

# ธรรมะใกล้ตัว

วันพฤหัสบดีที่ 1 กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐  
ฉบับที่ ๕

ฟิตจิตใจ ด้วยการเฝ้ารู้เฝ้าดู

'คาริสมา' คนมีแรงดึงดูดสูง  
และอำนาจชักจูงมหาชน

กรรมอะไรทำให้เสียงแหบ?

เที่ยววัด

-วัดป่าสุคะโต

ไดอารี่หมอดู

-ความทุกข์ทางการเงิน

แ่งคิดจากหนัง

-The Village ที่นี้... ไม่มีใคร "รู้"

ธรรมะจากคนสูกิเลส

-ของฝากจากคนป่วย

ฉันไม่อยากจะบอกตัวเองว่า... ฉันยังไม่พร้อมที่จะตาย



## จากใจ บ.ก. ไกลตัว

สวัสดีค่ะ

ไม่รู้ว่าคุณผู้อ่านได้สังเกตกันบ้างหรือเปล่านะคะ  
ว่า "นิตยสารธรรมะใกล้ตัว" ที่ไปถึงเมลบ็อกซ์ของคุณผู้อ่านในแต่ละสัปดาห์  
ไม่ได้เดินคู่ม ๆ ไปด้วยหน้าตาแบบเดียว  
แต่ได้รับการแต่งองค์ทรงเครื่องเป็นรูปแบบต่าง ๆ  
เพื่อใครต้องจريتกับหน้าตาแบบไหน ก็มีพร้อมตระเตรียมไว้ให้ เอาใจกันน่าดู : )

งมัยคะเนี่ย ว่า บ.ก. กำลังพูดถึงอะไร...? : D

ใครที่กำลังอ่านอยู่จากหน้าเว็บ ลองเลื่อนเมาส์ลงไปดูเมนูด้านล่างซ้ายชิคะ...

ใช่แล้วค่ะ.... เนื้อหาฉบับเดียวในหนึ่งสัปดาห์นี้แหละ

ทีมงานของเราจับแปลงร่างเป็นถึง ๕ รูปแบบเขียนนะคะ

นอกจากนิตยสารในรูปแบบของเว็บที่สวยงามสะอาดตา (โดย คุณชมจิรา) แล้ว

ใครชอบแบบ "อ่านง่าย สบายปρίนทร์" ก็มีให้เลือกดาวน์โหลดกันได้

ทั้งในรูปแบบ Microsoft Word และ PDF ทุกฉบับเลยคะ

ซึ่งตรงนี้ได้ทีมงานคือ คุณกานต์ คุณสิทธิพันธ์ และคุณกอบ มาช่วยจัดทำให้ทุกสัปดาห์คะ

แถมอีกหน่อยว่า ถ้าใครถนัดพิมพ์ออกมาอ่าน

และอยากทำเป็นหนังสือ "ธรรมะทำมือ" เองง่าย ๆ ด้วย

คุณ MacroArt ก็ได้แวะมาแนะนำวิธีการพร้อมภาพประกอบให้ทำเองกันได้ด้วยนะคะ

สนใจลงมือทำ ก็คลิกไปอ่านที่กระดาน "คำแนะนำ ดิชม" ของนิตยสารได้เลยคะ

[dungtrin.com/forum/viewtopic.php?f=3&t=49](http://dungtrin.com/forum/viewtopic.php?f=3&t=49)

แต่ที่อยากจะขอแนะนำเป็นพิเศษหน่อย เพราะคิดว่าหลายคนอาจจะยังไม่ค่อยคุ้นเคย

ก็คือรูปแบบ ไฟล์ Exe (โดย คุณเจตน์) และรูปแบบ ไฟล์เสียง (นำทิมโดย คุณโจโจ) ค่ะ

Exe ไม่ได้อ่านว่า เอ็กซ์... แอ็กซ์... หรือเอ็กซ์เซ... อะไรเดิน ๆ ทำนองนั้นหรอกนะคะ : )

เรียกตรงไปตรงมาว่า "อี-เอ็กซ์-อี" (หรือที่มาจากคำว่า "Executable" นั่นเอง) ค่ะ





ความเก๋ของนิตยสารฉบับ Exe ที่คุณเจตน์สรรค์สร้างขึ้นมานี้ ก็คือ  
คุณก็ยังนั่งอ่านนิตยสารออนไลน์อยู่หน้าจอได้เหมือนเดิม  
แต่ด้วยการอ่านง่าย ๆ ในรูปแบบ "คลิก แอนด์ ฟลิค" : )  
พร้อมด้วยการจัดวางหน้าแบบหนังสือจริง ๆ จะทำให้คุณได้ "ฟีล"  
หรือรู้สึกราวกับกำลังพลิกนิตยสารอ่านอยู่ตรงหน้าก็ไม่ปานเชียวค่ะ

แอบกระซิบให้ด้วยนะค่ะว่า ใครยังไม่ได้อ่าน แง่คิดจากหนังสือ  
ตอน "Autumn in My Heart" โดยคุณชลนิล ในฉบับที่ ๓  
ลองดาวโหลดฉบับ Exe ไปอ่านดู แล้วก็อย่าลืมลองเปิดลำโพงดูด้วยนะค่ะ.... : )

ส่วนอีกรูปแบบหนึ่งที่อยากแนะนำ ก็คือ หนังสือฉบับเสียง ค่ะ  
โดยจะมีทั้งเสียงอ่านในรูปแบบ mp3 ไฟล์คุณภาพ  
สามารถดาวโหลดไปไรท์ทำแผ่นซีดี audio เพื่อฟังบนรถ หรือเพื่อแจกจ่ายได้เลย  
และยังมีไฟล์ wma ขนาดเล็ก เพื่อทดลองฟังสำหรับอินเตอร์เน็ตสปีดธรรมดา  
แถมยังมีแบบให้ฟังสด ๆ บนอินเตอร์เน็ตแบบต่อเนื่องทั้งหมด (streaming) ได้ด้วยค่ะ  
ซึ่งส่วนนี้ ก็เกิดจากทีมงานอีกรุ่นหนึ่ง ที่อาสามาอ่านนิตยสารทั้งเล่มให้ฟังกันทุกสัปดาห์  
โดยได้คุณโจโจช่วยรวบรวมและเรียบเรียงใส่เสียงดนตรีประกอบให้ด้วยเสร็จสรรพ  
ดาวโหลดไปแล้ว จะขับรถ ออกกำลัง กวาดบ้าน ภูบ้าน ทำงานจิตปาละไปพลางก็ได้  
แผลิบเดียว คุณก็อาจจะอ่านนิตยสารทั้งเล่มจบไปแล้ว ช่วยประหยัดเวลาไปอีกแบบค่ะ  
ว่าแล้วก็มานั่งนึกเล่น ๆ ว่า ถ้าต้องผลิตสื่อข้างต้นทั้งหมดออกมาแบบบริษัทจริง ๆ  
กว่าจะเสร็จออกมาเป็นรูปแบบแต่ละฉบับ ๆ คงต้องจ้างกันหน้าตาคุณนะค่ะ  
เพราะงานบางอย่าง นอกจากเวลาแล้ว ยังต้องใช้ทักษะเฉพาะทางและเฉพาะตัวกันจริง ๆ

แต่ก็เป็นความน่าแปลก ในความไม่น่าแปลก สำหรับนิตยสาร "ธรรมะใกล้ตัว" ค่ะ  
ทุกคนล้วน "อาสา" สละเวลามาร่วมทำด้วยใจอันโสมนัสกันเองทั้งสิ้น  
เมื่อ "ความศรัทธา" มาบรรจบกับ "ความสามารถ"  
ความมหัศจรรย์ก็บังเกิดขึ้นให้เห็นเป็นรูปธรรมได้อย่างนี่เองนะค่ะ.... : )

สำหรับฉบับนี้ คุณ mayrin ได้แรงบันดาลใจจากเพื่อนนักเขียน  
เลยส่งเรื่องสั้นอิงธรรมะเรื่องแรกในชีวิต เรื่อง "พุ่มนี้ไม่ตาย" มาฝาก  
บางที เรื่องง่าย ๆ ในชีวิต ก็อาจสะกิดให้เราเห็นทางสว่างของชีวิตอยู่เบื้องหน้า





เช่นเดียวกับคุณ mari ที่มองเห็นแง่มุมคม ๆ จากเรื่องง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน เธอได้ฝากมุมมองนั้น ไว้ใน สัปดาห์พระธรรม เรื่อง "ตากฝนอยู่ได้รึม..." ฉบับนี้ค่ะ

แต่สำหรับบางคน กว่าจะค้นพบหลักอันเป็นแก่นให้กับชีวิตของตัวเอง ก็อาจต้องเผชิญกับเรื่องหนัก ๆ แทบกระทัดรัดหรือแทบวายเป็นปรมาณ ประสบการณ์ของคุณ Triple N จากเรื่อง "ของฝากจากคนป่วย" จะสะท้อน ธรรมะจากคนสู้กิเลส อย่างไร ลองติดตามในเล่มกันดูค่ะ

แล้วมาฟังเรื่องของคนไข้รายหนึ่งของคุณหมอดีกันต่อค่ะ

"ค่าหัวเราะ 30,000 กับยาเม็ดละ 2 บาท"

คุณผู้อ่านคิดว่า... ถ้าเป็นคุณผู้อ่าน จะเลือกแบบไหนคะ : )

และพลาดไม่ได้เช่นเคยนะคะ กับ แง่คิดจากหนังสือ

ฉบับนี้ คุณชลดิล จะชวนเรามองหาสัจจะของชีวิตผ่านผู้คนในหมู่บ้านแห่งหนึ่ง กับตอนที่ชื่อว่า "The Village ที่นี่... ไม่มีใคร 'รู้'"

เรียกว่า ดูหนังดูละคร แล้วคุณชลดิลก็ชวนให้ย้อนมาดูตัวเราเองได้อย่างดีจริง ๆ ค่ะ

สำหรับ ธรรมะปฏิบัติ ฉบับนี้ คุณ satima ได้หยิบเอาเรื่อง "ทิวสนธิ และตถุหา" มาฝาก เพื่อเป็นข้อคิดให้การดำเนินบนเส้นทางธรรม เอื้อทั้งประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่นค่ะ ส่งท้ายด้วยการแวะไปรู้จักกับ "วัดป่าสุคะโต" จ.ชัยภูมิ สักนิด

คุณ moon ไม่ได้นำมาฝากเฉพาะรายละเอียดของวัด และภาพบรรยากาศเท่านั้น แต่ยังได้เล่าเกร็ดประสบการณ์ในการไปปฏิบัติธรรมที่นั่นให้เราฟังด้วยค่ะ นอกจากนี้ ใครที่คิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราในปัจจุบัน

เป็นผลมาจากกรรมเก่าในอดีตชาติล้วน ๆ

ลองพลิก "ไดอารี่หมอดู" ฉบับนี้อ่านดูก่อนนะคะ

เรื่องบางเรื่อง ก็กรรมปัจจุบันนี่แหละค่ะที่เป็นหัวขบวนของเรื่องราวทั้งหมดทั้งปวง

พร้อมด้วย คำคมชวนคิด บทกวีธรรมะ จากคุณผู้อ่านที่ฝากฝีมือไม่ลายมือไว้

และสาระธรรมจากคอลัมน์ประจำต่าง ๆ ที่เพียบพร้อมไปด้วยเนื้อหาสาระของนิตยสารเช่นเคย

ว่าแต่... ฉบับนี้ คุณจะเลือกอ่าน

หรือเลือกดาวนโหลดหนังสือรูปแบบไหนไปอ่านกันบ้างคะ? : )

**กลางชล**



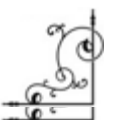


## สารบัญ

ธรรมะจากพระผู้รู้ .....	๗
เตรียมเสปียงไว้เลี้ยงตัว .....	๙
เขียนให้คนเป็นทวดา.....	๑๕
วิธีจัดระเบียบเนื้อหา .....	๑๕
ไดอารี่หมอดู .....	๒๑
กวีธรรม.....	๒๖
ดังความฝัน พันธนา บนอากาศ .....	๒๖
แต่เธอ .....	๒๗
ขอธาร .....	๒๘
คำคมชวนคิด .....	๒๙
ศัพท์พระธรรม .....	๓๐
ตากฝนอยู่ได้ร่ม .....	๓๐
ธรรมะจากคนสู้กิเลส .....	๓๒
ของฝากจากคนป่วย .....	๓๒
ของฝากจากหมอดู .....	๓๖
ค่าหัวเราะ 30,000 กับยาเม็ดละ 2 บาท .....	๓๖
แง่คิดจากหนัง .....	๓๘
The Village ที่นี้... ไม่มีใคร “รู้” .....	๓๘
เรื่องสั้นอิงธรรมะ.....	๔๑
พุ่มนี้ไม่ตาย .....	๔๑
เที่ยววัด.....	๔๖



วัดป่าสุคะโต .....	๕๖
ธรรมะปฏิบัติ .....	๕๑
ทิวทัศน์และต้นหา .....	๕๑
ทีมงาน .....	๕๓





## ธรรมะจากพระผู้รู้

ถาม – สังเกตว่าเริ่มรู้สึกดีขึ้น เวลาอยู่ว่างหรือกำลังเดินก็มาจับลม จับความรู้สึกสุขทุกข์ จับอิริยาบถต่างๆ ตามเรื่องตามราว แต่ยังสังเกตว่าเวลาพูดคุยกับคนอื่นนี่ มักแบ่งสติมาดูแลตัวเองพูดไม่ทัน พอคุยจบ เดินจากมาก็นึกได้ว่าเมื่อก็ ไม่ได้กำหนดสติดูแลเลย

การปฏิบัติทางจิต กับการออกกำลังกายก็คล้ายกันครับ  
นักมวย หรือนักกีฬาฟันนั้น เขาต้องฟิตซ้อมร่างกายให้แข็งแรง เช่น ออกวิ่งตอนเช้าๆ  
การวิ่งของนักมวยนั้น ไม่ได้เอาประโยชน์ที่การวิ่ง  
แต่เอาประโยชน์ที่ร่างกายแข็งแรงแล้ว เขาไปใช้ชกมวย

ทางจิตก็เหมือนกันครับ คือเราจะต้องฟิตซ้อมด้วยการเฝ้ารู้เฝ้าดูจิตใจ  
หรือทำความสงบสลับกับการเจริญวิปัสสนาไป  
เพื่อให้มีสติสัมปชัญญะ มีปัญญาว่างไว  
แล้วเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันจริงๆ ได้

เช่น เวลาเราทำงาน หรือคุยกับคนอื่น เราเฝ้ารู้เฝ้าดูที่จิตไม่ได้  
(เหมือนกำลังชกมวย จะตั้งท่าวิ่งไม่ได้)  
แต่ทันทีที่คุยแล้วกิเลสเกิด ตัณหาเกิด จิตจะมีสติรู้ทันขึ้นมาอย่างอัตโนมัติ

ดังนั้น การฝึกกับการออกกำลังกายจึงไม่เหมือนกัน  
ถ้ากำลังชกมวยอยู่ มัวคิดถึงท่าวิ่ง ก็ถูกชกหมอบสิครับ  
หมายถึงว่า ถ้ากำลังคุยกับคนอื่น  
แล้วย้อนมาเฝ้าอยู่ที่จิต จนความคิดดับ ก็คุยกับใครไม่ได้เลย

อีกอย่างหนึ่ง  
จิตรู้อารมณ์ได้ที่ละอย่างเท่านั้นนะครับ  
ถ้าพยายามฝืนจะรู้หลายๆ อย่างพร้อมกัน จิตจะฟุ้งซ่าน  
ไม่มีความเป็นหนึ่ง จะทำวิปัสสนาก็ไม่ได้ สมถะก็ไม่ได้  
เป็นการเพิ่มงาน เพิ่มภาระให้จิตโดยเปล่าประโยชน์ครับ





แต่ถ้าคุณแล้วเกิดความมั่นใจหรือเกิดโรคอะไรก็แล้วแต่  
ให้จิตมั่นรู้ทันขึ้นเองเป็นอัตโนมัตินะครับ  
จึงจะเรียกว่าพอจะทำได้จริงในชีวิตประจำวันแล้ว  
แต่จะทำอย่างนั้นได้ เราก็ต้องฝึกฝนเข้ม มาสักช่วงหนึ่งแล้ว

**สันตินันท์**

(พระปราโมทย์ ปาโมชโช ในปัจจุบัน)

๑๑ มิ.ย. ๒๕๔๒







## เตรียมเสียงไว้เลี้ยงตัว



ถาม – อยากทราบว่ากรรมอะไรที่ทำให้เสียงแหบคะ?

