเอง ผมไม่ได้เป็นเกย์อีกแล้ว แต่ผมก็ไม่ได้คิดว่าจะพิสูจน์ความเป็นชายของผมด้วยการจีบสาว ผมคิดว่าผมจะปฏิบัติธรรมต่อไป ที่จริงแล้วการปฏิบัติธรรมนั้นได้รวมเข้าเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของผมไปเสียแล้ว ผมเริ่มเข้าใจในสิ่งที่พระอาจารย์หลายท่านเคยกล่าวว่า ธรรมะคือความธรรมดา หรือธรรมะคือธรรมชาติ ผมจึงสรรเสริญคุณธรรมของพระพุทธเจ้าที่สุดในชีวิตจิตใจของผม ธรรมของท่านได้ช่วยชีวิตของผมไว้ ผมเอ่ยปากอธิษฐานด้วยชีวิตจิตใจของผมว่าผมขอตอบแทนคุณพระพุทธศาสนา คุณของพ่อแม่ และคุณของครูบาอาจารย์ จนกว่าชีวิตของผมจะจบสิ้นไป

## วัคซีนใจ

โดย หมอพุดน้ำบุศย์

ช่วงวันเด็กที่ผ่านมา ได้จัดกิจกรรมเล็ก ๆ ที่โรงพยาบาลค่ะ เนื้อหา มีสองส่วน คือ วัคซีนใจ และลูกรักน่ารัก สำหรับวันนี้ขอเอาเฉพาะเรื่องแรกมาแบ่งปันเล่าสู่กันฟัง ก่อนนะคะ



วัคซีน ในความหมายทั่วไปคือ สารสังเคราะห์จากกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ที่มีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันในแง่การต่อต้านเชื้อ โดยหวังผลในการป้องกันการติดเชื้อโรคแบบเฉพาะเจาะจง ปัจจุบันเด็กไทยเริ่มทำวัคซีนตั้งแต่แรกคลอด และให้เป็นระยะอีกหลายครั้ง ด้วยวัคซีนหลายชนิด โปรแกรมการให้วัคซีนต่างกันไปแล้วแต่ประเทศ สถานการณ์ระบาดของวิทยา อายุ และโรคประจำตัวของเด็กค่ะ หลักการโดยทั่วไปของวัคซีนคือ ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย รู้จักกับเชื้อที่ไม่เคยเจอมาก่อน เมื่อติดเชื่อนั้น ๆ แล้ว อาจป้องกันหรือลดความรุนแรงของโรคได้ค่ะ

ส่วนวัคซีนใจไม่ใช่การฉีดวัคซีนเข้าที่หัวใจนะคะ



แต่หมายถึงความรู้ทางด้านจิตวิทยาเด็ก แนวคิด วิธีการส่งเสริมและปลูกฝังเจตคติ โดยหวังผลในการเติบโตต่อผู้โลกร้ายโดยเฉพาะ ควรให้เขาทันทีที่คลอด และให้เป็นระยะ อีกหลายครั้ง ด้วยขั้นตอน และวิธีการหลากหลาย โปรแกรมการให้ต่างกันไปแล้วแต่ เชื้อชาติ สถานการณ์เฉพาะตัว อายุ และอีกหลาย ๆ ปัจจัยค่ะ ภูมิตำนานจากวัดซินใจ หวังให้ปกป้องเขาเมื่อเขาติดพิษร้ายของโลก (ธรรม) ค่ะ

ยุคหนึ่ง เชื่อกันว่าเด็กฉลาดคือเด็ก IQ สูง โตขึ้นควรประสบความสำเร็จในชีวิต แต่ความเป็นจริงกลับไม่แน่นอนเสมอไป เราจะมีวิธีอะไรทำให้เด็กเติบโตขึ้นด้วยคุณสมบัติ เก่ง ดี และมีความสุข ยุคนี๋ Q ต่าง ๆ จึงค่อย ๆ ผุดมากขึ้น แนวคิดที่ได้รับการยอมรับมากอันหนึ่ง คือ ทักษะความสามารถ 6 ด้าน หรือ 6 Q ดังนี้ค่ะ

- IQ (Intellectual Quotient) ความฉลาดทางสติปัญญา ความคิด การวิเคราะห์ ใช้เหตุผล การคำนวณ การเชื่อมโยง เกี่ยวข้องกับ พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม การเลี้ยงดู



การเรียนการสอน และโภชนาการ เชื่อกันว่า IQ มีส่วนช่วยให้ชีวิตประสบความสำเร็จแค่ 20 % เท่านั้นค่ะ

- **EQ (Emotional Quotient)** ความฉลาดทางอารมณ์ ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตัวเอง และคนอื่น รวมถึงการยับยั้งชั่งใจ เอาใจเขามาใส่ใจเราได้ ยืดหยุ่น ปรับตัวเองได้ ควบคุมตัวเองได้ มีวินัย พบว่าคนประสบความสำเร็จในชีวิตส่วนใหญ่ EQ จะสูงชัดเจนค่ะ
- **CQ (Creativity Quotient)** ความริเริ่มสร้างสรรค์ จินตนาการ ความคิดที่เป็นอิสระ
- **MQ (Moral Quotient)** จริยธรรม ความรู้ผิดชอบชั่วดี ความซื่อสัตย์ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
- **PQ (Play Quotient)** เรียนรู้ผ่านการเล่น เพื่อฝึกการทำงานประสานกันทั้งทางกาย สังคม อารมณ์ ความคิดริเริ่ม
- **AQ (Adversity Quotient)** ความฉลาดในการแก้ปัญหา เอาชนะอุปสรรคไม่ย่อท้อง่าย

แต่ละข้อจะแบ่งลงรายละเอียด ขั้นตอนวิธีการสอนตามวัย มีแบบทดสอบเฉพาะยิบย่อยเสียวละค่ะ มีคำอธิบายและทฤษฎีร้อยเรียง เชื่อมหาเหตุอย่างนั้นผลคือได้เด็กประมาณนี้ ในฐานะคนทำงานมีหน้าที่โดยตรงต้องคอยติดตาม ส่งมอบให้ผู้ปกครองรับไปส่งเสริมศักยภาพเจ้าตัวน้อยได้เต็มที่

แอบคิดนิดนึงว่าวิทยาการสมัยใหม่ พลีพลังงานมหาศาลแสดงเหตุและผล แต่สิ่งทีพระพุทธรองค์ทรงแสดงเมื่อสองพันกว่าปีล่วง ดับตรงเหตุแห่งการเกิด สาธุ

หาลิงค์มาฝากค่ะ เพื่อท่านไหนอยากอ่านเล่นเพลิน ๆ

1. [http://www.healthnet.in.th/text/forum1/smile/vaccine\\_heart/vh3.html](http://www.healthnet.in.th/text/forum1/smile/vaccine_heart/vh3.html)
2. [http://www.healthnet.in.th/text/forum1/smile/vaccine\\_heart/vh3.html](http://www.healthnet.in.th/text/forum1/smile/vaccine_heart/vh3.html)

# อาหารกับชีวิต

โดย Kittima 235

สวัสดีค่ะ บทความนี้ตั้งใจหยิบขึ้นมาเพราะเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวทุกคนมากๆ อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ ที่ทุกคนต้องได้รับ ถ้าขาดปัจจัยเรื่องอาหารจะมีผลกระทบต่อชีวิตมากและอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ เคยสังเกตไหมคะว่าวันๆหนึ่ง เรารับประทานอะไรกันบ้าง มีใครพอนึกออกไหมคะ ว่าเมื่อเช้ารับประทานอะไรหนอ กลางวันรับประทานอะไร และตอนเย็นรับประทานอะไร แล้วเคยถามตัวเองไหมคะว่า สิ่งที่เราไปรับประทานไปนั้น จะก่อประโยชน์หรือก่อโทษให้กับร่างกาย

พระพุทธองค์ทรงเป็นอัจฉริยบุคคลมาก ที่ทรงตรัสสอนว่าให้เดินสายกลาง แม้กระทั่งเรื่องการรับประทานอาหารก็ต้องเดินสายกลางเช่นกัน ดิฉันชอบหนังสือเรื่องแดจังกึมมาก (เป็นต้นแบบแพทย์ที่ดีและเป็นผู้หญิงที่น่ารัก) หนังสือนี้จุดประกายให้ประชาชนทั่วไปสนใจเรื่องอาหารการกินอย่างถูกต้องถึงจะเสริมสร้างสุขภาพที่ดี ดิฉันจำได้ว่าตอนหนึ่งของหนังสือถึงเกี่ยวกับทูตของต้าหมิง ซึ่งมีโรครุมเร้าจากการรับประทานอาหารตามใจอยากเพราะมีแต่คนปรนเปรออาหารชั้นเลิศ แต่อาหารชั้นเลิศเหล่านั้น ถูกรับประทานด้วยความโลภ ความตะกละ อาหารนั้นก็เปรียบเสมือนยาพิษทำให้ร่างกายทรุดโทรมได้เช่นกัน ทางแดจังกึมจึงลดการให้อาหารชั้นเลิศซึ่งอุดมไปด้วยโปรตีนและไขมัน เปลี่ยนมาเป็นรับประทานอาหารผักและกลุ่มคาร์โบไฮเดรตแทน จนทูตต้าหมิงนั้นรู้สึกสบายตัว ร่างกายที่อ่อนแอก็กลับแข็งแรงขึ้น นี่ไม่ใช่หนังสือเพื่อเจ้า แต่คือเรื่องจริงที่ผู้เชี่ยวชาญได้สอดแทรกความรู้ทางการแพทย์ได้อย่างงดงามและชวนติดตามยิ่งนัก

ดิฉันได้ทำงานเกี่ยวข้องกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน, โรคความดันโลหิตสูง, โรคไขมันในเลือดสูง, โรคอ้วน พบว่าไม่ว่าคนไทยทั้งรู้หนังสือและไม่รู้หนังสือ, คนต่างด้าว, คนต่างชาติ คือ สรุปว่าไม่ว่าบุคคลระดับใดก็ตามที่เป็นโรคในกลุ่มเหล่านี้ ลองถามประวัติย้อนกลับไป ส่วนใหญ่มีภาวะรับประทานเกินพอดีและไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย บางคนไม่เข้าใจว่าทำไมรับประทานแต่ผลไม้ ไม่ค่อยรับประทานอย่างอื่น

(อยากลดน้ำหนัก) แต่ทำไมอ้วนเอาๆ แล้วที่สำคัญ หลายคนทราบที่ต้องปฏิบัติตัวอย่างไร แต่พอกลับไปปฏิบัติตัวในชีวิตจริงก็ล้มทฤษฎีไปเสียสิ้น กลับไปรับประทานแบบเดิมๆ ที่ตนเองและครอบครัวเคยชิน ทำให้ผู้ป่วยหลายๆ ราย ไม่สามารถควบคุมโรคได้และท้อแท้หมดสิ้นกำลังใจในการรักษา ส่วนผู้ที่ยังไม่เป็นโรค ก็เริ่มมีภาวะแทรกซ้อนเข้ามาในกลุ่มโรคเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนปัจจุบันคาดการณ์ว่า ในปี ค.ศ. 2003 ทั่วโลกมีผู้เป็นเบาหวาน 194 ล้านคน และคาดว่าในปี ค.ศ. 2030 จะมี 366 ล้านคน ซึ่งในทวีปเอเชียเป็นเขตที่เพิ่มเกือบเท่าตัว ประเทศไทยมีความชุกของเบาหวานร้อยละ 9.6 (สำรวจเมื่อปี ค.ศ. 2000) ถ้าอัตราการเพิ่มจำนวนยังคงเป็นไปตามที่คาดการณ์ จำนวนผู้เป็นเบาหวานจะเพิ่มอีกร้อยละ 91 ภายในปี ค.ศ. 2025

หลายคนร้อง อ้าววว แล้วเกี่ยวอะไรกับโรคเบาหวาน, โรคความดันโลหิตสูง, โรคไขมันในเลือดสูง ละเนี่ย ลองนึกภาพตามนะคะ ถ้าเราเปรียบเส้นเลือดของเราเป็นท่อน้ำ อาหารที่เรารับประทานเข้าไปจะเปลี่ยนรูปไปเป็นน้ำตาล, โปรตีน และไขมัน (ยังไม่นับรวมวิตามิน และเกลือแร่) ลองนึกถึงเวลาเราทำน้ำเชื่อมกันนะคะ ถ้าน้ำตาลน้อย มันก็ไม่เหนียว แต่ถ้าน้ำตาลมาก มันก็จะเหนียว เหนียว ชันไหลไม่ดี ส่วนถ้าไขมันมาก ก็ลองนึกถึงท่อน้ำทิ้งหรือท่อที่ไว้ล้างเศษอาหารดูนะคะ แสบเดียว ท่อตันซะแล้ว คิดดูนะคะ อาหารที่เรารับประทานไม่ได้ไปไหนหรอก ถ้าเราไม่ยอมไขมันให้ออกจากร่างกายของเราไป (คือการออกกำลังกายนั่นเอง) มันก็อยู่ในร่างกายของเรา อยู่ในเส้นเลือดของเรา ไขมันที่เรารับประทานเข้าไป (ไม่ว่าทั้งไขมันโดยตรง เช่นรับประทานข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ แกงเขียวหวาน เป็นต้น หรือ ไขมันทางอ้อม คือ ถ้าเรารับประทานอาหารเข้าไปมากๆ มันใช้ไม่หมด จะเปลี่ยนรูปไปเป็นไขมันคะ) ไขมันจะไปเกาะเส้นเลือดของเรา เหมือนไปเกาะท่อน้ำทิ้งบ้านเรานั้นแหละ เส้นเลือดของเราก็จะเริ่มตันมากขึ้น ผมนึกกับถ้าชอบรับประทานอาหารหวาน น้ำตาลในเลือดสูง เลือดก็จะเหนียวมากขึ้น ถ้าเป็นสภาวะนี้บ่อยๆ ร่างกายจะเริ่มติดื้อตันมากขึ้น (คือคอเลสเตอรอลในหลอดเลือด ที่เป็นพระเอกมาช่วยเอาน้ำตาลออกจากเส้นเลือด) คราวนี้เคราะห์กรรมถาพมา คือ โรคเบาหวานเริ่มย่างกราย โรคความดันโลหิตสูง และโรคไขมันในเลือดสูง ตบเท้าเดินขบวนตามกันมา ถ้าไม่หยุดพฤติกรรมเดิมๆ และเปลี่ยนแปลงชีวิตใหม่ มันจะพาไปสู่หายนะแห่งโรคภัยไข้เจ็บมากขึ้นเรื่อยๆ ทำให้หนักถึง