กรรมที่ทำให้เสียงไม่เพราะ ก็เกี่ยวข้องกับมุสาวาทและวิหัจฉิตนั่นเองครับ ทั้งโกหก ทั้งพูดหยาบ ทั้งพูดส่อเสียด ทั้งพูดเพื่อเจ้อ มีส่วนทั้งนั้น

เอาเฉพาะที่เห็นและพิสูจน์ความเปลี่ยนแปลงได้ในปัจจุบันนะครับ ที่ผมเห็นมาคือพวกชอบตะคอกเป็นนิสัย กระทั่งจิตผูกอยู่กับการตะคอกคน โทนเสียงจะคั้นหนัก ฟังเจ็ด้วยโทสะอยู่ตลอดเวลา ทั้งที่แก้วเสียงจริงอาจมีประกายเป็นกังวานเสนาะได้มากกว่านั้น

วิธีลองแก้ชั่วคราว ให้นั่งหน้าพระพุทธรูป ทำจิตให้มีความงามของพระปฏิมาเป็นที่ตั้ง แล้วเปล่งเสียงสวดมนต์ด้วยใจเคารพ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ เพื่อเน้นปลายเสียงให้ชัดด้วยชัดคำ (จะแตกต่างจากตอนตะคอก ที่ผ่อนลมหายใจเร็วเพื่อกระแทกเสียงให้ฟังดูดัง) หากคุณสวดไปเรื่อยๆ แล้วรู้สึกถึงประกายในแก้วเสียงสดใส ก็ขอให้จำทั้งจิตอันอ่อนโยนและวิธีเปล่งเสียงแบบนี้ไว้ เพื่อใช้ในการพูดปกติชัดด้วยชัดคำ แบบไม่เสแสร้งแก้งัดจริตให้เสียงเพราะ

ส่วนวิธีแก้ถาวร คือคุณต้องตั้งความคิดว่าว่าจะไม่ตะคอกคนอื่นเลย ไม่ว่าด้วยกรณีใดๆ จะมีแต่การเลือกวิธีใช้เสียงในลักษณะปรานี หากคุณฝาดานความโกรธโดยไม่ใช้เสียงตะคอกได้สักสิบครั้ง ก็จะเริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลงในแก้วเสียงตัวเองอย่างชัดเจน

หมายเหตุด้วยว่าถ้าเสียงแหบเพราะเหตุขัดข้องหรือข้อบกพร่องทางกายภาพอื่นๆ วิธีแก้ข้างต้นอาจไม่ได้ผลทันตาในปัจจุบัน แต่แน่นอนว่าต้องส่งผลในกาลข้างหน้าอย่างแน่นอนสงสัย

ถาม – คนบางคนมีแรงดึงดูดสูงและมีอำนาจชักจูงคนจำนวนมาก ดังที่ฝรั่งเรียก ‘คาริสม่า’ (charisma) เหมือนอย่างเช่น อดอล์ฟ ฮิตเลอร์ ที่เหนี่ยวนำประชาชนที่กำลังสิ้นหวัง ให้กลับฮึกเหิมและลุกฮือขึ้นเป็นพวกคลั่งชาติ กับทั้งเปลี่ยนเยอรมนีจากสภาพผู้แพ้สงครามโลกให้กลายเป็นประเทศมหาอำนาจได้ หรืออย่างหญิงชายที่มีอำนาจตรึงใจคนราวกับโดนคุณไสย เหมือนมีพลังบังคับให้คนที่ใกล้ชิดอยากบอกว่ารักและอยากอยู่ด้วยตลอดไป แม้ว่านิสัยใจคอจะก้าวร้าวและไม่น่าดีใจเอาเลย แต่กลับเป็นที่จดจำ ลึกลับ และอาลัยโหยหา อย่างนี้มาจากการสังกรรมแบบไหนคะ?





พวกมีคาริสม่าสามารถให้คุณให้โทษ ทั้งกับตัวเองและโลกได้มากเท่ามาก  
หากชาติไหนน้ำหนักกุศลลใจให้คิดดี ก็อาจเหวี่ยงตัวขึ้นไปเป็นศาสดาได้ แต่หากชาติไหนน้ำหนักอกุศลครอบงำจิต  
ก็อาจกลายพันธุ์ไปเป็นจอมชานานได้ไม่ยากเช่นกัน

ก่อนอื่นมานิยามคำว่า ‘คาริสม่า’ กันให้ชัดเจนเฉพาะในที่นี้ นะครับ ว่าเราพูดถึงคนมีแรงดึงดูดสูงผิดธรรมดา  
และไม่จำกัดเฉพาะว่าเป็นพวกผู้นำการปกครองหรือศาสดาใดๆ แต่เหมารวมไปถึงชายหญิงที่เสน่ห์แรงผิดปกติ  
ใครเห็นเป็นต้องหลงไหลคลั่งไคล้ อาจจะเป็นทันที หรือเพียงพบปะพูดคุยหนสองหน

ตัวตนของพวกมีคาริสม่าเหมือนแม่เหล็กทรงพลัง คุณจะมองไม่เห็น  
กับทั้งไม่รู้สึกรอกว่าแรงดึงดูดจากเขาและเธอมันส่งออกมาจากตรงไหน  
เพราะทั้งหมดที่เป็นเขาและเธอนั่นเองคือแรงดึงดูด ทันทีที่คุณเห็นเขาหรือเธอ อย่างน้อยต้องจ้องมองด้วยความพิศวง  
หรือรู้สึกพิเศษผิดธรรมดาสักอึดใจหนึ่ง

กรรมที่ทำให้หน้าสนใจยอมเป็นไปในฝ่ายบุญกุศล  
และการมีคาริสม่าก็มักจะเป็นกระแสกรรมที่สืบเนื่องในทางเดียวกันตั้งแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบัน  
บรรดาบุญที่ผมจะกล่าวถึงต่อไปนี้เพียงข้อใดข้อหนึ่งอาจยังไม่เข้าขั้นก่อให้เกิดคาริสม่า  
ต้องหลายๆข้อประกอบกันจึงให้ผลชัด

#### ๑) บุญอันเกิดจากการเป็นผู้ยินดีริเริ่มทำดีก่อนใคร

บุญชนิดนี้จะตกแต่งให้รูปร่างหน้าตาแตกต่างจากคนทั่วไป คือมีบางอย่างที่โดดเด่นขึ้นมา  
อาจไม่ได้สวยหล่อเป็นพิเศษ แต่อย่างน้อยต้องดูดี มีความสง่าแบบที่ชวนให้หมู่ชนเชื่อว่าเป็นผู้นำได้ ฝากความหวังได้  
หรือเป็นที่พึ่งให้กับพวกตนได้

รูปร่างหน้าตาเป็นสิ่งที่จับต้องได้และมีความคงทน  
ฉะนั้นรูปร่างหน้าตาจึงมักสะท้อนบุญหรือบาปที่ทำเป็นประจำ ทำอย่างสม่ำเสมอในอดีตชาติ  
หากปัจจุบันชาติยังคงสืบสายกรรมแบบเดียวกันนั้น ก็ยอมเป็นไปด้วยกัน เข้ากันได้อย่างกลมกลืน  
คือทั้งกายและจิตฉายรัศมีไปในทางเดียวกัน สัมผัสด้วยตาเปล่าก็เชื่อแล้วว่าหุ่นอย่างนี้น่าคนได้

นอกจากผลที่เกิดทางกายแล้ว บุญชนิดนี้ยังให้ผลทางใจอีกด้วย กล่าวคือพวกเขาจะ ‘กล้าแตกต่าง’  
ไม่กลัวที่จะแตกแถว โดยเฉพาะเมื่อมั่นใจแล้วว่าเป็นการแตกออกจากแถวที่เลว

พวกที่กล้าแตกต่างมักสามารถทำเรื่องธรรมดาให้ไม่ธรรมดาได้ ถ้าคุณเคยกินแกงจืดหรืออาหาร ‘ธรรมดา’ อื่นๆ  
แต่รสชาติไม่ธรรมดา ก็คงเดาได้ว่านั่นสะท้อนถึงกรรมวิธีที่แตกต่าง





และสิ่งที่ทำให้กรรมวิธีแตกต่างกันก็คือวิถีคิดของแต่ละคน ผู้ที่ทำงานของธรรมดาให้ไม่ธรรมดาได้ ย่อมชื่อว่าเป็นคนพิเศษ และคุณก็รู้สึกถึงความพิเศษจากกระแสความเป็นเขาได้เพียงพบปะพูดคุยไม่นาน

## ๒) บุญอันเกิดจากความตั้งใจจริงหนักแน่น

คือเมื่อคิดอนุเคราะห์เหล่ามนุษย์และสัตว์จะมุ่งมั่นทำให้สำเร็จ

แม้ต้องผ่านความยากลำบากและอาศัยระยะเวลายาวนานเพียงใด ใจจะเล็งอยู่แต่เป้าหมายเท่านั้น ไม่ถึงไม่เลิก และไม่นำพากับอุปสรรคที่ขวางทางอยู่

ความพากเพียรจนสำเร็จโดยไม่วอกแวก มีความข่มใจ มีความอดกลั้นต่อกริ้วภัยให้เขวออกนอกทาง ก็เหมือนการทำสมาธิอย่างหนึ่ง ยิ่งหนักแน่นแน่วแน่ จิตก็ยิ่งตั้งมั่นรวมเป็นดวงใหญ่ และตามธรรมชาติของจิตแล้ว ยิ่งมีความใหญ่ขึ้นเท่าใด ก็ยิ่งข่มจิตที่เล็กกว่าให้ยอมพินอบพิเทาได้มากขึ้นเท่านั้น

ผู้นำระดับแม่ทัพต้องมีบุญชนิดนี้มาก ๆ จิตจึงมีอำนาจสูง

ผลของบุญเมื่อเอามาใช้ในทางบาปอาจอยู่ในรูปของความเหี้ยมเกรียม เด็ดขาด หรือดี้อจะเอาอย่างไรให้ได้ แต่ความเหี้ยมเกรียมและความดี้อก็อาจหมุนกลับมาเป็นปัจจัยหนุนความดี เมื่อใดอยากทำดีก็ทำเต็มที่อีกเหมือนกัน

พวกที่เด็ดขาดทั้งทางดีทางร้ายมากมักมีรัศมีแรงสูง มีความน่ายำเกรง

ถ้าบวกเข้ากับการเป็นคนช่างคิดช่างฝัน มีความปรารถนาอย่างรุนแรงที่จะทำให้ความฝันเป็นจริง

ก็มักรู้สึกชัดเจนจากข้างในว่าโลกนี้ต้องเป็นไปตามจินตนาการของข้า คือนึกอยากให้เกิดอะไรขึ้น

ก็มักเกิดสิ่งนั้นขึ้นมาจริง ๆ คุณอาจเคยตกอยู่ใต้อำนาจการเหนี่ยวนำทางจิตของคนอื่นมาก่อน เช่น คุณอยากบอกว่า 'ไม่'

แต่รู้สึกถึงพลังกดดันให้ต้องตอบว่า 'ก็ได้' หรือคุณยังไม่พร้อมโทร.หาใคร แต่รู้สึกเหลือฝืนต้าน ต้องโทร.หาเขาเดี๋ยวนั้น

ซึ่งก็ตรงกับความต้องการของเขาพอดี

พวกมีคาริสม่ามักรักแรง แค้นแรง และชอบสะกดจิตคนอื่นด้วยมโนนึกของตนเอง

ลักษณะภายนอกของคนพวกนี้มักมีดวงตาดำใหญ่ ฉายอารมณ์ชัด และชอบจดจ้อง

การที่จิตเขาแรงจะทำให้ตัวเขาแจ่มชัด และคงเส้นคงวาในมโนภาพของคนอื่น ลองหลับตานึกถึงคนที่คุณเห็นมา

จะพบว่ามึระดับความชัดเจนต่างกัน และที่ชัดสุดก็ได้แก่พวกมีคาริสม่านี้เอง

อึ้ง พลังทางอารมณ์ที่เข้มข้นอาจทำให้พวกเขาดูเหมือนสติดี

แต่ความจริงเป็นความสามารถจัดจ้องสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างต่อเนื่อง เมื่อเลิกจัดจ้องก็อาจเหม่อลอยขาดสติได้อย่างคนทั่วไป ยกตัวอย่างเช่น คนธรรมดาทั่วไปอาจรู้สึกตัวเองโกรธ แต่ไม่เป็นหนึ่งเดียวกับความโกรธ

ส่วนพวกมีพลังทางอารมณ์เข้มข้นจะโกรธด้วยจิตที่แค้นแรง

และอาจมีอำนาจคุกคามข่มขวัญให้คุณแค้นรู้สึกเหมือนเผชิญปีศาจที่น่าพรันพรึง แต่เมื่อหลุดจากภาวะโกรธนั้น

เขาจะดูเหมือนคนธรรมดาไร้พิษสง ไม่คล้ายปีศาจแต่อย่างใด





ว่ากันว่าฮิตเลอร์นั้น เมื่อเดินเข้าห้องประชุมทหารระดับปกครอง เหล่าทหารใหญ่มักรู้สึกเหมือนมีไฟช็อตอ่อนๆ แสดงให้เห็นถึงขุมพลังที่โชนออกมาอย่างแรงกล้าของฮิตเลอร์ ที่คุกคามขวัญได้แม้แต่ทหารใจเหี้ยมด้วยกัน

แต่ความจริงก็คือฮิตเลอร์เป็นคนอบอุ่นที่ดูไม่น่ากลัวอะไรเลยสำหรับครอบครัวและคนที่เขารัก นั้นแสดงให้เห็นว่าอยู่กับทหารเขาตั้งจินตนาการเกี่ยวกับตนเองไว้อย่างหนึ่ง ต่อเมื่ออยู่กับคนที่เขาจะเป็นตัวของตัวเองจริงๆ จินตนาการก็จะแปรไปเป็นอีกอย่างหนึ่ง

และเช่นกัน คุณอาจตกอยู่ในบ่วงพิศواسของชายหรือหญิงสักคน หลงนึกว่าเขาเป็นอย่างนั้นอย่างนี้มีจินตนาการเลิศลอยชวนพิศวงราวกับเทพบุตรเทพธิดา แท้จริงอาจเป็นแค่จินตนาการของเขาหรือเธอที่สามารถเหนี่ยวนำให้คุณเห็นไปอย่างนั้น และคุณก็หลงเชื่อหลงรู้สึกไปอย่างนั้นแบบถอนตัวไม่ขึ้น

### ๓) บุญที่เคยทำกรรมะให้นำสำนึก

กรรมะในที่นี้หมายถึงความเชื่อดีๆ ความรู้ดีๆ สัจจะความจริงดีๆ ที่ทำให้คนทั้งหลายหันมาใฝ่บุญใฝ่กุศล เพราะฉะนั้นจะเป็นกรรมะในศาสนาพุทธหรือลัทธิความเชื่ออื่นใดไม่สำคัญ สำคัญที่พากันไปทางดีได้ก็แล้วกัน

แนวการเผยแพร่กรรมะของแต่ละคนผิดแผกแตกต่างได้ลิบลิว บางคนก็ใช้วิธียึดเยียด บางคนก็ใช้วิธีบังคับข่มขู่ บางคนก็ใช้วิธีอนุโลมเอาใจ บางคนก็ใช้วิธีผ่อนคลายเป็นอารมณฺ์ขัน บางคนก็ใช้วิธีเหนี่ยวนำให้สนใจด้วยอุบายแยบคาย แน่แน่นอนว่าบุญที่เกิดขึ้นจากการเผยแพร่กรรมะด้วยวิธีต่างๆ ย่อมไม่เหมือนกันไปด้วย

ว่ากันเฉพาะวิธีเผยแพร่กรรมะด้วยวิธีเหนี่ยวนำให้สนใจ ถ้าใครทำสม่าเสมอ ไม่ต้องรอชาติหน้าจะเห็นได้ชัดว่าตัวตนของเขามีแรงดึงดูดเป็นแม่เหล็กกันได้แล้ว ส่วนจะเป็นแม่เหล็กอ่อนๆหรือแม่เหล็กแรงๆ ก็ขึ้นอยู่กับบารมีหลายๆด้านประกอบกัน

พวกทำกรรมะให้นำสำนึกนั้น ในชาติถัดมามีความคิดสร้างสรรค์สูง บางครั้งก็มาในรูปของนิสัยชอบสร้างควมอลังการนำตื่นตาตื่นใจกับมวลชน เหมือนเช่นที่ฮิตเลอร์สร้างสัญลักษณ์ประกาศความยิ่งใหญ่อย่างอินทรีเหนือสวัสติกะ แม้ปีกบรรเจิดอยู่ในรัฐสภา ชวนให้นึกถึงความเป็นจักรพรรดิโลก ความคิดสร้างสรรค์พันลึกชนิดนั้น ก็กลายมาเป็นส่วนหนึ่งในกระแสจิตของเขา ไปที่ไหนภาพความเป็นอินทรีเหนือสวัสติกะย่อมติดตามเขาไปด้วยทุกหนทุกแห่ง

นอกจากทำกรรมะให้นำสำนึกแล้ว คงต้องเหมารวมการทำกรรมะให้แจ่มแจ้งด้วย หากเคยฝึกแจกแจจ ฝึกทำให้คนฟังเกิดความเข้าใจกรรมะอย่างชัดเจนเสมอๆ ชาติถัดมาจะ ‘พูดเป็น’ โดยไม่ต้องหัด หรือ ‘พูดเก่ง’ โดยสัญชาตญาณ คือมีน้ำเสียงชัดใส ผูกประโยคได้เข้าใจง่าย ไม่วกวน เป็นเหตุเป็นผล ไม่เลือนลอย ไม่คลุมเครือ และมักสั่งอารมณฺ์ในขณะพูดได้ว่าจะให้อารมณฺ์ของตนกลายเป็นอารมณฺ์ร่วมของคนฟังหมู่มาแบบไหน





ถ้อยคำและวิธีพูดเป็นส่วนประกอบสำคัญของคาริสม่าแบบผู้นำ เพราะต่อให้กระแสดิจิทัลเป็นแม่เหล็กแรงเพียงใด ก็ไม่มีทางโน้มน้าวใจใครได้โดยปราศจากการใช้คำพูดอย่างเด็ดขาด

๔) บุญอันเกิดจากความเชื่อมั่นในความดีงาม

คือเมื่อศรัทธาในคำสอนหรือกรอบความประพฤติที่เห็นว่าเป็นคุณ เป็นประโยชน์ เป็นความสุขต่อตนเองและต่อโลกแล้ว ก็ไม่กลับเปลี่ยนง่ายๆ โดยเฉพาะเมื่อตั้งใจถือศีลให้สะอาดบริสุทธิ์ ก็สามารถทำได้จริงๆ ตลอดชีวิตแม้ต้องเผชิญเครื่องล่อใจมากมาย

การเป็นผู้ไม่โอนอ่อนตามการหลอกล่อ ไม่หุบปากกับเสียงยั่วยุ แต่มีหลักการพิจารณาที่แยกกายของตนเอง อาศัยปัญญาของตนเองเป็นเครื่องตัดสินใจขั้นสุดท้าย ล้วนแล้วแต่นำมาซึ่งความเป็นตัวของตัวเอง

ศรัทธาที่ตั้งมั่นไม่คลอนแคลนในบุญ จะเป็นเกราะกั้นตนเองจากอิทธิพลภายนอก และแม้ยังไม่เกิดใหม่ก็จะเป็นตัวของตัวเอง กระทั่งแรงชักจูงของพวกที่มีคาริสม่าด้วยกันก็ทำอะไรไม่ได้ เช่น ถ้าจะเคารพนับถือใคร จะไม่ใช่ด้วยอคติ คือไม่ใช่ด้วยความรัก ไม่ใช่ด้วยความชัง ไม่ใช่ด้วยความกลัว และไม่ใช่ด้วยความง้อเขลา แต่เคารพนับถือเพราะเห็นคุณงามความดีบางอย่างของเขา

โดยมากพวกมีคาริสม่าจะดูเชื่อมั่นในตนเองแบบเกินๆพอดี แต่พวกมีคาริสม่าขั้นสุดยอดจะเป็นแบบสูงสุดคือผู้สำนึก เพราะสามารถเห็นคุณงามความดีของทุกคน สามารถให้ความนับถือได้แทบทุกคน จึงกลายเป็นผู้มีความอ่อนน้อมถ่อมตนอย่างยิ่ง ความอ่อนน้อมถ่อมตนอันเกิดจากปัญญาจัดเป็นตบะบารมีชนิดหนึ่ง ไม่ใช่ความอ่อนแอแต่อย่างใด

**ถาม – เคยได้ยินมาว่าถ้ามาจากสวรรค์ ตายไปแล้วก็จะกลับสู่สวรรค์ หรือมีแนวโน้มว่าจะได้กลับสวรรค์มากกว่าคนอื่น ไม่ทราบข้อเท็จจริงเป็นอย่างไรครับ?**

ก็มีส่วนอยู่เหมือนกันครับ คือพวกที่เพิ่งละจากความเป็นเทพลงมาสู่ความเป็นมนุษย์นั้น น่าจะติด ‘นิสัยสวรรค์’ บ้างไม่มากก็น้อย เพราะลงถ้าเคยมีบุญขนาดขึ้นไปเสวยสวรรค์ ก็น่าจะสงสรวนว่าเคยประพฤติชอบประพฤติควรไว้มากมายก่ายกอง ดังนั้นพอกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก ก็จัดว่ามีทุนเก่ามาสร้างกำไรบุญครั้งใหม่มากกว่าชาวบ้านชาวช่องเขา

อย่างไรก็ตาม ถ้าบุญเก่าสูญก็เลสิใหม่ไม่ไหว ประตุสวรรค์ก็ปิดสนิทได้เหมือนกัน คนเราเกิดมาเท่ากันอยู่อย่าง คือไม่มีใครรู้เรื่องราวอดีตหนหลัง ไม่มีใครรู้ด้วยตนเองว่าบุญเป็นเหตุแห่งสุข บาปเป็นเหตุแห่งทุกข์ สิ่งที่คนทั้งโลกเชื่อถือและยึดมั่นตรงกัน ก็คือถ้าเอาให้ได้อย่างใจเดียวนี้ถึงจะเป็นสุข





แต่ถ้าไม่ได้อย่างใจเดี๋ยวนี้อาจจะเป็นทุกข์ เจ็บใจอันน่าสลดใจประการนี้แหละ  
ที่ทำให้เหล่าเทวดาตถาคตกลับสวรรค์กันไม่ค่อยถูก

ถ้าคุณอยู่เฉยๆ ไม่รู้ไม่ชี้ ไม่ยินยลสนใจอะไรเลยสักพักเดียว สิ่งที่จะเกิดขึ้นคือจิตที่เศร้าหมอง หดหู่  
ฟุ้งซ่านสารพัด หรือถ้าคุณไม่ตั้งใจไว้ล่วงหน้าอย่างมั่นคงว่าจะรักษาศีล  
ในที่สุดคุณก็จะพบตัวเองอยู่ภายใต้แรงกดดันให้กระทำผิดแล้วๆเล่าๆ ใจอ่อนไม่กล้าสู้กิเลสซ้ำๆซากๆ

นั่นแปลว่าธรรมชาติของจิตนั้นไหลลงต่ำ โลกนี้ไม่ได้มีแต่แรงดึงดูดวัตถุให้ติดอยู่กับแผ่นดิน  
ทว่ายังมีแรงดึงดูดจิตให้ติดอยู่ในห้วงความมืดมิดแห่งกองกิเลสอีกด้วย ไม่ว่าจะเคยมาจากที่สูงแห่งไหน  
เมื่อคุณตกเข้ามาอยู่ภายใต้แรงดึงดูดของโลกนี้ คุณจะอยู่เฉยไม่ได้ ต้องชวนขวายตะเกียบตะกายขึ้นสูงอยู่ตลอดเวลา  
จึงอาจรอดพ้นแรงดึงดูดแห่งขุมกิเลสมหาภัยไปเสียได้

พูดง่ายๆ หากมองกันที่จิตนะครับ จิตที่เคยสั่งสมบุญไว้มากในปางก่อน ย่อมมีบุญเก่าเตือนให้ต่อบุญ  
แต่ไม่เป็นประกันว่าจะกระตุ้นให้ขยันต่อบุญได้ทั้งชาติ ความขยันทำบุญไม่อาจเกิดขึ้นด้วยความบังเอิญ  
แต่ต้องด้วยความเข้าใจว่า บุญคือสิ่งที่ทำให้เป็นสุขทั้งปัจจุบันและอนาคต กับทั้งลงมือทำบุญอย่างต่อเนื่องทุกวัน  
ไม่ทำด้วยกายอย่างน้อยก็ทำด้วยวาจา ไม่ทำด้วยวาจาอย่างน้อยก็ทำด้วยใจคิด

หลายคนในหมู่พวกเรา เคยมีจิตแบบเทวดา ภพก่อนยอมได้เป็นเทวดา  
กับทั้งเมื่อหมดเวลาเสวยบุญบนสวรรค์ชั้นฟ้า ยังได้รับการคุ้มครองจากบุญเก่า ตกแต่งให้มีจิตแบบมนุษย์  
จึงสมควรได้มาเข้าห้องมนุษย์

แต่ครั้งเมื่อเป็นมนุษย์แล้ว เขาต้านทานแรงดึงดูดของกิเลสร้ายไม่ไหว แปรปรวนไปมีจิตแบบสัตว์นรก  
ตอนตายย่อมมีภาวะที่รองรับจิตแบบสัตว์นรกโดยไม่ต้องจ้างให้ใครสร้าง และไม่อาจอดอ้างว่าฉันมาจากสวรรค์ชั้นฟ้า  
ฉันควรมีอภิสิทธิ์กลับสวรรค์

สรุปคือจิตเป็นต้นเหตุของสวรรค์และนรก จิตดีสร้างสวรรค์ จิตชั่วสร้างนรก ต้องว่ากันเป็นคราวๆชาติต่อชาติ  
ไม่มีอะไรตายตัวครับ

**ดั่งตฤณ**

**มกราคม ๒๕๕๐**





## เขียนให้คนเป็นทวดา



### วิธีจัดระเบียบเนื้อหา

โครงสร้างของเรื่องราวที่คุณจะเขียนนั้น ไม่ว่าจะ เป็นบทความสั้นหรือหนังสือเป็นเล่มๆ ต่างก็มีความเหมือนกันอยู่ประการหนึ่ง คือมีช่วงต้น ช่วงกลาง และช่วงสรุปท้าย จะมีก็เพียงวิธีเล่าเรื่องแบบนิยายที่ต้องการล่อความสนใจ เอาบางส่วนของช่วงท้ายมาเป็นจุดเริ่มต้น เพื่อให้เกิดการรอคอยว่าพอถึงตรงนั้นจริง เหตุการณ์จะคลี่คลายไปอย่างไร แต่แม้จะใช้วิธีเล่าเช่นนั้น อย่งไรก็ต้องวกกลับมาสู่จุดเริ่มต้น เพื่อให้คนอ่านมองเห็นที่มาที่ไปอยู่ดี

แม้ข้อมูลความรู้และสำนวนของคุณเป็นเลิศ แต่อ่อนเชิงในการลำดับเรื่อง งานเขียนของคุณก็ไม่พ้นโดนบ่น ว่าอ่านแล้วสับสน จับต้นชนปลายไม่ค่อยติด รู้เรื่องบ้างไม่รู้เรื่องบ้าง

อะไรทำให้หนักเขียนลำดับเรื่องไม่ได้ดี? คำตอบง่ายๆคือระบบความคิดที่ขาดระเบียบ และไม่เฉพาะนักเขียนนะครับ คนเราส่วนใหญ่เป็นพวกขาดระบบความคิดที่เป็นระเบียบกันเกือบทั้งนั้น คุณเคยรู้สึกบ่อยแค่ไหน ว่ารู้เรื่องดีหมดแล้ว แต่ไม่ทราบจะเริ่มพูดอย่างไร บางทีอึดอันตันใจมากาก็สารภาพให้คนฟังรับรู้เลยด้วยซ้ำ ว่าคุณเริ่มไม่ถูก ไม่รู้จะตั้งต้นจากตรงไหนก่อน

ปัญหานี้จะถูกขจัดไปโดยเร็ว เพียงคุณฝึกมองไปที่รากของความคิดเกี่ยวกับเรื่องหนึ่งๆ ให้เป็น