พุทธวจนะหนึ่ง คือ อตตาทิ อตตโน นาโถ: ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน จริงๆค่ะ งานนี้เงินเป็นล้านเอาไม่อยู่ถ้าถึงจุดไม่ถอยกลับค่ะ

ดิฉันชอบคำขวัญที่ว่า “สุขภาพดีไม่มีขาย ถ้าอยากได้ ต้องทำเอง” เพราะหลายๆคนมาถึงโรงพยาบาล จะขอยาฉัน ขอยาฉัน ไม่ทราบเลยว่ายาทุกชนิดมีทั้งคุณและโทษ เอาไปเกินพิกัดก็ไม่ได้ช่วยให้ดีขึ้น ถ้าไม่เปลี่ยนพฤติกรรม ดิฉันเดาว่าผู้อ่านที่อ่านมาถึงตรงนี้ก็คงอยากรู้วิธีที่จะทำให้อาหารเป็นยา ทำให้อาหารเป็นสิ่งที่ชูกำลัง ไม่ใช่เป็นยาพิษสำหรับร่างกายแล้วใช่ไหมคะ (เพราะบทความนี้ ความตั้งใจจริงๆคืออยากเกริ่นเพื่อให้ทุกคนเห็นความสำคัญของอาหารที่รับประทานเข้าไปทุกวี่ทุกวันก่อน) ดิฉันจะค่อยๆ หยอຍนำบทความมาให้อ่านกันนะคะ รวมทั้งจะมีสูตรอาหารจากกรมโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุขมาให้ลองทำรับประทานกัน (แต่ดิฉันไม่ใช่แม่ครัวหัวป่า แต่เป็นนักชิมมากกว่าค่ะ) ลองติดตามบทความครั้งหน้าดูนะคะ ครั้งนี้ขอฝากข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย จากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขให้ลองทำตามดูก่อนนะคะ

### ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

- กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
- กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้ง เป็นบางมื้อ
- กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ
- กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
- ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
- กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
- หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
- กินอาหารที่สะอาด ปราศจากสารปนเปื้อน
- งด หรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

## หนังสืออ้างอิง

1. โครงการอบรมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน หลักสูตรพื้นฐาน พ.ศ. 2549 (ASEAN DIABETES EDUCATORS) โดยสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน
2. โภชนบัญญัติ ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

## บั้งไฟศรัทธา ๑๕ คำเดือน ๑๑

โดย ชลนิล

ระหว่างทำความดี กับละเว้นความชั่ว สิ่งไหนทำยากกว่ากัน?

ระหว่างทำสิ่งที่ “ดี” กับทำความเห็นให้ถูก-ตรง (สัมมาทิฐิ) สิ่งไหนทำยากกว่ากัน?

สองคำถาม เกิดขึ้นเมื่อได้ดูหนังสือเรื่องนี้ “๑๕ คำเดือน ๑๑”

หนังสือเปิดเรื่องด้วยฉากดำเนินเอาลูกบั้งไฟไปวางตามจุดต่าง ๆ ได้แม่น้ำโขง บอกให้รู้กันเลยว่า “บั้งไฟพญานาค” ในหนังสือเรื่องนี้ เกิดจากการกระทำของคน

ถึงหนังสือจะเฉลยปัญหาที่คนดูอยากรู้เสียตั้งแต่ต้นเรื่อง ก็ใช่จะทำให้หนังสือหมดสนุก

เนื้อหาเจตนาจริง ผู้สร้างไม่ได้เน้นประเด็นเรื่อง “การตามหาความจริง” เกี่ยวกับปรากฏการณ์บั้งไฟพญานาค แม้จะพยายามให้ข้อมูลความเชื่อครบทุกด้านก็ตาม

“ศรัทธา” ต่างหาก คือสิ่งที่ต้องการบอกต่อผู้ชม

“คาน” เด็กกำพร้า ถูกเลี้ยงโดยพระทางฝั่งลาว เขาคิดมาตลอดว่า การที่หลวงพ่อบพระลูกวัด และตนเองช่วยกันทำบั้งไฟพญานาคให้คนดูทุกวันออกพรรษานั้น เป็นเรื่องที่ดี เป็นงานบุญ งานกุศล

จนกระทั่งโตขึ้น มีโอกาสไปเรียนที่กรุงเทพฯ พบเห็นโลกกว้าง พบว่าเรื่องบั้งไฟพญานาคกลายเป็นที่สนใจของมหาชน ผู้คนนับแสนแห่แหนมาดูเพิ่มขึ้นทุกปี นักวิทยาศาสตร์ ผู้เชี่ยวชาญต่างมุ่งหน้ามาศึกษา ค้นคว้าหาความจริงมาตีแผ่ จับผิด ประกอบกับเพื่อนที่ร่วมดำนํ้าวางลูกบั้งไฟด้วยกันเกิดจมนํ้าตาย เขาจึงเกิดความกลัว ลังเล สงสัย

สิ่งที่เขาทำ...เป็นความจริงหรือไม่

กลับจากกรุงเทพฯ ครั้งนี้ คานไม่ได้มาช่วยวางลูกบั้งไฟอย่างเคยทำทุกปี เขามาเพื่อบอกกับหลวงพ่อกว่า ต่อแต่นี้จะไม่ช่วยลงไปวางลูกบั้งไฟอีกแล้ว!