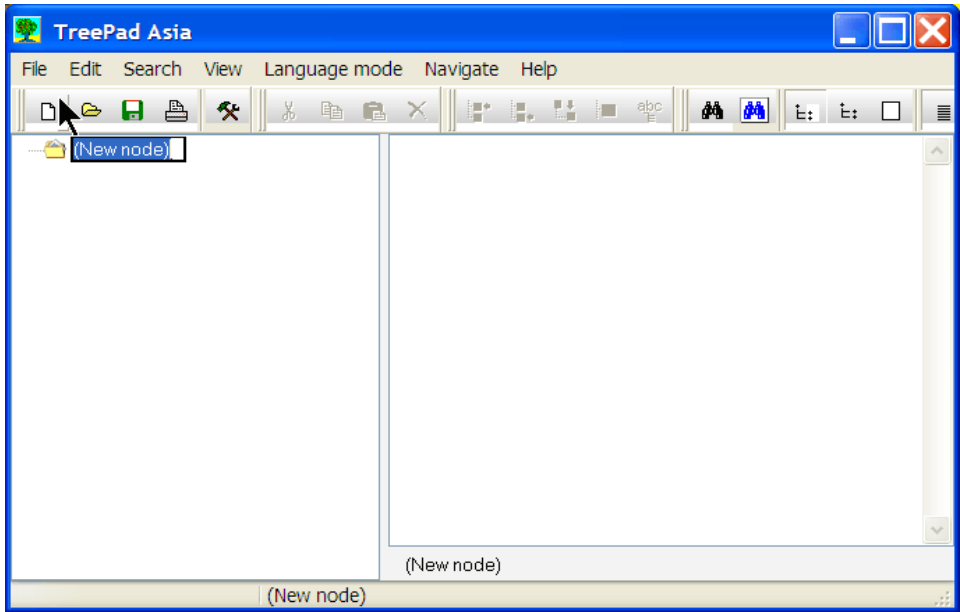
ผมยกตัวอย่างแล้วในบทก่อน ว่าได้ซื้อหนังสือ 'เสียชีวิต... คนตายไม่ได้อ่าน' มาอย่างไร ก็ขอใช้ชื่อหนังสือเล่มนี้ในการสาธก นอกจากนั้นจะแนะนำให้คุณรู้จักกับเครื่องมือของนักเขียนชิ้นหนึ่ง ซึ่งตัวผมเองใช้จริงอยู่ทุกวัน เครื่องมือที่ว่าคือ Treepad คุณสามารถดาวน์โหลดมาใช้ได้ฟรีเดี๋ยวนี้อาจจาก <http://www.treepad.com/download> โดยเลือก TreePad Asia (หากเลือกเวอร์ชันอื่นอาจมีปัญหาภาษาไทย) ผมใช้ dungtrin.com เป็นทางเลือกในการดาวน์โหลดให้ด้วย คือ <http://dungtrin.com/treepad.zip> โดยจะเป็นเวอร์ชัน 3.0 (ต่อไปอาจมีใหม่กว่านั้น ถ้าอยากได้ต้องไปเอาที่ไซท์แม่ นะครับ)

แม้คุณจะไม่ชำนาญคอมพิวเตอร์และไม่อยากใช้ Treepad ผมก็จะอาศัย Treepad ในการสาธิตวิธีคิดโครงสร้างหนังสือเป็นขั้นๆ ซึ่งเมื่อได้ไอเดียชัดเจนแล้ว คุณก็จะนำไปประยุกต์ใช้กับวิธีคิดโครงสร้างเรื่องสั้นเรื่องยาวต่างๆได้เอง



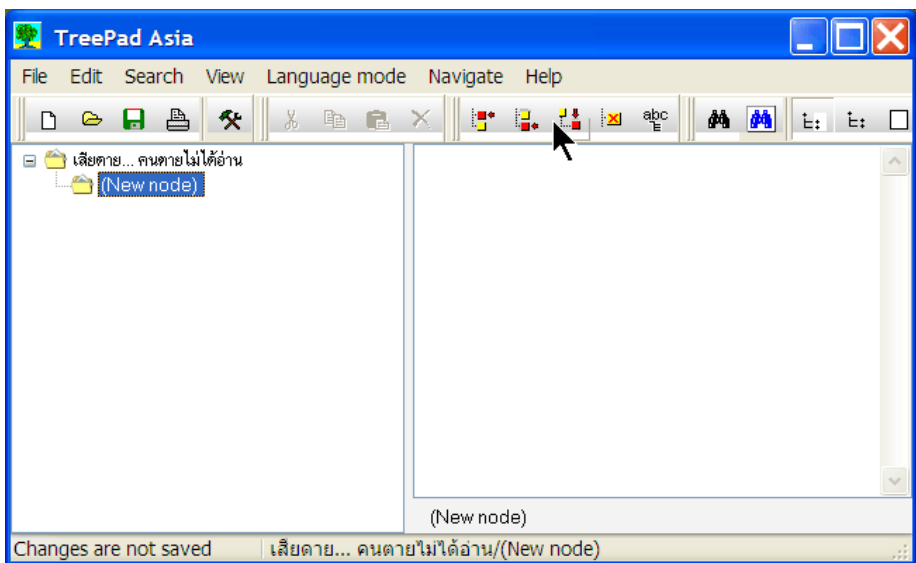


เมื่อติดตั้ง Treepad เสร็จและเรียกโปรแกรมขึ้นมาใช้ ให้คลิกปุ่ม New คุณจะเห็นช่องว่าง (New Node) เกิดขึ้นมารอให้เขียนอะไรลงไป



ให้คิดว่าหน่วยแรกที่จะใส่ลงไป คือรากความคิดอันเป็นจุดเริ่มต้นแรกสุดของเรื่อง ซึ่งในที่นี้เรื่องของผมนก็คือ 'เสียดาย... คนตายไม่ได้อ่าน' เมื่อเขียนเสร็จก็เคาะ Enter เป็นอันได้กำหนดรากความคิดเริ่มต้นเรียบร้อย คุณคงเห็นความสำคัญของชื่อหนังสือหรือชื่อบทความมากขึ้น ถ้ายังคิดไม่ออกก็ขอให้ตั้งไว้มั่วๆก่อนได้ พอเขียนเสร็จอาจค่อยเกิดไอเดียแวบขึ้นมาค่อยเปลี่ยนใหม่ยังทัน (สำหรับ Treepad เมื่ออยากเปลี่ยนชื่อไหนๆ ให้คลิกที่โหนดนั้นแล้วคลิกเมนู Edit และเลือก Edit Node Name หรือง่ายกว่านั้นคือคลิกชื่อโหนดที่ต้องการสองครั้ง)

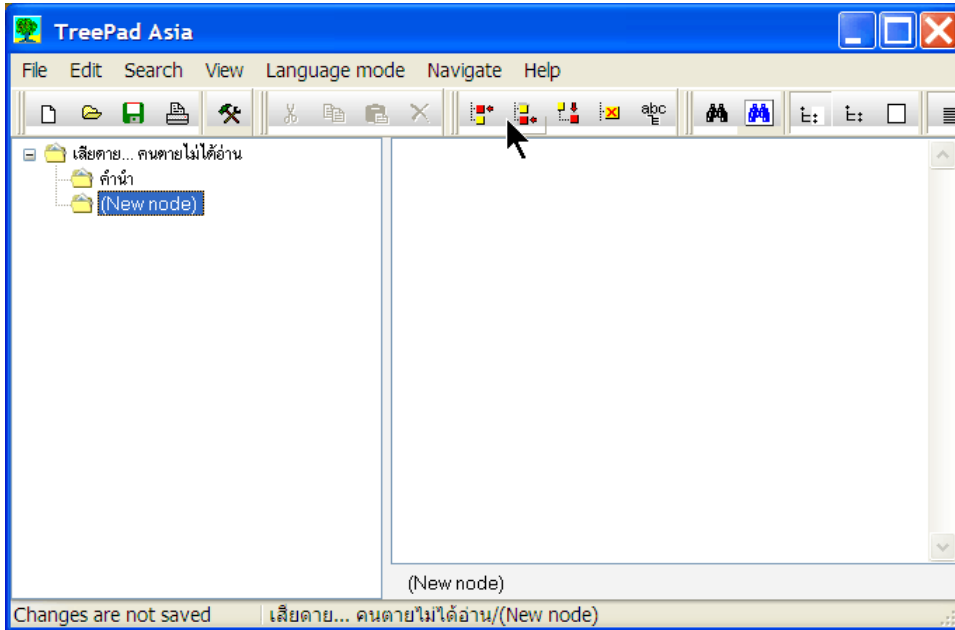
เมื่อได้โหนดแม่เป็นชื่อเรื่องแล้ว สิ่งที่ต้องการคือหัวข้อย่อยหรือบทต่างๆของเรื่อง ซึ่งสำหรับซอฟต์แวร์ เช่น Treepad จะมองเป็นโหนดลูก (child node) วิธีสร้างโหนดลูกคือคลิกที่โหนดแม่ แล้วคลิกปุ่ม Add Child Node







สิ่งแรกที่ควรมีในหนังสือทุกเล่มคือ 'คำนำ' ก็เขียนทับ (New Node) ลงไปเป็นอันดับแรก

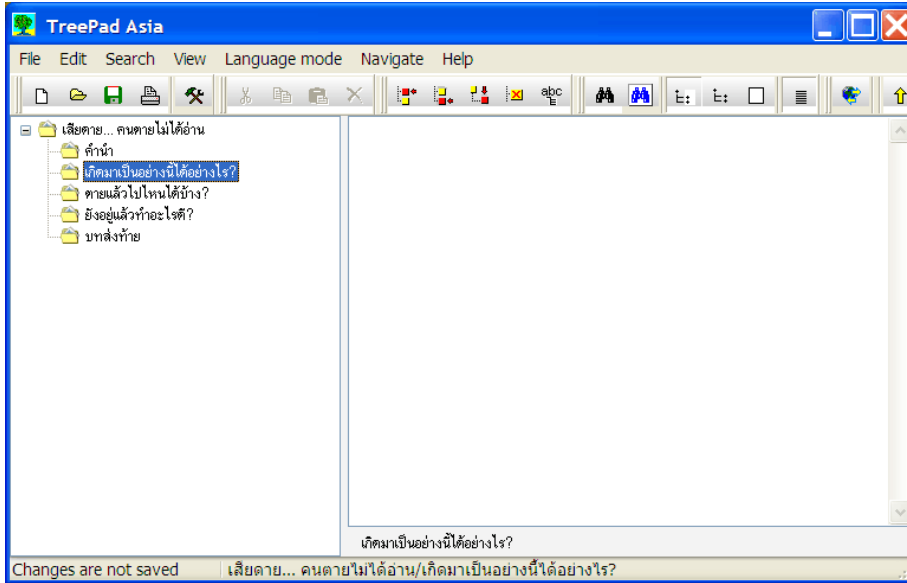


จากนั้นก็เข้าสู่เนื้อหา อย่างที่ผมกล่าวในบทก่อนว่าในหนังสือ 'เสียดาย... คนตายไม่ได้อ่าน' ประกอบด้วยประเด็นคำถามว่าผู้ที่ทุกคนควรทราบคำตอบก่อนตาย ๓ ข้อ ข้อแรกได้แก่ 'เกิดมาเป็นอย่างไรได้ยังไง?' นั้นควรเป็นสิ่งที่อยู่ข้างใต้ 'คำนำ' ซึ่งวิธีสร้างใน Treepad คือคลิกที่โหนด 'คำนำ' แล้วคลิกปุ่ม Add Node After

ถึงตรงนี้คุณคงเข้าใจความแตกต่างอย่างชัดเจนนะครับ คำสั่ง Add Child Node จะเป็นการเพิ่มข้อย่อยลงในข้อหลัก ส่วน Add Node After จะเป็นการเพิ่มข้อหลักระดับเดียวกันขึ้นมา เหมือนดังเช่นที่ 'คำนำ' กับ 'เกิดมาเป็นอย่างไรได้ยังไง?' แยกกันอยู่เป็นต่างหาก ไม่มีข้อใดข้อหนึ่งเป็นส่วนย่อยของกันและกัน

เมื่อสร้างโหนด 'เกิดมาเป็นอย่างไรได้ยังไง?' เสร็จ ก็สร้างโหนดที่เหลือ ซึ่งก็คือประเด็นคำตอบอีก ๒ ข้อ ได้แก่ 'ตายแล้วไปไหนได้บ้าง?' กับ 'ยังอยู่แล้วจะทำอะไรดี?' นอกจากนั้นอาจทิ้งทวนเสียหน่อยด้วย 'บทส่งท้าย' ซึ่งก็สร้างแต่ละโหนดด้วยวิธีการเดิม คือคลิกปุ่ม Add node After ตามลำดับ



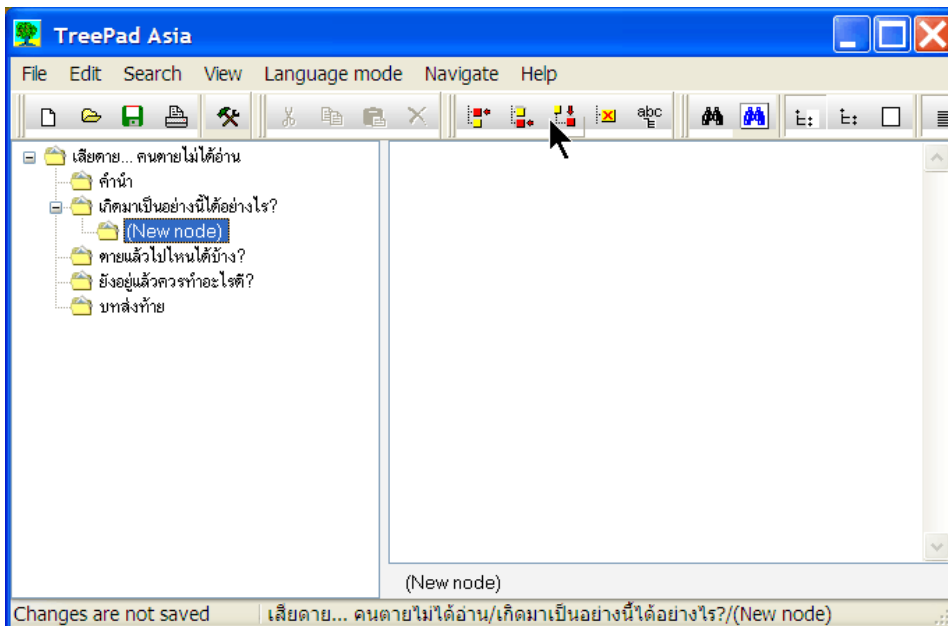


เมื่อได้ข้อหลักเรียงกันครบ นับจาก 'คำนำ' ไปจนถึง 'บทส่งท้าย' แล้ว

ก็เท่ากับผมได้ขอบเขตเนื้อหาของหนังสือที่ชัดเจน และปรากฏเป็นข้อเรื่องให้เห็นตามลำดับเสียด้วย  
นี่เป็นจุดเริ่มต้นที่มีประโยชน์มาก ถ้าคุณรู้ว่าจะเขียนแค่ไหน อะไรมาก่อนอะไรมาหลัง  
ระบบความคิดของคุณจะเริ่มเป็นระเบียบแล้ว

อย่างเช่นคราวนี้เมื่อผมคิดถึงหัวข้อ 'เกิดมาเป็นอย่างไรได้อย่างไร?'

ก็จะนึกถึงเหตุและผลทางกรรมวิบากที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ เช่น ด้วยกรรมแบบใด เป็นบุญหรือเป็นบาป  
วิญญูณจึงหยั่งลงในกรรมมนุษย์ได้ เมื่อคิดออกก็คลิกที่โหนด 'เกิดมาเป็นอย่างไรได้อย่างไร?' และคลิก Add Child  
Node



จากนั้นก็คิดชื่อข้อเรื่องย่อยเป็น 'เหตุใดจึงเกิดเป็นมนุษย์?' แล้วเขียนใส่ลงไป New Node นั้นเอง



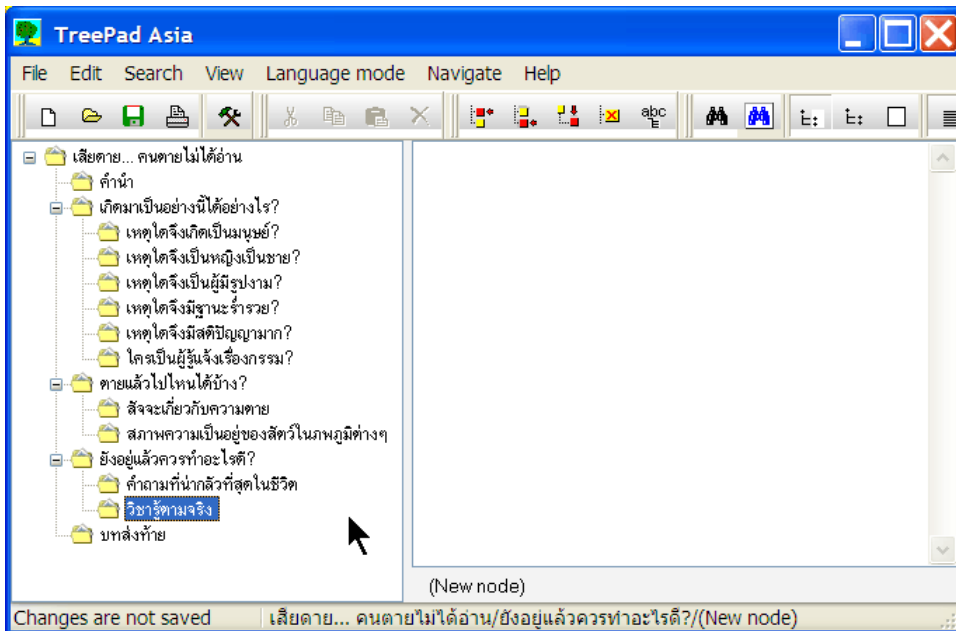


เมื่อใส่เสร็จก็คิดต่อ ซึ่งต้องใช้เวลาคิดอย่างละเอียดนะครับ มันไม่ได้มาจากการนึกๆว่าจะใส่ๆอะไรลงไป แต่ต้องหัดตั้งคำถามกับตนเองว่าเราเคยอยากรู้อะไร และได้คำตอบที่น่าเชื่อถืออันใดมาแล้วบ้าง โครงเรื่องที่เกิดขึ้นจากโจทย์ที่คุณและคนอื่นอยากรู้อะไรจะน่าสนใจเสมอ

ภายใต้ข้อ ‘เกิดมาเป็นอย่างนี้ได้อย่างไร’ บรรจุกอยู่ด้วยคำถามที่ถามๆกันมานานแบบกระจัดกระจาย ไม่ว่าจะเป็นกรรมอันเป็นที่มาของเพศ กรรมอันเป็นที่มาของความสวยความหล่อ กรรมอันเป็นที่มาของฐานะความเป็นอยู่ และกรรมอันเป็นที่มาของสติปัญญาความสามารถ

อันที่จริงกรรมอันทำให้มาสู่ความเป็นเช่นนั้นเช่นนี้ยังมีอีกมาก อย่างเช่น กรรมอันเป็นที่มาของเส้นหัดึงดูด และกรรมอันเป็นที่มาของสุขภาพดีๆ ฯลฯ แต่ขั้นใส่ไปทั้งหมดจะเยอะไป ไม่อาจจบครบถ้วนในหนังสือเล่มเดียวได้ จึงคงไว้เฉพาะเหตุผลหลักๆของการมาสู่ความเป็นเช่นนั้น และแทรกความรู้ปลีกย่อยอื่นๆให้รวมลงได้ด้วยกัน เช่น เรื่องของเส้นหัดึงดูดและสุขภาพดีๆ ก็เหมารวมไว้ในกรรมอันเป็นที่มาของความสวยความหล่อได้ เนื่องจากเกี่ยวข้องกันอยู่

ระหว่างใส่ข้อเรื่องที่ควรใส่ลงไปในส่วนของ ‘เกิดมาเป็นอย่างนี้ได้อย่างไร?’ จะเสร็จหรือยังไม่เสร็จก็อาจเกิดไอเดีย ว่าควรใส่อะไรลงไปในส่วนของ ‘ตายแล้วไปไหนได้บ้าง?’ กับ ‘ยังอยู่แล้วควรทำอะไร?’ คิดออกอันไหนก็เลือกอันนั้นแล้วคลิก Add Child Node กันสดๆ การทำงานกับ Treepad ช่วยให้ไม่ต้องทำงานตามลำดับ แต่ได้ผลออกมาเรียงลำดับชัดเจนอย่างนี้เอง



หากต้องการสลับตำแหน่งข้อเรื่องใดให้ขึ้นบนหรือลงล่าง เพียงคลิกขวาที่ข้อเรื่องนั้นแล้วเลือก Move และเลือก Up เพื่อนำขึ้นไปข้างบน หรือ Down เพื่อนำลงมาข้างล่างได้เสมอ





ซอฟต์แวร์อย่าง Treepad ช่วยให้เห็นว่าคิดอะไรไปแล้วบ้าง โดยผมไม่จำเป็นต้องเขียนใส่กระดาษ นอกจากนั้นมันยังช่วยให้ผมจัดการกับประเด็นต่างๆ  
ไม่ว่าเพิ่มเข้าหรือตัดออกได้อย่างง่ายดายกว่าที่จะไปทำกันบนกระดาษมากมายนัก  
ถ้าอยากเพิ่มข้อเรื่องใหม่เข้าไปเหนือข้อเรื่องใด ก็คลิกข้อเรื่องนั้นแล้วคลิกปุ่ม Add Node Before  
ถ้าอยากเพิ่มข้อเรื่องใหม่เข้าไปใต้ข้อเรื่องใด ก็คลิกข้อเรื่องนั้นแล้วคลิกปุ่ม Add Node After  
ส่วนถ้าอยากลบข้อเรื่องใดทิ้ง ก็คลิกปุ่ม Delete Node หรือง่ายกว่านั้นคือกดปุ่ม Delete บนคีย์บอร์ดก็ได้

หากผมเขียนโครงสร้างหนังสือใส่เศษกระดาษก็อาจได้ผลเท่ากัน  
แต่แน่นอนว่าผมแตกประเด็นในเศษกระดาษไม่สะดวกเท่า Treepad  
และโดยเฉพาะอย่างยิ่งผมคงไม่อาจใส่เนื้อหาทั้งหมดของหนังสือลงในกระดาษแผ่นเดียว ในขณะที่ Treepad ทำได้  
ตรงนี้คงเห็นข้อเปรียบเทียบที่ชัดเจน  
ว่าคอมพิวเตอร์และซอฟต์แวร์ช่วยให้ชีวิตนักเขียนยุคนี้สบายกว่าชีวิตนักเขียนยุคก่อนเพียงไร

หากสะดวกตามไหนหลดมาใช้ก็ดีนะครับ เป็นของฟรีที่ช่วยทุ่นแรงคุณได้ทุกงาน  
ไม่ว่าจะเป็นนักเขียนหรือทำสาขาอาชีพไหน การคิดอย่างมีโครงสร้างที่สืบมาจากรากอันเดียว  
จะช่วยให้ระบบความคิดของคุณเป็นระเบียบชัดเจน แยกความคิดหลักออกเป็นกิ่งก้านสาขาได้โดยไม่หลงทาง  
เขียนเรื่องใดคนอ่านก็จะรู้สึกว่ไหลรื่นไปหมด ต่อให้คุณเขียนเรื่องที่ไม่ค่อยน่าสนใจ สำนวนนั้นๆ  
อย่างน้อยคุณจะเป็นคนเขียนได้ 'รู้เรื่อง' และทำให้คนอ่านไม่นึกเอือมระอาอยากเบือนหน้าหนีเรื่องต่อไปของคุณครับ

ดังตฤณ

มกราคม ๒๕๕๐





# ไดอารี่หมอดู



## หมอดูพีร์

ตั้งแต่ดูหมอดูมา คำถามสุดฮิตอดีต นอกจากปัญหาเรื่องความรัก

ก็คือความรวย ความมั่นคงทางการเงิน

ซึ่งปีที่ผ่านมาเจอลูกค้าหลายคน ต้องเจอความทุกข์ทางการเงิน

ถึงขั้นจะปลิดชีวิตหนีหนี้ หนีความทุกข์ทรมานทางใจที่บีบคั้นอยู่

มีลูกค้าคนหนึ่งเป็นหญิงวัยกลางคน เธอมาดูดวงเพราะตอนนี้เธอทุกข์ใจมาก

เธอมีภาระการเงินที่ต้องรับผิดชอบรวมกันประมาณล้านกว่าบาท

เธอถามว่า อดีตพีร์ไปทำกรรมเรื่องเงินอะไรมาเธอคะ ถึงต้องมาทุกข์ขนาดนี้

เธอคิดว่า ปัญหาที่เจอเป็นกรรมที่เธอทำติดตัวมาตั้งแต่อดีตชาติ

ซึ่งจากดวงเธอ จากเซ็นส์ที่มีอยู่ก็รู้สึกได้ว่า

เธอจะมีกรรมเรื่องการลักทรัพย์จากในอดีตติดตัวมาเลย

ก็บอกเธอไปว่าที่เธอต้องทุกข์ใจเรื่องการเงินนี้

มันเกิดจากกรรมปัจจุบันที่ใช้เงินโดยไม่วางแผนการเงินไว้เลย

ใช้เงินตามใจตัวเองมาก ขาดการยับยั้งชั่งใจ

ขาดการประเมินว่าจะไม่สามารถชำระหนี้ได้ มีแต่จะคิดว่ายังไงก็ใช้หนี้ได้

แม้กระทั่งการทำบุญของเธอ ก็ยังขาดการยับยั้งชั่งใจ ทำบุญเกินตัวตลอด

เธอทำหน้าง ๆ เหมือนจะไม่ยอมรับว่ามันเป็นกรรมใหม่

ก็เลยถามเธอกลับไปว่า ลองสังเกตชีวิตของพีร์ตั้งแต่เกิดมาสิคะ

อันดับแรก พีร์ไม่ได้เกิดในครอบครัวที่เงิน อยากรู้จะได้อะไรก็แทบว่าจะสมหวังตลอด

อันดับสอง การศึกษาที่จบมาก็มาจากมหาวิทยาลัยที่ดี

ตอนนี้พีร์เองก็ทำงานในตำแหน่งที่มั่นคงมาก เงินเดือนก็ไม่ได้น้อย

และที่สำคัญ หนี้ล้านกว่าบาทที่พีร์เป็นหนี้ ก็ไม่ได้เกิดจาก

การค้าประกันแล้วโดนโกง โดนหักหลังมา

ดังนั้น พิจารณาดูแล้ว มันไม่มีกรรมเก่าเป็นเหตุของหนี้ครั้งนี้เลยนะ

นอกจากพฤติกรรมที่พีร์ใช้เงินแล้วไม่ยั้งคิดทั้งนั้นเลย

ก็ถามกลับไปว่าพีร์เป็นหนี้เพราะบัตรเครดิตใช้ใหม่คะ

เธอบอกว่าใช่คะ พีร์ทำบัตรเครดิต





ตอนนี้หนี้ที่เกิดจากบัตรเครดิต รวมกันก็ประมาณสิบไปคะ  
ซึ่งเงินเดือนของพี่มันเหลือน้อยมากหากหักหนี้ไปแล้ว  
และพี่ก็คิดว่าดอกเบี้ยมันเยอะขึ้นทุกวัน  
จำนวนเงินต้นเป็นล้านก็ยังลดลงไปไม่มาก ถ้าต้องจ่ายไปเรื่อย ๆ  
ถ้าปล่อยให้มันเป็นแบบนี้ไปเรื่อย ๆ ก็ยังไม่เห็นทางหมดเลย  
พี่เครียดมากคะ นอกจากเป็นหนี้ยังไม่เท่าไร  
บัตรเครดิตบางใบพี่ปล่อยเพราะจ่ายไม่ไหว พี่ก็โดนตามทวงหนี้  
โดนโทรมาด่าว่าพี่แบบเสีย ๆ พุดจาไม่เพราะเลย  
เป็นสาเหตุที่ทำให้เครียดหนักขึ้น  
พี่ก็พยายามต่อรองเขา และไม่อยากจะให้เขาโทรไปที่บริษัท  
รู้สึกอายลูกน้องคะ ไม่อยากให้ใครรู้ เดี่ยวจะมีปัญหาตามมาอีก  
หาทางออกไม่ได้เลย สงสัยมันจะจริงเหมือนที่น้องพี่รับบอกเลย  
มันไม่ได้เกิดจากรวมเก่า มันเกิดจากการกระทำในชาติปัจจุบันของพี่จริง ๆ  
เวลาโดนตามทวงเงิน มันทำพี่เซ็ดแล้วจริง ๆ

ความจริงนิสัยพี่คนนี้ไม่เหมาะกับการใช้บัตรเครดิต  
จะเหมาะกับการใช้เงินสดมากกว่า เพราะจะเสียดายเงิน  
และส่วนหนึ่งเธอก็เป็นคนเจ้าอารมณ์ พอไม่สบายใจ รู้สึกหงุดหงิด  
ก็มักจะข้อปึงหาของของตัวเองอยากได้ให้ตัวเอง  
หรือเวลาที่ทะเลาะกับแฟน เธอก็จะไปเที่ยวที่ที่จะทำให้เธอมีความสุข  
และเธอเอง เวลาที่แฟนเธออยากได้อะไร  
ถึงแม้จะแพงแต่ก็อยากเอาใจ ซื้อของให้แบบไม่เสียดายเงินเลย  
อารมณ์แปรปรวนแบบนี้มันเป็นสาเหตุที่ทำให้ขาดสติมาก ๆ ในการจ่ายเงิน  
คือสนองความอึดอัดใจ อยากเอาใจตัวเอง และคนอื่นด้วย  
พอบอกเธอไปอย่างนี้เธอก็เจ็บเลยเหมือนกัน

เธอก็บอกอีกว่า ที่แรกพี่ก็ไม่คิดจะทำมากขนาดนี้หรอก  
พี่ทำไปแรกเห็นว่ามันสะดวกและง่ายดี ก็ไม่ได้คิดอะไร  
แล้วเขาก็ส่งใบที่สองมาให้อีก พี่ก็ใช้โดยไม่ได้คิดอีก  
ก็ลองไปสมัครที่บริษัทอื่น ๆ เขาก็อนุมัติง่ายดี  
พี่ก็ใช้จนเกือบเต็มวงเงินทุกใบ คราวนี้เงินเดือนของพี่เริ่มจ่ายได้ไม่พอ  
ก็เริ่มสมัครที่อื่นเพื่อได้เงินมาจ่ายไปแรก มันก็เลยเริ่มเยอะขึ้นเรื่อย ๆ





แต่ทำไมเขาอนุมัติให้ฟุ้งายมากเลยนะ  
ก็บริษัทที่เขาให้ฟุ้งายเขาต้องการดอกเบีย้นี้คะ  
เขาทำเป็นธุรกิจอยู่แล้ว ก็ย่อมต้องการลูกค้าใหม่ ๆ  
ความจริงพอพี่เริ่มทำบัตรเครดิตที่สี่ มันเป็นสัญญาณเดือนพี่ตั้งแต่แรกแล้ว  
ว่าเรากำลังจะจ่ายสามใบแรกไม่ไหว  
ถ้าทำเพิ่มต้องหมุนเงินแน่นอน มันก็จะตามมาใบที่ห้า ที่หก  
ซึ่งเห็นลูกค้าหลายคนจะเป็นเหมือนพี่เหมือนกันคะ  
การใช้เงินอย่างขาดสติมันจะนำมาซึ่งปัญหาจริง ๆ