เรื่องของหนังจากนี้ เป็นการปะทะกันระหว่างเหตุผลของคาน กับศรัทธาของหลวงพ่อก

หลวงพ่อกยืนยัน การทำบั้งไฟพญานาคเป็นความดี ได้สร้างกุศล ให้ผู้คนหันมาศรัทธา เลื่อมใสพระพุทธศาสนา

คานแย้งว่า มันเป็นการหลอกลวงผู้คน หากถูกจับได้ จะเป็นผลเสียมากกว่าผลดี

“ถ้าไม่มีบั้งไฟพญานาค คนเขาจะยังไหว้พระอยู่มั้ยหลวงพ่อก และถ้ามีบั้งไฟเยอะ ๆ เต็มแม่น้ำ คนเขาจะไหว้พระมากกว่าเดิมหรือเปล่า”

เหตุผลของคาน ทำให้หลวงพ่อกเถียงไม่ออก

ชาวพุทธเรา กราบไหว้พระพุทธรูปเจ้าด้วยเหตุใด...เพราะศรัทธาในธรรม...หรือชื่นชมต่อปาฏิหาริย์

เมื่อหากคนลงไปวางลูกบั้งไฟได้น้ำไม่ได้ หลวงพ่อกจึงต้องออกเรือ ดำน้ำไปวางลูกบั้งไฟด้วยตัวเอง และนั่นคือวาระสุดท้ายของหลวงพ่อก

ถามว่าหลวงพ่อกเป็นพระที่ดีไหม...คงตอบยาก

หากเอาพระธรรมวินัยมาจับ...การกระทำของหลวงพ่อก ถูกต้อง เหมาะสมตามพระธรรมวินัยหรือไม่...น่าจะตอบง่ายกว่า

แน่นอน...ย่อมไม่ถูกต้อง

พระพุทธรูปองค์ไม่ทรงสรรเสริญ - ส่งเสริมให้พระภิกษุแสดงปาฏิหาริย์ โดยเฉพาะปาฏิหาริย์หลอกลวงผู้คนอย่างนี้

ทว่า...ยามเห็นสีหน้าหลวงพ่อดอนออกเรือเพื่อไปดำน้ำวางลูกบั้งไฟ ทำให้นึก  
ตำหนิไม่ลง สีหน้านั้นเปี่ยมด้วยศรัทธาแรงกล้า เชื่อมั่นต่อสิ่งที่ตน “คิด” ว่า “ทำดี”  
จนหมดใจ

ระหว่างทำสิ่งที่ “ดี” กับการทำความเห็นให้ถูก-ตรง (สัมมาทิฐิ) อย่างไร  
ยากกว่ากัน...

อดคิดไม่ได้ว่า...หากหลวงพ่อใช้ศรัทธาต่อปาฏิหาริย์อันเปี่ยมล้นนั้น มาศรัทธาใน  
“ธรรมแท้” ของพระพุทธองค์ ศรัทธาการดำเนินรอย ตามทาง “สติปัญญา ๔”  
มุ่งมั่นปฏิบัติตนตามคำสอนแห่งองค์ศาสดาอย่างมออบกาย ถวายชีวิต เถกเช่นทำให้  
แก่พญานาคแล้ว...

สามแดนโลกธาตุ คงมีโอกาสได้กราบ “พระแท้” ขึ้นมาอีกหนึ่งองค์แน่

ถ้าหากเจ้าลูกไฟสีแดง ที่ขึ้นจากแม่น้ำโขงทุกวันออกพรรษา เป็นบั้งไฟที่พญานาค  
จุดถวายเพื่อเป็นพุทธานุชาจริง ๆ ศรัทธาของเหล่านาคจะแตกต่างอย่างไร กับศรัทธา  
ของมวลหมู่สาธุชน ที่นำดอกไม้ ธูปเทียนมากราบบูชาคุณองค์ตถาคตด้วยใจเคารพ

เมื่อเป็นเช่นนั้น...ลูกบั้งไฟนี้ คงมีคุณค่าไม่มากไปกว่าดอกไม้ ธูปเทียนที่คนเรานำ  
มาบูชาธรรมแด่องค์พระผู้มีพระภาคเจ้าด้วยใจบริสุทธิ์เช่นกัน

...ต่างกันตรงไหน เมื่อมีศรัทธาเดียวกัน...

“ปาฏิหาริย์” อาจสร้างศรัทธา...แต่...”ธรรมแท้” แห่งพระพุทธองค์ต่างหาก พาให้  
คนพ้นทุกข์



## สิ่งที่อยู่ในกำมือ โดย เขื่อนิ่ง

สิ่งที่อยู่ในกำมือของเขาเป็นเศษกระดาษสีขาวแผ่นเล็กที่ถูกกำไว้นานจนขึ้นด้วยไอเหนื่อ เขามองมือข้างนั้นอย่างครุ่นคิด ชั่งใจ เนิ่นนาน... ในที่สุด เขาค่อยคลี่นิ้วมือออกช้าๆ บนกระดาษแผ่นนั้นมีเพียงตัวเลขหลายตัวปรากฏ...มันเป็นหมายเลขโทรศัพท์หมายเลขซึ่งกำหนดความเป็นความตายของใครบางคน...เพียงแค่เสนอเงินจำนวนหนึ่งให้ออเยนต์มือปืน ผู้เป็นเจ้าของโทรศัพท์เท่านั้น

“ผมต้องการให้ลงมือภายในเดือนนี้ แล้วพรุ่งนี้ผมจะโอนเงินมัดจำใส่ในบัญชีธนาคารของคุณ ส่วนเงินที่เหลือจะโอนไปเมื่องานเสร็จเรียบร้อยแล้ว” เขาวางหูโทรศัพท์ลงอย่างแผ่วเบา ก่อนจะก้าวออกจากตู้โทรศัพท์สาธารณะ หลังจากจบคำสั่งสังหาร

๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐

13 กรกฎาคม พ.ศ. 2520 พาดหัวข่าวหน้าหนึ่งของหนังสือพิมพ์รายวันแทบทุกฉบับมีข้อความคล้ายคลึงกันว่า

“ดับนายกเล็ก ชัดผลประโยชน์รับเหมา”

“สังหารโหด นายกเล็กดับคารถ”

“ถล่มนายกเล็กร่างพรุน มือปืนลอยนวล”

๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐

หนังสือพิมพ์ฉบับวันที่ 13 กรกฎาคม วางสงบอยู่บนโต๊ะภายในห้องทำงานอันเงียบสงัด ไม่มีใครเข้ามารบกวนถ้าเขาไม่เรียกหา เขายิ้มอย่างสาสมใจยามเมื่อกระดาษสีขาวแผ่นน้อยถูกวางลงในกล่องใบเล็ก แล้วซุกเข้าไปสุดมุมก้นลิ้นชักโต๊ะทำงานส่วนตัว จากนั้นก็ลือกุกุญแจลิ้นชักอย่างแน่นหนา มันเป็นครั้งแรกและน่าจะเป็นครั้งสุดท้ายที่

เขาได้เปิดกล่องใบนี้เพื่อใช้ประโยชน์จากกระดาษที่อยู่ในกล่อง มันเป็นของเพื่อนคนหนึ่งได้มอบให้เขาไว้นานแล้ว นานจนแทบจะลืมเลือน หากผลอันน่าพอใจที่ได้รับก็คือข่าวพาดหัวของหนังสือพิมพ์วันที่ 13 นี้เอง

วินาทีที่ลิ้นชักปิดสนิท เขารู้สึกราวกับว่ามีดวงตาคู่หนึ่งกำลังจ้องมองมาอย่างเงิบเงิบ มันปลุกเส้นขนภายในกายให้ลุกชัน ใจหวั่นสะท้านหวาดกลัวประหลาด เขาเลื่อนเก้าอี้ผลุนผลันรีบลุกออกไปจากห้อง ราวกับจะหนีให้ไกลจากสายตาคู่ที่มองไม่เห็นคู่นั้น

๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐

เขาเปิดประตูออกจากห้องทำงานแล้วก้าวเข้าไปในห้องโถงใหญ่ของบ้าน ซึ่งใช้สำหรับนั่งเล่นพร้อมทั้งรับแขกด้วยในตัว และต้องชะงัก ขมวดคิ้วอย่างไม่พอใจ สายตามองไปยังชายหนุ่มคนหนึ่งซึ่งกำลังง่วนอยู่กับการทำความสะอาดปืนอยู่ที่ตั้งไม้สักตัวใหญ่

“เฮ้ย...ภพ พ่อบอกแกหลายครั้งแล้วนะว่าถ้าจะทำความสะอาดปืน ให้ไปทำในห้องนอนของแก อย่าเอามาเล่นประเจิดประเจ้อแถวนี้” เขาบอกลูกชายเสียงเข้มด้วยความโกรธที่พุ่งขึ้นมา

ชายหนุ่มเหลือบตามองผู้เป็นพ่อ แล้วเอ่ยปากถามขณะลงมือเก็บอุปกรณ์

“ทำไมล่ะพ่อ ปืนมีทะเบียน แล้วมันก็ไม่มีลูกสักหน่อย”

“เก็บๆไปเร็วๆเถอะ พ่อไม่ชอบ” เขากระซอกเสียงดัดบทลูกชาย

คนเป็นลูกไม่ต่อล้อต่อเถียงอีก เพราะรู้ว่าน้ำเสียงแบบนี้แสดงว่าพ่อโกรธจริงจัง และพร้อมจะออกอาการปึงปึงด้วยแรงอารมณ์

ภพรู้ว่าพ่อกลัวปืน ที่โกรธ...ก็เพราะกลัว

ความกลัวพร้อมที่จะปะทุออกมาเป็นพายุโทะสะ แต่ภพไม่รู้ว่าทำไมพ่อถึงกลัวปืน

๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐

กาลเวลาล่วงเลยไป พาให้วัยของเขามากขึ้น ภาพจากกระจกภายในห้องนอน สะท้อนให้เห็นความเปลี่ยนแปลงในรูปร่างของเขา จากห้วงคำนึงของอดีตซึ่งเป็นชายหนุ่มผมหยักศกดำร่างเพรียว อุดมด้วยมัดกล้ามเนื้อหลายปีก่อน หาก ณ วันนี้ภาพที่ปรากฏเบื้องหน้า คือ ชายร่างท้วม ผิวหนังหย่อนคล้อย เส้นผมสีเทาแซมทั่วศีรษะ

“คุณ...แต่งตัวเสร็จหรือยัง เดียวไปไม่ทันใส่บาตรพระนะ” เสียงเมียของเขาเรียกมาจากหน้าห้องนอน กระตุกความคิดของเขาให้กลับสู่ปัจจุบัน

เขาประพตปฏิบัติตนเช่นพุทธศาสนิกชนทั่วไป ในอันที่จะไปทำบุญตักบาตรในวันพระและในวาระสำคัญ เช่น วันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ วันเข้าพรรษา หรือวันสำคัญอื่นๆ เท่าที่โอกาสจะอำนวย ซึ่งอาจจะเป็นความเคยชินที่ต้องไปด้วยกันกับเมียและลูกกับอีกส่วนหนึ่ง เขาต้องการไถ่ถอนบางสิ่งบางอย่างที่รบกวนจิตใจให้ออกไปด้วยการทำบุญ

เพราะในบางครั้ง เขารู้สึกว่าดวงตาล่องหนคู่หนึ่ง เฝ้าติดตามมองดูอยู่อย่างรอคอย และมันทำให้เขาหวั่นไหว

๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐

ความกลัวที่แฝงเร้นอยู่ในห้วงลึกของจิตใจ เกิดขึ้นตั้งแต่วันที่เขาหยิบบิ้นคำสั่งตายให้ใครคนหนึ่ง มันเคยแสดงออกมาเป็นความหวั่นไหวปีบลมหายใจให้อ่อนล้า หดสั้นเมื่อยามที่เขาคิดว่าความตายมาเยือนในครั้งหนึ่ง

วันนั้น เขากับภพผู้เป็นลูกชาย พร้อมด้วยเพื่อนหุ้นส่วนโรงเลื่อยไม้พากันเข้าป่าเพื่อไปสำรวจไม้ที่ได้รับสัมปทาน ระหว่างทางเห็นงูเลื้อยผ่านหลายหน จนเป็นหัวข้อหนึ่งของการสนทนาขณะเดินทาง

ค่ำแล้วฝนตกหนัก รถกระบะของเขาติดหล่มโคลน เขากับเพื่อนต้องถอดรองเท้าลงไปออกแรงดันรถท่ามกลางสายฝนที่โปรยปรายในแมกไม้มืดครึ้ม รถกระชากตัวขึ้นพ้นจากหล่มพุ่งไปข้างหน้า พร้อมกับที่ความรู้สึกเจ็บแปลบบนหลังเท้า สำนึกบอกตัวเองว่า

เขาถูกงัด ใจเขาหิววาบ ร่างทรุดลงนอนเกลือกพื้นโคลน รู้สึกคล้ายมัจจุรากำลัง  
ดึงสายใยแห่งชีวิตออกไปจากร่าง

เพื่อนรักวิ่งเข้าประคองเขาไว้กับตัก ลูกชายลงจากรถมาคุกเข่าอยู่ข้างตัว  
ทั้งสองตื่นตระหนก ใจหายเมื่อเขารวบรวมเรี่ยวแรงจับมือเพื่อนรักแล้วเอ่ยปาก

“ฝาก...ลูก...ผมด้วย”

ภพถามเสียงสั่น “พ่อ...พ่อเป็นอะไร”

“พ่อ...ถูก...งู...กัด...ตรง...หลังเท้า” เขาตอบด้วยเสียงกระห่อนกระแต่นอ่อนระโหย  
คิดว่าคราวนี้คงไม่รอดเป็นแน่แท้

เพื่อนรักปาดเช็ดโคลนบนหลังเท้าให้ และล้างมันด้วยน้ำดื่มในกระติก ตรวจสอบ  
บาดแผล แล้วบอก “คงไม่ใช่งูเห่า น่าจะเป็นตะขาบมากกว่า”