บริษัทสินเชื่อกี่หลายในเมืองไทย ตอนนี้มีเยอะมากจริง ๆ  
ผูกขึ้นยังกับดอกเห็ด เห็นอะไรก็ง่ายอะไรก็เร็วไปหมด  
ภาพลักษณ์ดูดีไปหมด มีการตลาดที่น่าจูงใจลูกค้าจริง ๆ  
เช่น ดอกเบีย ๐%, เอาไปก่อนจ่ายทีหลัง, อนุมัติเร็วทันใจ,  
ดาวน้อยย่นน้อย เวลามาดูป้ายโฆษณาเราต้องมีสติในการดู  
คำแต่ละคำที่เขาใช้ในการโฆษณา มันเหมือนมนต์สะกดจิตเรามากเลย  
ดังนั้น เวลาอ่านป้ายโฆษณาต้องเติมคำว่า "เป็นหนี้" ลงไปด้วยจะทำให้เราคิดได้  
เช่น เป็นหนี้ได้ง่าย เป็นหนี้ได้เร็ว ๆ เป็นหนี้ได้คนแรก  
หรือ จากคำว่าบัตรเครดิต ก็มาใช้คำว่า "บัตรหนี้ในอนาคต"  
อย่างน้อยจะได้สร้างเครื่องเตือนสติให้ตัวเองว่า กำลังจะทำอะไร

สังคมเราตอนนี้ให้ค่านิยมที่ผิด ๆ แทรกซึมเข้ามาในชีวิตเราหลายอย่าง  
เหมือนกับบัตรเครดิต ฟังดูแล้วจะไม่ค่อยมีใครรู้สึกว่าเป็นหนี้หรือ  
รู้สึกแต่ว่าเหมือนดูดีมีฐานะ คำว่าเครดิตฟังแล้วก็ดูดี  
เหมือนคำว่า "กิ๊ก" ฟังแล้วเหมือนไม่ผิดอะไร  
ความเป็นจริงเครดิตนี่ก็เงินในอนาคต หรือว่าหนี้  
ซึ่งมีพนักงานบริษัทส่วนใหญ่ตกเป็นทาสของบัตรเครดิต  
ใช้เงินเกินตัวขาดการยับยั้งชั่งใจกัน

จิตใจมนุษย์เรามักจะมีความโลภ รักความสะดวกสบายกันทั้งนั้น  
และยิ่งยุคนี้เป็นยุคที่มีความเจริญก้าวหน้าทั้งการศึกษาและเทคโนโลยี  
ทำให้เราไม่ทันเกมธุรกิจการค้าเขาหรอก เหมือนกับปลาใหญ่กินปลาเล็ก  
ใครโง่ไปกินเหยื่อก็ติดเบ็ดตายไปเลย ซึ่งเห็นมาหลายคนแล้ว





เหตุการณ์ที่เจอกับลูกค้า ทำให้ได้ข้อคิดเยอะ และหันมาใส่ใจการทำบัญชี  
และประหยัดเก็บออมเงิน และสอนลูกให้เก็บออมตั้งแต่ตอนเด็ก

เธอก็เล่าให้ฟังอีกว่า พอเจอความทุกข์เรื่องการเงินตรงนี้  
เธอก็เริ่มเข้าหาธรรมะมาสนใจเรื่องการปฏิบัติธรรม  
ก็ถามคำถามมาว่า แล้วจะมีคนมาช่วยพี่ไหม หรือจะมีโชคถูกลอตเตอรี่ไหมคะ

ก็บอกไปว่า คนมาช่วยหรือมีโชคไม่เห็นนะ จะรอดได้ก็จากตัวพี่เอง  
ความสามารถของพี่จะพาพี่รอดได้ ตัวพี่เองยังสามารถมีรายได้เสริมนะ  
ภาษาอังกฤษของพี่ก็ใช้ได้ มีดวงเป็นอาจารย์พิเศษได้นะ  
ดวงการหางานกับอาชีพเสริมไม่ตก ญาติหรือคนใกล้ตัวจะช่วยให้  
ให้เซ็ระบบการใช้เงินใหม่ ทำบัญชีรายรับรายจ่ายของตัวเองใหม่  
เพราะพี่ยังใช้เงินให้ตัวเองสบายอยู่เลย  
อะไรที่ไม่จำเป็นควรตัดทิ้ง ลดค่าใช้จ่ายให้มากที่สุด  
พี่เองก็ยังมีสมบัติอยู่ที่จะแปรเป็นเงินได้นี้คะ ขายสมบัติที่มีค่าบางส่วนใช้หนี้ไปก่อน  
ดวงการเจรจาต่อรอง บางบริษัทก็ยังต่อรองได้  
เวลาทำบุญลองตั้งโปรแกรมที่ไม่เกินตัว ไม่ทำให้ตัวเองเดือดร้อน

เธอก็ถามอีกว่าแล้วที่ทำบุญมาตลอด ทำไมไม่ช่วยพี่บ้างละคะ  
ก็บอกเธอว่าบุญมันให้ผลกับพี่ตลอดอยู่นะคะ  
เงินเดือนรายได้ ตำแหน่งหน้าที่การงานที่พี่มี มันก็เป็นผลบุญ  
แต่ทุกวันนี้มันเหมือนพี่ทำบุญหวังให้บุญให้ผลเร็วทันตาเห็น  
มันมีตัวโลภบุญอยู่ในตัว การหวังผลขณะทำมันจะให้ผลที่ไกลออกไปมากคะ

กรรมที่มนุษย์ส่วนใหญ่ได้รับ ไม่ได้เกิดจากกรรมเก่าเสมอไป  
หลายคนพอมาศึกษาเชื่อเรื่องกรรม เรื่องบุญ  
มักจะโทษแต่ว่า เป็นผลของกรรมในอดีต  
ซึ่งความจริงกรรมปัจจุบัน การตัดสินใจการวางแผนการชีวิตอย่างฉลาดเป็นปัจจัยสำคัญมาก

จงเชื่อว่าการกระทำที่ดี ๆ ในปัจจุบัน จะเป็นเครื่องกำหนดชีวิตของเรา  
ชีวิตเรานอกจากบุญกับกรรม ที่สำคัญคือปัญญา ความฉลาด  
ไหวพริบของเรามีอยู่นี้แหละจะเป็นที่พึ่งให้เราได้  
และก่อนที่เราจะคิดไปพึ่งใคร เราต้องพึ่งตัวเองให้ได้ก่อน







หลายคนเชื่อเรื่องกรรมมากเกินไป เลยคิดว่าตัวเองมีความสามารถ  
มีปัญญาหลายอย่างที่จะสามารถแก้ไขปัญหาก็ได้

การออมเงินสำคัญมาก หลาย ๆ คนมักจะคิดว่าจะไปเก็บตอนแก่  
หรือรอจะไปเก็บตอนที่มียาได้มากกว่านี้ ค่อยออมเงิน  
ซึ่งความจริง ถ้าเราเริ่มออมเงินเป็นตั้งแต่อายุยังน้อย  
พออายุมากขึ้น ก็ไม่ต้องมานั่งเป็นทุกข์เรื่องการเงิน ว่าใครจะเลี้ยงเรา  
สมมุติว่าเราเก็บเดือนละ ๕๐๐ บาท ปีหนึ่งเราก็จะได้ ๖,๐๐๐ บาท  
สิบปีผ่านไปเราก็มีเงิน ๖๐,๐๐๐ บาท

หลาย ๆ คนทำงานมาจะ ๒๐ ปี ยังไม่มีเงินเก็บถึงแสนหนึ่งเลย  
มองถอยหลังกลับไป มีแต่เอาเงินไปบำรุงบำเรอ ตา หู จมูก ปาก ลิ้น กาย ใจ หมด  
เอาไปเที่ยว เอาไปทำสวย เอาไปฟังเพลงเพราะ เอาไปกินอาหารที่อร่อย เอาไปซื้อเสื้อผ้าสวย  
ซึ่งพอมาถึงปัจจุบันเราสัมผัสแห่งความสุขที่เราได้เสพไปแล้ว  
ไม่สามารถเก็บความสุขพวกนั้นไว้ใช้ในยามลำบากได้เลย

**หมอฟีร์**

**มกราคม ๒๕๕๐**





## กวีธรรม

ตั้งความฝัน พันธนา บนอากาศ  
โดย พบพระ

ตั้งความฝัน พันธนา บนอากาศ  
เป็นแต่หยาด หยดตันทา พาใจหมาย  
ก่อกำเนิด ทะเลทุกข์ ผูกเกิดตาย  
ไม่สิ้นสาย เศร้าโศกา น้ำตานอง

กลายเป็นโลก ป่าช้าช้า เกี่ยวสัตว์ไว้  
ลวงล่อใจ สัตว์ยิ่งมัด รััดเจ้าของ  
ให้ดิ้นรน วนเวียนว้าย หน่ายครรลอง  
จักจำจง ตระกองทุกข์ ปลุกซากตน

โลกมีดมน หม่นมัว น่ากลัวนัก  
“ช้า” จมปลัก หลักลึก นึกสับสน  
ยิ่งวุ่นวาย สายซัด ยิ่งมัดตน  
เจ้าร้อนรน พันไหน ไชวคว่าเอา

ตั้งภาพฝัน พันธนา มายาหมอก  
เป็นแต่ปลอก เปลือกตันทา พาใจเขลา  
ให้หลงหลับ จับควันทุกข์ ผูกตัวเรา  
สะอื้นเศร้า เหง้าสังสาร นานนิรันดร์





## กวีธรรม

แต่เธอ

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

หวานละไมยามได้พบสบสายตา  
จ่านรจาด้วยเนตรหวานส่งสารเสนอ  
ฉันยิ้มรับกับความนัยในตาเธอ  
สุขเสมอเมื่ออยู่ใกล้ในชีวิต

อบอุ่นจริงยิ่งกว่าได้อ้อมกอด  
ยามหอมฟอดกลิ่นแก้มล้วนยวนใจฉัน  
กายเธอนี้ที่เคยคุ้นอุ่นอนันต์  
เรามีกันเนิ่นนานผ่านเวลา

จะกี่วันเดือนปีทีใคร่อยเคลื่อน  
ไม่แซ่เขื่อนเธอรักแท้และห่วงหา  
ยามทนทุกข์ท้อทรมาน  
คอยปลอบพาฉันฟื้นคืนแรงใจ

เธอสละมอบให้ในทุกอย่าง  
ช่วยเสกสร้างชีวิตฉันสดใส  
คอยชื่นชมเมื่อสมหวังตั้งฤทัย  
ยามป่วยไข้เฝ้าดูแลและอาทร

จะหาใครปานเปรียบเทียบเธอเล่า  
ฉันจึงเฝ้าประดิษฐ์ถ้อยร้อยอักษร  
กลิ่นความรักสลักไว้ในงานที่กลอน  
แทนคำอ่อน "ลูกรักแม่" มอบแต่เธอ





## กวีธรรม

ขอธาร

โดย คำกลาง

ขอเอ่ยขอธารชานน้ำใจ  
รินละไมจากจิตอุทิศหลัง  
ไหลละมุนอุ่นคั่งด้วยความหวัง  
ประโยชน์ยังแก่เพื่อนผู้ร่วมทาง

เปิดเกิดทำนบกั้นคลังชล  
ให้ป่าล้นเมื่อวันวสันต์ห่าง  
ชโลมดินอินทรียลละลายล้าง  
พิชโลภจางสร้างโรคกิเลสรวม

สละทิ้งสิ่งผิดคิดเริ่มใหม่  
สละใจไม่ห่วงหวงกองกลุ่ม  
สละส่วนแสนเศร้าเคยคร่ำครึม  
คงใจชุ่มควรงานสานต์กุศล





## คำคมชวนคิด



จะเผ่าเชื้อชาติพันธุ์ใด ก็สุขบ้าง ทุกข์บ้างไม่ต่างกัน

“ทั้งความสุขก็ดี ความทุกข์ก็ดี ล้วนแล้วไม่เลือกเชื้อชาติ

ขอให้เกิดมามีอัตตาเป็นตัวตนเมื่อไร ถ้ายังไม่ตาย ก็หนีไม่พ้นหรอก

ทั้งหลาย ทั้งปวง ล้วน...อนิจจัง ทุกข์ขัง อนัตตา”

- Sangiem-

“สติคือโรงสีไฟ จะขัดใจที่มอมแมม”

- Sangiem -

“Put your hand on a hot stove for a minute, and it seems like an hour.

Sit with a pretty girl for an hour, and it seems like a minute.

That's relativity.”

“ลองเอามือวางบนเตาถ่านร้อนสักนาทีดูสิ จะเหมือนว่าเวลาผ่านไปหนึ่งชั่วโมง

แล้วก็ลองนั่งกับสาวน่ารัก ๆ สักชั่วโมง จะเหมือนว่าเวลาผ่านไปหนึ่งนาที

นี่แหละที่เรียกว่า สัมพัทธภาพ”

- อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ - (1879-1955)

(ครึ่ง ๆ กลาง ๆ ถอดความ)





## สัพเพเหระธรรม



ตากฝนอยู่ได้ร่วม

โดย mari

ออกจากออฟฟิศ ฝนก็ตกจ๊๊กๆ  
 เราหิบบรร่มขึ้นมากางด้วยความเคยชิน  
 แล้วก็เดินคุ่มๆให้ร่มตากฝนแทนตัวไป  
 (แต่ทำยังแฉะเหมือนเดิม  
 ทำให้รู้ว่าฟุตบอลเมืองไทยนี้ มีคลื่นเล็กน้อยถึงปานกลาง)

เดินๆอยู่ ก็มีหนุ่มสาวออฟฟิศตึกเดียวกันเดินตามหลังมา  
 คุยอะไรกันก็ไม่รู้  
 สาวเจาก็พูดขึ้นมาให้ได้ยินว่า  
 ไม่เอาหรอก ไม่พกร่ม เกะกะ

ทำให้เรานึกถึงเลยว่า ใ้ เราเคยเป็นคนแบบสาวเจ้ามาก่อนนี่นา  
 เมื่อก่อนเราเป็นพกร่มไม่พก ฝนตกยังไงก็จะไม่พกร่ม  
 เพราะว่า หนึ่ง เกะกะ แล้วร่มที่เปียกๆก็จะเก็บเข้ากระเป๋าไม่ได้  
 สอง รู้สึกตัวเองเหมือนหญิงสูงวัย ต้องมาพกร่มอะไรด้วยเนี่ย  
 สาม ไม่เท กางร่มแล้วไม่เท เออ เอาเข้าไป แต่คิดจริงๆ  
 สี่ ถึงมีร่ม ออกไปกลางฝนยังงั้นมันก็ต้องขึ้นและอยู่ดี

โธ่ลูชั่นเราจึงเป็นว่า ถ้าฝนตก ก็ไม่ออกไปไหนซะ ง่ายดี  
 เหมาะกับคนขี้เกียจและเกลียดความชื้นและอย่างเราเป็นอย่างยิ่ง

หลังๆไม่รู้เริ่มตันเมื่อไหร่  
 ก็พกร่มกันแดดไปด้วย เพราะแม่ให้พก เดี่ยวลูกจะเป็นกระเป๋นฝ้า  
 (แต่ตอนนั้นก็กระเต็มเลย)  
 จนมาถึงวันนี้ การถือร่มก็กลายเป็นเรื่องธรรมดาของเราไป





ไม่ใช่ว่าไม่เกลียดความขึ้นแฉะแล้ว

ยังเกลียดเหมือนเดิม

แต่พบว่า

เราไม่เห็นว่าร่มเป็นโซลูชันที่อยากหลีกเลี่ยงเป็นที่สุดอีกต่อไป

เห็นได้ชัดว่าทัศนคติคนเรามันเปลี่ยนได้ตลอดเวลาจริงๆ

เปลี่ยนแบบไม่รู้ตัวว่าเปลี่ยนด้วย

ความรู้สึกก็เปลี่ยนกลับไปกลับมาด้วย

เห็นอย่างนี้แล้ว

จะยึดติดอะไรกับทัศนคติตัวเองกันนักนะ คนเรา...

เห็นคนที่ยึดคติตัวเองไว้

ประกาศว่าฉันเป็นตัวฉันอย่างนี้

ไม่คิดว่าที่ยึดอยู่นั้นผิด หรือเปลี่ยนแปลงได้

สักวันเขาก็จะรู้เอง

ถ้าเขาอยากจะรู้ล่ะ





## ธรรมะจากคนสู้กิเลส



ของฝากจากคนป่วย

โดย Triple N

มีของฝากจากหมอไปแล้ว ก็ขอมีส่วนร่วมด้วยของฝากจากคนป่วยบ้าง  
ดังเช่นที่พระพุทธเจ้าท่านเคยตรัสไว้เมื่อนานมาแล้วว่า อโรคยา ปรมาลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ  
หากคนมีสุขภาพดี ปกติ ฟังดูก็คงไม่รู้สึกละไรเท่าไรหรอก  
หากเพียงได้เคยเจ็บป่วยเพียงซักครั้งหนึ่งในชีวิตคงจะรู้ซึ่งถึงพุทธสุภาสิตประโยคนี้ได้เป็นอย่างดี

ฉันก็เป็นคนหนึ่งที่ไม่เคยได้เข้าใจถึงความเจ็บป่วยอย่างลึกซึ้ง ถึงแม้จะเคยป่วยมาบ้าง  
แต่ก็เป็นเพียงการป่วยแบบประปราย ตามการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลก็เท่านั้น  
ป่วยหนักที่สุดก็เพียงแค่ล้มหมอนนอนเสื่ออยู่กับบ้านเป็นอาทิตย์ รู้สึกทรมานอยู่เหมือนกันในช่วงนั้น  
แต่พอได้รับการรักษา อาการก็ดีขึ้น ประกอบด้วยมีคนคอยประคบประหงม  
แล้วสิ่งเหล่านั้นก็ช่วยพัดพาความเจ็บป่วยให้หายไป ทิ้งไว้แค่ความทรงจำแบบลางเลือนว่าความเจ็บป่วยนั้นเป็นเช่นไร  
จนกระทั่งได้ป่วยอีกครั้งหนึ่ง ความรู้สึกทรมานก็กลับมาอีกครั้ง แล้วก็ลืมไปอีกรอบ วนเวียนเป็นเช่นนี้เสมอมา  
ตั้งแต่เล็กจนโต แต่ก็ไม่เคยถึงกับคิดว่าชีวิตนี้ขอได้อย่างเจ็บ อย่าป่วย อีกเลย

ใช้ชีวิตมาจนถึงตอนนี้ ด้วยวัยที่นับได้ว่าเป็นวัยรุ่นตอนกลาง  
ใครจะไปคิดว่าจะมีเรื่องเจ็บป่วยแบบหนักหนาสาหัสเกิดขึ้นกับตัวเอง แต่แล้วอะไรในโลกนี้ก็เกิดขึ้นได้เสมอ  
ความแน่นอนคือความไม่แน่นอน จู๋ ๆ ฉันก็ป่วยขึ้นมากะทันหัน แบบไร้วิธีแหว ด้วยอาการหัวใจเต้นรัว สั่น หายใจไม่ออก  
ไม่มีแรง เลยได้พาตัวเองเข้าไปอยู่ในห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาลแห่งหนึ่งในต่างประเทศ  
ตอนแรกเข้าใจว่าเหตุเกิดจากอากาศร้อนจัด เพราะตอนนั้นเข้าช่วงฤดูร้อนพอดี  
ซึ่งที่นี้ที่ร้อนไม่น้อยไปกว่าประเทศไทยบ้านเราเลย ไหนจะมีคนบอกว่า อาจเป็นเพราะ ความดันสูง  
สารพัดความเห็นจะหลังไหลเข้ามา แต่ก็เอาเถอะ จะด้วยเหตุผลใดก็ตาม  
ตอนนั้นฉันก็นอนอยู่บนเตียงในห้องฉุกเฉินแล้วเรียบริ้อย มองไปรอบข้างก็เจอแต่ผู้คนที่เจ็บป่วยด้วยหลาย ๆ สาเหตุ  
โดนทำร้ายจนเลือดกรังก็มี ต่างก็นอนรอรับการรักษายาวเหยียด

โรงพยาบาลในเมืองที่ฉันอยู่  
ด้วยความที่มีอัตราประชากรที่ป่วยสูงผูกผันกับอัตราจำนวนประชากรแพทย์และพยาบาล  
เลยทำให้ผู้ป่วยที่ถึงแม้ว่าจะเข้ามาในเขตห้องฉุกเฉินแล้วก็ตาม  
ก็ยังคงต้องนอนรอการรักษาต่อไปเป็นเวลาหลายชั่วโมงนับจากเวลาที่มาถึง น่าเวทนาไม่น้อยเลยทีเดียว







ตัวฉันเองได้รับการ transfer มาจากคลินิกแห่งหนึ่งมาก่อนอยู่แล้ว เนื่องจากไม่สามารถจะรอคิวที่โรงพยาบาลได้ เลยไปหาหมอที่คลินิกก่อน แต่หมอที่คลินิกก็ไม่สามารถจะวินิจฉัยโรคได้จึงส่งฉันมาที่โรงพยาบาลแห่งนี้ซึ่งเป็นที่ใกล้ที่สุด ด้วยเหตุนี้ฉันจึงมีใบ transfer จากหมอที่คลินิกเป็นใบเบิกทางส่งตัวฉันให้ถึงกับหมอได้ไว แต่อย่างกระนั้นเลย... ตอนนั้นฉันไม่รู้เลยว่าอาการฉันเข้าขั้นโคม่าเลยทีเดียว จนกระทั่ง...

พยาบาลพาฉันขึ้นเตียงแล้วไปตามหมอมาดูอาการ หมอตรวจและอธิบายว่าจะรักษาอาการฉันเช่นไร แต่ก็ยังไม่ลืมที่จะถามอยู่ตลอดว่า ฉันโอเคหรือเปล่า? ด้วยจิตใจที่สู้เกินร้อย ณ ขณะนั้น ฉันบอกได้เลยว่า ฉันไม่กลัวอะไรทั้งสิ้น ฉันโอเค ขอให้คุณหมอรักษาได้ตามที่เห็นว่าสมควรแล้วกัน ถึงตอนนั้น หมอ พยาบาล พวกเขามารวมกันใหญ่ นับได้หกชีวิต ชักจะเริ่มงม มากันทำไมมากมาย...

คุณหมอเดินมาแจ้งให้ทราบ... เดียวจะให้ยาที่ทำให้หัวใจของฉันเต้นช้าลงนะ ซึ่งตอนนี้หัวใจฉันเต้นเร็วมากอยู่ที่ 230 ครั้ง/นาที (ในขณะที่คนปกติอยู่ที่ 65 - 80 ครั้ง/นาที) และหมอยังแจ้งล่วงหน้าอีกว่า... ยาจะทำให้รู้สึกแปลก ๆ หน่อยนะ ตอนนั้น ยังไม่คิดอะไร ใจที่ว่าแปลก... นี่แปลกขนาดไหนหนอ แต่สงสัยได้ไม่นาน เจอยาเข้าไปซื้อมาก ก็หมดคำถามทันที ที่มันแปลกของเค้านี้มันเป็นอย่างนี้เอง... ความรู้สึกมัน วิ้งงง วิ้งงงง แล้วก็หายไป... ถัดจากนั้นอีกไม่กี่นาทีเจอเข้าไปซื้อมากที่สอง... มันกลับมาแล้ว วิ้งงงง วิ้งงงงง ยาวกว่าเดิมหน่อย ผ่านไปแล้วสองซื้อมาก คณะแพทย์บอกว่า “she didn't make it” เอา... โทษเราซะงั้น... ต่อจากนั้นยังมีซื้อมากที่สาม ซึ่งแรงขึ้นกว่าเดิม... มาถึงครั้งที่สามนี้เจ็บระบบตามตัวไปหมด ซา... เจ็บหลังเหมือนมีใครเอาอะไรมาแทง กลืนน้ำลายที่ก็เหมือนเป็นผงทรายกลืนลงไป สุดท้ายจะบรรยาย ระหว่างที่ตัวยาไหลเข้าสู่กระแสเลือด ตัวฉันก็เจ็บจนตัวลอย... แกรมไอและเกือบจะอาเจียนออกมาต่างหาก หมอยังคงถามอยู่ว่า โอเคหรือเปล่า? ตอนนั้นถึงจะป่วยก็แอบนึกในใจไม่ได้ว่า แหม คุณหมอซา... ถามมาด้วยอาการแบบนี้ โอเคหรือป่าว เลยตอบไปว่า... ไม่โอเคค่ะ... ว่าแล้วก็น้ำตาก็ไหลพราก ๆ ๆ ๆ มันเจ็บ มันปวดไปหมด และหัวใจก็เต้นอยู่ที่สองร้อยเหมือนเดิม ในวินาทีนี้เองที่ทำให้เข้าใจว่าคำว่าเดินผ่านความตายนี้เป็นเช่นไร

ต่อจากนั้นหมอก็ท่านหนึ่งเสนอทางเลือกอีกทางว่า... มันยังมีอีกวิธีหนึ่ง คือ วางยาสลบ แล้วเอากระแสไฟฟ้าซัอมให้หัวใจมันเต้นช้าลง แต่... แต่ ๆ ๆ ๆ ... จะมีข้อเสียคือหัวใจอาจหยุดเต้นได้ทันทีที่ได้ยินว่าหัวใจอาจหยุดเต้นได้ก็แทบจะปฏิเสธการรักษาวิธีนี้ทันที ถึงแม้หมอยืนยันเป็นมั่นเป็นเหมาะว่ามันเป็นส่วนน้อยก็ตาม ตอนนั้นก็ได้แต่คิดว่า เกิดขึ้นชวยขึ้นมา ก็อาจจะเป็นส่วนน้อยนั้นก็ได้ ใครจะรู้ ไซม์?

ที่สำคัญฉันยังไม่พร้อมที่จะตาย  
ฉันยังมีอะไรอีกหลายอย่างในโลกมนุษย์แห่งนี้ที่ตั้งใจว่าจะทำแต่ยังไม่ได้สักเยอะแยะ และฉันก็ไม่แน่ใจว่าฉันเตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัวพอแล้วหรือยัง?





ฉันจึงตัดสินใจทันทีที่บอกปฏิเสธการรักษาไป หมอก็เลยโทรไปปรึกษาหมอใหญ่หาวิธีรักษา แล้วเค้าก็ได้ยามาใหม่ ปล่อยมาทางกระแสเลือดแบบนี้ม ะ ไม่เหมือนครั้งก่อน ๆ แล้วอัตราการเต้นของหัวใจก็ลดลงเหลืออยู่ที่ 125 ครั้ง/นาที ชักพักพยาบาลก็เดินมาแจ้งว่าฉันต้องแอดมิทนะ ฉันนะแทบจะแหกปากลั่นทั้ง ๆ ที่ปากนะครอบ O<sub>2</sub> (ออกซิเจน)อยู่ ว่าไม่อ้าวววว... ไม่เอา จนพี่ที่ไปคอยเฝ้าดูอาการทั้งสองคนก็ช่วยถามหมอมว่าฉันไม่ต้องแอดมิทไม่ได้เหวอ

หมอส่ายหน้าพร้อมกันหมดเลยว่า "ไม่ได้!"

สี่วันในโรงพยาบาลค่อนข้างทรหดสำหรับฉัน เพราะโดนแอดมิทให้ไปอยู่ในส่วนของ CCU (CCU = ที่พักผู้ป่วยโรคหัวใจ) เครื่องไม้เครื่องมือเต็มหน้าอกไปหมด แขนซ้าย แขนขวาก็มีเข็มคาอยู่ตลอด วันแรก ๆ เค้ามาดูดเลือดก็ดูดไปจากเข็มที่คาอยู่นั่นแหละ พอวันหลัง ๆ มาเข็มเลือดก็ใช้เข็มจิ้มแทน แต่โดนจิ้มบ่อยมาก วันหนึ่งห้าครั้งได้ พอแขนไม่มีที่ให้จิ้ม ก็มาจิ้มพุงแทน เจ็บ...เหลือเกิน ได้แต่ทนไป มันไม่ถ่วงเลยที่จะผ่านความรู้สึกเหล่านี้ไปได้ในแต่ละวัน

ผู้คนพากันแปลกใจในความเจ็บป่วยของฉัน เพราะ โรคที่ฉันเป็นอยู่ไม่ใช่สำหรับคนในวัยฉันเลยซักนิดเดียว

แต่อาการก็ค่อย ๆ ดีขึ้นจนพึ่กกลับคืนมาแข็งแรงเกือบเท่าเดิม คุณหมออนุญาตให้กลับมาพักที่บ้านได้ แต่การกลับบ้านครั้งนี้มาพร้อมกับโรคหัวใจชนิดที่เรียกว่า หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ ที่สาเหตุเนื่องจากการดื่มคาเฟอีนมากเกินไป (ชา กาแฟ รวมถึงน้ำอัดลมทุกชนิด) และอาจจะบวกเครียด นอนดึก อีกนิดหน่อย มันก็เลยกลายเป็นป่วยหนักไป..ชะงั้น

คนบางคนดื่มชา กาแฟ น้ำอัดลม สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า นอนดึก มาทั้งชีวิตแต่ยังไม่เคยป่วยเป็นอะไรอาจจะแย้งมาได้ว่าทำอย่างนี้มาตลอดไม่เห็นป่วยเป็นอะไรเลย

คะ... อาจจะเป็นเพราะหามยามร้าย หรือ อะไรก็แล้วแต่ มาถึงตอนนี้อแล้วคำว่าไม่เห็นโลงศพไม่หลั่งน้ำตา ใช้ได้ผลกับฉันจริง ๆ หลังจากป่วยฉันจะบอกคนที่สุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัวเสมอ ๆ ว่าให้รักษาสุขภาพไว้ ที่แข็งแรงอยู่แล้วก็รักษาให้แข็งแรงต่อไปเถอะ อะไรที่มีประโยชน์ให้ทานเข้า อะไรที่เป็นโทษต่อสุขภาพร่างกายให้ห่าง ๆ ไว้ซะ อาจจะเป็นคำพูดที่ดูเรียบง่าย ไปทางไหนใครก็พูดกัน แต่เชื่อเถอะคะว่า โรคภัยไข้เจ็บบางอย่าง มันมาถึงเราได้โดยที่เราไม่คาดคิดมาก่อนว่ามันจะมาถึง อย่าใช้ชีวิตประมาทดีที่สุด

หลายครั้งหลายหนที่เราพบว่าการใช้ร่างกายของตัวเราอย่าง overloaded มันมีผลต่อสุขภาพที่เป็นอยู่จริง ๆ และ มันก็ไม่ได้เกิดกับตัวฉันเองแค่คนเดียว ทุกวันนี้ยังมีคนรอบตัวฉันทั้งที่รู้จัก และ ไม่รู้จักอีกมากมายที่เจ็บป่วย และ เสียชีวิตก่อนวัยอันควร ด้วยสาเหตุที่เราคาดไม่ถึงด้วยกันทั้งสิ้น





ฉันได้แต่ภาวนาให้ผู้คนเหล่านั้นผ่านช่วงเวลาเจ็บป่วยไปได้ด้วยดี และ หลังจากเหตุการณ์นี้ ทำให้ฉันพึงระลึกไว้อยู่เสมอในความเจ็บป่วย และ ตระหนักถึงความตายที่อยู่ใกล้เราทุกวินาที

การป่วยครั้งนี้สอนอะไรฉันมากมาย และข้อสุดท้ายที่สอนใจฉันเสมอ คือ นับจากนี้ฉันต้องเตรียมตัวให้พร้อม หากถึงวันของฉันที่จะต้องละสังขารจากโลกนี้ไป ไม่ว่าจะวัยไหน

ฉันไม่อยากจะบอกตัวเองเหมือนกับที่บอกคราวก่อนว่า... ฉันยังไม่พร้อมที่จะตาย

ฉันอยากจะบอกกับตัวเองว่าฉันพร้อมที่จะตายแล้ว ฉันเตรียมเสบียงไว้เพียงพอแล้วในชีวิตหน้า... แล้วคุณในวันนี้ล่ะคะ พร้อมแล้วหรือยัง?