เขาส้มตา...หัวใจที่อ่อนล้าราวจะหยุดทำงานกลับเต้นคึกคักเข้มแข็ง ผุดลุกขึ้น  
นั่งได้ในทันใด “อ้าว...ผมนึกว่างูเห่ากัด”

๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐

เงินทองจำนวนมากที่ได้มาจากกิจการโรงเลื่อยไม้ ทำให้ในช่วงเวลาหนึ่งของชีวิต  
เขามีโอกาสใช้เงินเหล่านั้นก้าวเดินเลียบเลาะชายขอบเส้นทางการเมือง เมื่อนักการเมือง  
คนหนึ่งของจังหวัดให้ความเชื่อถือและเรียกให้อยู่เสมอในฐานะหัวคะแนน และแน  
นอนโรงเลื่อยไม้ก็บังงานรับเหมาก่อสร้างของเขาเจริญรุ่งเรืองขึ้นตามลำดับ แต่มันก็  
เป็นการเพาะบ่มความขุนมัวไว้ในจิตใจคนหลายคนที่สุดสูญเสียโอกาสจากการรับเหมา  
ซึ่งมันทำให้เขาหวาดระแวง และบ่อยครั้งที่มันสำนึกปรากฏตัวเลขในกระดาษสี  
หม่นเต็นเร้า ราวกับจะย้าเตือนว่า อาจมีใครบางคนที่ต้องการหยิบยื่นความตายให้  
เขา ด้วยวิธีเดียวกับที่เขาเคยใช้มาแล้ว มันทำให้เขาวนเวียนย่ำคิดถึงเรื่องนี้อยู่เสมอ  
ความคิดซึ่งมาพร้อมกับดวงตาสีกลับจับจ้อง ไม่เว้นแม้เวลาที่กำลังอยู่ในช่วงผ่อนคลา  
ยอย่างที่สุดเช่นเวลานี้ ยามเย็นในสวนหลังบ้านกับสัตว์เลี้ยงตัวโปรด

ภาพเปิดประตูหลังบ้าน มองผ่านสนามหญ้าในยามโพล้เพล้ เห็นผู้เป็นพ่อในชุดกางเกงแพรสีเข้มกับเสื้อยืดคอกกลมสีขาว กำลังเดินทอดน่องอยู่ระหว่างกรงนกนานาชนิดและสุมไก่ชนที่วางเรียงอยู่เป็นระยะ ภาพขยับปากเพื่อเรียกเขาไปกินข้าวเย็นทันได้นั้น

“ปัง ปัง ปัง” เสียงดังสนั่นเป็นชุด

ภพงกับภาพที่เห็น พ่อกระโจนพุ่งหลาวไปหมอบอยู่หลังสุมไก่ สองมือกุมหัวก้มหน้าซุกดิน

“ปัง ปัง ปัง ปัง” เสียงสะท้อนสะเทือนยังคงดังติดกัน...กระทั่งเงียบหายไป

“พ่อ” ภพร้องเรียก

เขาเปียกร่างแนบสุมไก่อราวจะใช้เป็นที่กำบังกาย โพล้หน้าซีดเผือดเหลียวมองลอกแลก กระซอกเสียงถามลูกชาย “ใครยิงปืนวะ”

“ปืนอะไรที่ไหนกันล่ะพ่อ นั่นมันเสียงพลุ วันนี้เทศบาลจัดงานรณรงค์อยู่ที่สามแยก”

“นั่นไง” ภพตอบแล้วพูดต่อ “แม่เรียกให้ไปกินข้าวนะพ่อ”

เขาลุกขึ้นยืน ขยับสะบัดกางเกงแพรให้กระชับตัว สบถึ่มงำในลำคอขณะเดินตามหลังลูกชายเข้าบ้าน และรู้สึกเหมือนว่า ดวงตาคู่เดิมยังคงทอดมองตามเขามาตลอด

๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐

ที่ผ่านมา บทสนทนาเดิมๆทางโทรศัพท์ระหว่างเขากับผู้รับเหมาด้วยกัน

“เฮีย...งานนี้ผมขอเถอะ ปีนี่ผมยังประมูลงานไม่ได้เลย เฮียเล่นเอาไว้คนเดียวแบบนี้พวกผมก็ไม่ไหวแล้วนะ” เสียงจากกระบอกโทรศัพท์ทำให้เขาฉุนเฉียว

“เฮีย...มาขออะไรกับอ้าววะ ประมูลงานได้หรือไม่ได้มันเกี่ยวอะไรกับอ้าวล่ะ มันอยู่ที่การเสนอราคาเข้าไปลื้อก็รู้นี้ ลื้ออยากเสนอแพงเองนี่หว่า”

“ใครๆก็รู้กันทั้งนั้นนั่นแหละ ว่าทำไมเฮียถึงได้ราคาต่ำสุด”

“พูดอย่างนี้หมายความว่าไง...คือไม่ต้องพูดอะไรอีกแล้ว ถ้าลื้ออยากไต่งานนี้ก็  
เสนอต่ำกว่าอ้าวซี” เขาตัดบทด้วยการกระแทกโทรศัพท์ลงบนเบาะนั่งโครม

๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐

ในที่สุด วันเย็นของเสนอราก็มาถึง

เช้านี้ เขาขับรถออกจากบ้านเพื่อไปวิ่งออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเพียงลำพัง  
ตามปกติแล้วภรรยาจะตื่นไปวิ่งพร้อมๆกัน แต่วันนี้ท้องฟ้าครึ้มฝน อากาศเย็นสบาย ภพคง  
นอนหลับเพลิน และเขาก็ไม่อยากปลุกลูกชาย

ช่วยยามเช้าจากวิทยุในรถทำให้เปล็ดเพลิน ค่อยๆขับรถเอื่อยเฉื่อยแบบสบาย  
อารมณ์ เขามองดูกระจกหลังเห็นมีมอเตอร์ไซด์คันหนึ่งตามมาห่างๆ จนกระทั่งเกือบ  
ถึงสุดโค้งถนนเจ้าสองล้อคันนั้นก็เร่งเครื่องแซงขึ้นไปเหมือนกับราคาของที่รถกระบะ  
ขับช้าเกะกะขวางทาง แต่แซงแล้วแทนที่จะขี้อยู่ไป หากพลั่วโฉบปาดหน้ารถเขา  
อย่างรวดเร็ว พร้อมไฟเบรคท้ายรถแดงวาบ

เขากระพือเท้าที่แป้นเบรคจนรถหยุดก็กึก โทสะแล่นลิวลิมฉุกคิด อ้าปากจะมรสุวาท  
ทว่าเสียงกลับขาดหายไปในลำคอ ในเมื่อจังหวะที่รถกระบะจอดนิ่งสนิท เจ้าของรถสอง  
ล้อคันนั้นก็บังคับรถให้หยุดลงเช่นกัน...พร้อมของกำนัลที่นอกเหนือความคาดหมาย

“ปัง ปัง ปัง”

๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐

สิ่งที่อยู่ในกำมือของเขายามนี้เป็นช่อดอกไม้รูปเทียน ซึ่งอยู่ในมือที่ถูกประกบ  
พนมไว้ระหว่างอก แม้เวลาจะผ่านไปเนิ่นนานหากแต่ไม่มีไอเหม็นขึ้นๆในกำมือ

กระทั่ง...

นิ้วมือของเขาถูกคลี้ออกซ้ำๆ ท่อนแขนข้างหนึ่งทอดวางราบ บนมือข้างนั้น  
ปรากฏหยาดน้ำรินผ่าน กลีบดอกไม้สีแดงเกาะค้างบนอุ้งมือ เขามองไม่เห็นดวงตาคู่  
ที่ติดตามเขาคู่นั้นอีกแล้ว...

๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐

13 กรกฎาคม พ.ศ. 2549 พาดหัวข่าวหน้าหนึ่งของหนังสือพิมพ์รายวันแทบทุก  
ฉบับ มีข้อความคล้ายคลึงกันว่า

“ดับหัวคะแนน ชัดผลประโยชน์รับเหมา”

“สังหารโหด หัวคะแนนดับคารม”

“ถล่มหัวคะแนนร่างพรุน มือปืนลอยนวล”

๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐

ดวงตาแห่งกรรม...ได้ติดตามทำหน้าที่อย่างยุติธรรมต่อบุคคลที่เขาติดตามเสมอแล้ว  
แต่...เส้นทางแห่งกรรมยังไม่จบสิ้น แล้วคนต่อไป...จะทำอะไรไว้ในมือเล่า?

# วัดอินทราวาส

โดย mari



ด้านหน้าวิหาร





พระประธานในวิหาร

เราได้ไปวัดอินทราวาสในคราวที่ไปแอ่วเชียงใหม่ เชียงราย  
แรกเริ่มก็ไม่เคยรู้จักมาก่อน แต่เพื่อนสาวที่เขาเป็นคนคุ้นเคยท้องถิ่นมาก่อน เขาก็แนะนำไป  
เข้า ไปกัน

วัดอินทราวาส หรือวัดต้นแก้ว อยู่ที่ตำบลหนองควาย อำเภอหางดง  
จังหวัดเชียงใหม่ นี่เอง

เมื่อแรกพบ เราก็อธิษฐานว่าถึงจะเป็นวัดที่ดูเก่า แต่ก็คงความงามตามแบบฉบับไว้อยู่  
วัดทางเหนือที่น่าเที่ยวมาก มีอะไรให้ดูในวัดแต่ละที่ไม่เหมือนกันเลย

ความสำคัญของวัดต้นแก้วนี้ ขออ้างอิงแผ่นพับของเขาที่แจกอยู่ที่วัดมาดังนี้



ภายในวิหาร

**อันดับแรกคือ** การเป็นวัดที่ยังพักกระบวน(หยุดพักขบวน)แห่พระบรมธาตุศรีจอมทองจากอำเภอจอมทองมาในเมืองเชียงใหม่ในสมัยก่อน ซึ่งถือเป็นประเพณีของเจ้าหลวงเชียงใหม่และประชาชนทั้งหลาย มีการขนานน้ำพระธาตุทุกปี

**อันดับที่สองคือ** การที่มีมณฑปแบบจตุรมุข มุงด้วยกระเบื้องดินเผา ซึ่งใช้เป็นที่ประดิษฐานพระบรมธาตุชั่วคราว ทั้งยังมีอาสน์สำหรับตั้งโกศพระบรมธาตุ ซึ่งประชาชนสามารถมาหล่อน้ำพระบรมธาตุที่นี่ได้

**อันดับที่สามคือ** มีเสลี่ยง สำหรับหามบ้องไฟ

**อันดับที่สี่คือ** มีกลองโยน (กลองบูชา) หรือเรียกว่า “ก่องปู่จา” มีครบทุกลูก และลูกใหญ่นั้น ถ้าตีก็ว่ากันว่าจะได้ยินไปทั่วตำบลหนองควายเลยทีเดียว

**อันดับที่ห้าคือ** วิหารปัจจุบันสร้างขึ้นเมื่อจุลศักราช ๑๒๒๐ หรือพุทธศักราช ๒๔๐๑ มีการบันทึกปีไว้ที่เพดานด้านทิศเหนือด้วยอักษรไทยยวน มีลายดอกลายรูป

สัตว์ที่หน้าจั่วและช่อฟ้าใบระกาที่สวยงาม ที่ชุกซี(แทนแก้ว)พระบรมธาตุในวิหารเป็น  
ลายรูปปั้นเครื่องดอกกูดและรูปสัตว์



ระเบียงคดที่เดินจงกรมได้อย่างสบายๆ

เมื่อเข้าไปในวิหาร จะพบกับพระประธานที่พระพักตร์ดูสงบเย็น พื้นปูด้วยเสื่อ  
ทำให้มีบรรยากาศที่แตกต่างไปจากวัดในเมืองทั่วไป และยังทำให้มีบรรยากาศ  
ธรรมชาติ สบายๆ เหมาะกับการนั่งภาวนาสักพัก หรือนานๆแล้วแต่สะดวกด้วย  
เนื่องจากมีความสงบ ไม่พลุกพล่าน คาดว่านักท่องเที่ยวยังไม่ค่อยรู้จักวัดนี้กันนัก  
ทำให้ยังคงความเงียบตามแบบที่วัดควรจะเป็นไปได้

## การเรียนรู้จรรยาวัสนาของตัวเอง

โดย satima

การปฏิบัติธรรม ด้วยการศึกษานในภาคปริยัติต่างๆ นั้น เราสามารถหาตำรับตำราศึกษาได้ โดยเฉพาะในพระไตรปิฎก ซึ่งถือว่าเป็นแหล่งค้นคว้าเทียบเคียงที่ดีที่สุด โดยเฉพาะที่เป็นพุทธพจน์จากพระโอษฐ์จริงๆ แล้วนำมาอ่านใส่ใจ (โยนิโสมนสิการ)

แต่สิ่งสำคัญอย่างยิ่งอย่างหนึ่งก็คือ การเข้าใจเรียนรู้ตัวเองให้ดี ให้ทราบถึงจรรยาวัสนาของตัวเอง ดูว่าเรานั้นค่อนข้างไปทางไหนมากที่สุด และประกอบด้วยอะไรบ้างในตัวเอง ด้วยการหมั่นสังเกตตัวเองอยู่เรื่อยๆ ศึกษาปฏิบัติแล้ว หมั่นศึกษาดูความก้าวหน้าและข้อดีข้อด้อยของตัวเอง เมื่อเรารู้จักตัวเองมากขึ้น การปฏิบัติที่เหมาะสมก็จะทำให้เราก้าวหน้าในทางปฏิบัติทั้งสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน อย่างเช่นเราทำอะไรแล้ว ทำให้เราสามารถมีสมาธิได้ง่าย เราก็ควรทำอย่างนั้นเป็นฐานของเรา ไม่ต้องไปปฏิบัติตามอย่างคนอื่น หรือเห็นว่าคนอื่นเขาทำได้ดี เพราะแต่ละบุคคลย่อมแตกต่างกันโดยรายละเอียดของตนเอง เราต้องศึกษาตนเองก่อนอื่น

ศึกษาตรงจุดสำคัญ ว่าเราทำกรรมฐานแบบไหนแล้วทำให้กรรมฐานเจริญตั้งแต่สมถกรรมฐานซึ่งมี 40 กอง และวิปัสสนากรรมฐานในเรื่องของรูปและนามว่าเรารู้เรื่องใดดีกว่ากัน และรู้แล้วทำให้กรรมฐานนั้นๆ เจริญได้รวดเร็วกว่ากัน

ข้อนี้สามารถโยงไปยังเรื่องที่ว่า ทำอย่างไรเราจึงสามารถช่วยกันรักษาพุทธศาสนาได้ ก็เพราะเหตุที่ว่า เราเป็นหนึ่งในหน่วยในพุทธศาสนาที่จะช่วยกันทำตนให้เจริญในธรรมได้ ก็เป็นหนทางหนึ่งในการรักษาพระพุทธศาสนา และอีกประการสำหรับผู้ที่มีพลังสามารถที่จะทำนุบำรุงรักษาพระพุทธศาสนาด้วยทราบกำลังของตนเองว่าอยู่ในพุทธภูมิก็จะยังสามารถช่วยกันรักษาพระพุทธศาสนาได้กว้างขวาง และมีพลังกำลังที่จะทำในหลายๆ สิ่งหลายๆ อย่างที่จะช่วยจรรโลงพระพุทธศาสนาไว้ได้

ในการเรียนรู้ตนเอง ทำให้เราสามารถปฏิบัติภาวนาได้ก้าวหน้า และไม่เสียเวลาในการปฏิบัติที่ไม่ตรงต่อจิตนิสัยวาสนาตัวเอง แต่ทั้งนี้และทั้งนั้นเราควรศึกษาแนวทางการปฏิบัติแต่ละแนวทางให้ดี โดยต้องเทียบเคียงกับในพระไตรปิฎกว่ายังตรงและอยู่ในแนวทางพันทุกซ์ ปฏิบัติตนให้พ้นจากทุกซ์หรือไม่ การที่เราปฏิบัติแล้วยิ่งทุกซ์เพิ่มขึ้น ขอให้พึงสังวรว่าอาจจะผิดทางแล้ว

ทั้งนี้ไม่รวมถึงข้อขันติความเพียร ซึ่งตรงนี้เราเองก็ต้องทราบว่าเป็นคนขยันหมั่นเพียรหรือไม่ เราย่อหย่อนต่อการปฏิบัติหรือไม่ด้วย ฉะนั้นเราจะต้องเป็นคนที่มีชื่อตรงต่อตนเอง ในการศึกษาพิจารณาจรตินิสัยวาสนาของตัวเอง โดยมองเห็นข้อผิดและบกพร่องของตัวเองให้ออก พยายามยุติธรรมและดูตัวเองด้วยความเป็นกลางจริงๆ เราถึงจะเข้าถึงหรือรู้จักตัวเองได้จริงๆ

## ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

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

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

### ๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

**คอลัมน์:** ธรรมะจากคนสู้กิเลส

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสให้คนๆ ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่งกลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน **ธรรมะใกล้ตัว** ได้สำเร็จ

**คอลัมน์:** นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งฝันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

**คอลัมน์:** คำคมชวนคิด

**เนื้อหา:** รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใคร

สามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะได้ฝึกกริเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้ความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโอเคเดียวเหมือนน้ำฟ้าไม่รู้จักสิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

**คอลัมน์:** ลัทธิเพระธรรม

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

**คอลัมน์:** กวีธรรมะ

**เนื้อหา:** พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะตัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ติ กลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

**คอลัมน์:** เทียบวัด

**เนื้อหา:** รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แกกัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมาก

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

**คอลัมน์:** ธรรมะปฏิบัติ

**เนื้อหา:** ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบ-

การณัตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และเป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บนเส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

### คอลัมน์: ของฝากจากหมอ

**เนื้อหา:** นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือสาระน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คนทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับผู้อ่านจากแง่มุมต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

#### กติกา:

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

### คอลัมน์: ชาวประชาสัมพันธ์

**เนื้อหา:** อาจมีทั้งงานบุญ หรือการแสดงเทสนาธรรมของพระที่นำเคารพ ในส่วนนี้อาจมีเกียรติธรรมจากชุมชนคนใกล้ธรรมะ หรือชาวฝากจากสถานีวิทยา “ธรรมะอารีย์” ซึ่งคุณวีรณัฐ โรจนประภา (เจ้าของบางกอก) ได้ริเริ่มร่วมทำกับหมู่ญาติธรรมจำนวนหนึ่งด้วย



## ๒. อ่านสัณนิท ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็นจำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลดเวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามาช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของบทความความ ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียน

ตามแนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

### ๒.๑ ตรวจทานคำถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทานให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่านสายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบได้จากที่นี้เลยค่า [เว็บเครือข่ายพจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน](http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html) <http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

### ๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย

เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่สอดคล้องกัน ขอให้ใช้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้ค่ะ

- ▶ **เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมายตกใจ (!)**  
เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้าและวรรคด้านหลัง เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหรือ? ฉันทึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”
- ▶ **การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่**  
สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรูดคำอัตโนมัติของโปรแกรมคอมพิวเตอร์ อยากรู้ให้ช่วยดูการตัดคำด้วยนะคะว่าตัดได้อย่างเหมาะสมคืออ่านได้ลื่น ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัดใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากจะเธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมข้อกาเม้นนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากจะเธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมข้อกาเม้นนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ) หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี้เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

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

## ๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้นงาน ร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาไว้ในคอลัมน์ กวีวิจารณ์ ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสักนิดนะคะว่า บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่นกันค่ะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

*ร้อยกรองของไทย*

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

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

## ๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า

ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจด้วยนะคะว่า ความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่างลึมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพรีด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กัน ลงมายาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายนะคะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

## ๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

### ๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ที่ส่งได้ที่

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

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพพระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย satima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงานได้เร็วขึ้นค่ะ

### ๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

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. ส่งแล้วจะได้อ่านหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้เนื้อหาสาระที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้รู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับการลงน่านอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปได้อย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ



แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณ อีกรักได้ค่ะ : )

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมชาติที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ 'ดั่งตฤณ' มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขออนุโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของท่านค่ะ

กอง บ.ก.

๑๕ มกราคม ๒๕๕๐

---

ธรรมะใกล้ตัว  
dhamma at hand

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