## ของฝากจากหมอ



ค่าหัวเราะ 30,000 กับยาเม็ดละ 2 บาท

โดย หมออดิ

สมัยที่เป็นแพทย์ฝึกหัด จำได้ว่า มีผู้ป่วยรายหนึ่งสีหน้าเครียดมาก เข้ามาพบที่ห้องตรวจ เล่าอาการต่าง ๆ ให้ฟังอย่างวอกแวกสับสน บางครั้งก็ข้ามเรื่องราวส่วนที่สำคัญไป และหลายครั้งก็พูดซ้ำอยู่เรื่องเดิม ตลอดการเล่าเรื่องราว เขามีสีหน้าวิตกกังวลและมีท่าทางกระวนกระวายใจอย่างมาก

ผมปล่อยให้เขาเล่าเรื่องราวอย่างที่เขาต้องการไปประมาณ 10 นาที เมื่อได้โอกาส ก็พูดขึ้นว่า “ดูคุณกังวลใจมากเลยนะครับ ลองนั่งสูดลมหายใจเข้าลึก ๆ แล้วหายใจออกยาว ๆ สักครู่ดีไหมครับ” เขาทำตามอย่างว่าง่าย

ผ่านไปประมาณ 2-3 นาที เมื่อเขาดูสงบลงบ้าง ผมจึงค่อย ๆ ถามเขาทีละคำถาม จนกระทั่งจับใจความได้ว่า เขามีอาการเครียด กังวลใจเรื่องการเรียน กลัวว่าจะเรียนไม่จบ นอนไม่หลับ ยิ่งเครียดก็ยิ่งกังวล จนหายใจอึดอัด ใจสั่น ปากสั่น มือชาเท้าชาเลยทีเดียว

ผมให้การวินิจฉัยว่าเป็นโรควิตกกังวล (generalized anxiety disorder, GAD) และให้ยาไปรับประทาน นัดพบอีกครั้ง 1 สัปดาห์ เพื่อซักประวัติด้านอื่น ๆ เพิ่มเติม

หนึ่งสัปดาห์ให้หลัง ผู้ป่วยมาพบด้วยสีหน้าแจ่มใสขึ้นมาก เล่าเรื่องราวได้ดีทีเดียว คำแรกที่ผู้ป่วยพูดก็คือ “หมอครับ คืนแรกกลับบ้าน ทานยาแล้วผมก็หลับสนิท ไม่เคยได้นอนเต็มอ้อมอย่างนี้มาเกือบปีแล้วละครับ ส่วนเรื่องกังวลใจ หมอเชื่อไหมครับ ผมแทบจะหายเป็นปกติทิ้งไปเลย ห่วงก็แค่จะต้องทานยานานแค่ไหนเท่านั้นเอง” แล้วผู้ป่วยก็เริ่มเล่าความกังวลใจของเขาให้ฟัง

ผู้ป่วยรายนี้ เป็นนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยชื่อดังแถวสามย่าน กำลังเรียนระดับปริญญาโท รู้สึกเครียดเรื่องเรียนมากไปหน่อย พอเครียดมากเข้า ก็เลยไปเสาะหาการรักษา แต่เนื่องจากไม่อยากจะกินยา จึงได้พบกับการรักษาที่เรียกว่า ‘หัวเราะบำบัด’

เมื่อเข้าคอร์สครั้งแรก อาการก็ยังไม่ดีขึ้นหรอกครับ แต่ค่าบำบัดนี่สิ แพงหูฉี่!! ครั้งละร่วม 2,000 บาท เพียงแค่เข้ากลุ่มแล้วร่วมกันหัวเราะดัง ๆ เท่านั้น ผู้ป่วยคิดว่า เขาคงไม่มีปัญญาสู้ค่ารักษาด้วยวิธีนี้แน่ จึงไปปรึกษากับผู้บำบัดเพื่อขอยุติการรักษา แต่กลับได้รับคำชมขวัญต่าง ๆ นานา เช่น ถ้าไม่รักษาจะไม่หายเครียด





นี่เป็นการรักษาชนิดใหม่ ได้ผลดีนะ ถ้ากินยาเดียวจะติดยานะ ฯลฯ ด้วยความที่เป็นคนหัวอ่อนและซี้เกรงใจ เขาจึงไม่กล้าปฏิเสธผู้บำบัดท่านนั้น จนกระทั่งเสียเงินไปเกือบ 30,000 บาท!!!

ปรากฏว่า ระหว่างการบำบัด ผู้ป่วยกลับมีความวิตกกังวลใจมากขึ้นกว่าเดิม เพราะค่าบำบัดมันสูงเหลือจะรับได้ แต่ครั้งนั้นจะออกจากกรบำบัดกลางคัน ก็เกรงว่าโรคจะไม่หาย หากจะกินยาก็คงกลัวการติดยาเสียเหลือเกิน...ยิ่งคิดก็ยิ่งกังวลใจ ยิ่งกังวลใจก็ยิ่งฟุ้งซ่าน ยิ่งฟุ้งซ่านก็ยิ่งกังวลใจ ไม่รู้จะทำอย่างไร จึงปรึกษาแม่ แม่จึงแนะนำให้มาโรงพยาบาลที่รักษาทางจิตเวชโดยเฉพาะ...

ฟังผู้ป่วยเล่าจบ ผมยิ้ม ๆ แล้วเขียนใบสั่งยาชุดเดิมพร้อมกับแนะนำว่า “ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ ทำสมาธิอย่างที่ทำเมื่อครั้งแรกบ้าง กินยาสักสามเดือน ก็คงจะหยุดยาได้แล้วล่ะครับ”

ผู้ป่วยมีสีหน้าดีใจ อาจเป็นเพราะรู้ว่าไม่ต้องกินยานาน เขารีบไปสั่งยา แล้วกล่าวก่อนเดินออกจากห้องตรวจว่า “หมอ! ยามันเจ๋งมากเลยนะครับ แค่มดละ 2 บาท ทำเอาความเครียดอยู่หมัด”

ที่จริงผู้ป่วยรายนี้ เป็นโรคปรับตัวผิดปกติ (adjustment disorder) ในตอนต้น ซึ่งถือว่าเป็นโรคที่อ่อนที่สุดในทางจิตเวชและหายเองได้ แต่รักษาไปรักษามา กลายเป็นว่าเครียดมากขึ้นกว่าเดิม เพราะผู้บำบัดรักษาไม่ไหว กลายเป็นโรควิตกกังวล (GAD) ขึ้นมา หากปล่อยไว้นานกว่านี้ ผมก็ไม่แน่ใจว่า อาการจะรุนแรงมากขึ้น จนกลายเป็นโรคซึมเศร้า แล้วอาจถึงกับคิดสั้นและฆ่าตัวตายได้หรือไม่!??

ครับ ที่นำมาเล่าให้ฟังก็เพื่อจะแสดงให้เห็นว่า การรักษาโรคทางจิตเวชด้วยยาโดยเฉพาะในช่วงเริ่มต้น ได้ผลดีกว่าและรวดเร็วกว่าการบำบัดทางจิตใจ ดังนั้น อย่ารังเกียจที่จะกินยาเลยครับ ผมเชื่อว่า จิตแพทย์ส่วนใหญ่ใจดีและไม่เลี้ยงไข้ บังเอิญว่าโรคทางจิตเวชนั้นเป็นโรคที่เรื้อรัง ทำให้ผู้ป่วยต้องกินยานาน จึงดูเหมือนผู้ป่วยจะติดยาและหมอมจะเลี้ยงไข้ แต่ถ้าไม่รักษา โชคดีที่สุดก็คือโรคอาจจะหายเองได้ แต่หากโชคร้าย ก็อาจจะไม่ใช่เพียงแค่เสียเงิน 30,000 บาทนะครับ!!





## แง่คิดจากหนัง

The Village ที่นี้... ไม่มีใคร “รู้”  
โดย ชลนิล

หมู่บ้านแห่งนี้สุขสงบ โอบล้อมด้วยผืนป่ากว้าง ทุกครอบครัวใช้ชีวิตเรียบง่าย สมถะ  
บริสุทธิ์สะอาดเสมือนสังคมในอุดมคติ ทว่าภายใต้ภาพอบอุ่น รื่นรมย์ราวกับเมืองในฝันนั้น กลับมีความลึกลับ  
ซุกซ่อนอยู่ทุกหลืบมุม ความหวาดกลัวแฝงเร้นทุกอณูบรรยากาศ คลื่นความหวาดระแวงผสานในทุกฝีก้าว ทุกลมหายใจ

ใครอยากพักพิง ฝากกาย ฝากชีวิตไว้ที่หมู่บ้านแห่งนี้บ้าง?

ถ้าใครรู้ตอนจบหนังของเอ็ม ไนต์ ชยามาลานก่อน รับรองว่าจะทำให้อรรถรสการดูหนังหดหายไปเกินครึ่งแน่  
ถึงอย่างนั้น หนังเรื่อง "The Village" ก็มีแง่มุมน่าสนใจที่ควรพูดถึงไม่น้อย

มันเป็นเรื่องราวของคนกลุ่มหนึ่งซึ่งได้รับบาดเจ็บมาจากสังคมเมือง พวกเขาต้องสูญเสียครอบครัว คนรัก  
จากอาชญากรรม ทำให้เกิดความเห็นตรงกันว่า ควรสร้างเมืองใหม่ที่บริสุทธิ์ สะอาด ท่ามกลางธรรมชาติ ไม่มีอาชญากร  
ไม่มีอาชญากรรม ใช้ชีวิตสุขสงบโดยไม่มีคนชั่วร้ายมาแผ้วพาน ชื่องแะอีกต่อไป

หมู่บ้านแห่งนี้จึงถูกสร้างขึ้นให้เป็นเมืองไร้ความศิวิไลซ์ ย้อนคืนไปในยุควันวานอันแสนสุข อยู่กันอย่างเรียบง่าย  
สมถะ มีปราการป่าปิดกั้น มีนิทานแห่งความหวาดกลัวป้องกันไม่ให้ลูกหลานหลบหนี

แต่พวกเขาคาดคิดไปอย่างหนึ่ง...

เด็กรุ่นลูก - หลานใช้จะถูกนิทานลวงโลก สัตว์ร้ายที่อุปโลกน์มาคุกคาม ครอบงำเสียทุกคน  
ยังมีคนรุ่นใหม่เป็นชายหนุ่มช่างคิด กล้าหาญ หญิงสาวที่มีความเป็นผู้นำ ใจคอหนักแน่น  
และชายสติไม่สมประกอบที่ไม่เข้าใจกฎเกณฑ์ ผันระเปียบหมู่บ้านทุกข้ออย่างไม่รู้เรื่องราว

เมื่อเกิดเหตุการณ์คาดไม่ถึงขึ้น พวกเขาจึงได้รู้...สังคมอุดมคติ บ้านเมืองบริสุทธิ์ สะอาด ไม่อาจเกิดขึ้นได้จริง  
ตราบไตใจคนเรายังมีสัตว์ร้ายแฝงอยู่ มีปีศาจที่พร้อมจะออกมาทุกเมื่อยามประสพเหตุมากระตุ่น

เพราะความไม่รู้ คนเราจึงเกิดความกลัว...เพราะเกิดความกลัว จึงพยายามสร้างสิ่งภายนอกมาปกป้อง

พวกเขากักขังตัวเอง พยายามสร้างสังคมดั่งใจ ก็ด้วยความหวาดกลัว

พวกเขาสร้างสัตว์ร้ายที่ไม่มีใครกล้าพูดถึงขึ้นมาหลอกหลอนลูกหลาน ก็ด้วยความหวาดกลัว





พวกเขายอมให้คนที่ตนเองรัก ผูกพัน ตกตายโดยไม่ยอมไปขอยาตี ๆ ทันทันสมัยจากโลกภายนอก  
ก็เพราะความหวาดกลัว

พวกเขาไม่อาจ "รู้" ได้เลยว่า... สิ่งที่น่ากลัวแท้จริง ไม่ใช่อาชญากร คนร้าย หรือโลกโสมมเบื้องนอก แต่มันคือ "ใจ"  
ของพวกเขาเอง ใจที่สร้างสัตว์ร้าย ใจที่สร้างกำแพงหนา ใจที่เกาะเกี่ยวกับอดีตอันเจ็บซ้ำ ใจที่วาดภาพความกลัวขึ้นมา  
และใจที่ไม่กล้าต่อสู้เผชิญหน้ากับ "ความจริง"

"ความจริง" ที่ว่า... โลกมันเป็นเช่นนั้นเอง

มีสุข... มีทุกข์

มีเรื่องดี... มีเรื่องร้าย

มีเรื่องน่าพอใจ... มีเรื่องชวนเสียใจ

มีได้รับ... มีสูญเสีย

มันเป็นของคุณกัน... เป็นของคุณโลก

ไม่มีใครไปปิดเป็นอันแก้ไข ไม่มีใครไปสั่งให้มันมีแต่สุข ดี หรือน่าพอใจอย่างเดียวได้

เมื่อกล้าเผชิญหน้ากับ "ความจริง" พวกเขาจะเห็น...

ทุกสิ่งที่ผ่านมา... ต้องเคลื่อนจากไป... ทั้งนั้น!

โลกไม่มีสิ่งใดคงทน เทียงแท้

เมื่อนี้ไม่มีใคร "รู้"

เด็กรุ่นหลังไม่อาจรู้ว่า ทุกสิ่งที่ตนเองหวาดกลัว เป็นแค่การจัดจกของพวกผู้ใหญ่ และพวกผู้ใหญ่ก็ไม่อาจรู้ว่าการ  
การเลือกมาหลบเร้นอยู่กลางป่า ไม่ยอมออกไปพบโลกภายนอก เท่ากับเป็นการกักขังตัวเองโดยไม่มีความคิด ยอมติด  
"คุก" ไร้อิสระภาพตลอดชีวิตอย่างโง่งมมาย

เมื่อไอวี (นางเอก) รู้ความจริงทั้งหมด เธอจึงกล้าบุกป่าออกไปทั้งที่ตาบอด เพื่อขอยาให้คนรัก กล้าเผชิญหน้ากับ  
"สัตว์ร้าย" ที่ไม่มีใครกล้าพูดถึง ด้วยความมีสติ ไม่พรั่นพรึง จนสามารถนำยากลับมาได้

เธอตาบอดแต่ใจไม่บอด

เมื่อใจรับรู้ความจริง เธอจึงกล้าเผชิญความจริงอย่างไม่หวั่นเกรง





ผิดกับพวกผู้ใหญ่ที่ตาไม่บอดแต่ใจมืดทั้งหลาย สุดทำยั้งลงมตีให้หมู่บ้านนี้ถูกปกปิดเช่นเดิม  
กักขังตัวเองและลูกหลานให้อยู่ใน "คุก" แห่งความ "ไม่รู้" ชั่วกาลนาน

กำแพงอวิชชา ความ "ไม่รู้" ซ่างสูงเยี่ยมเทียมฟ้า มันปกปิดสายตา ปกปิดจิตใจผู้คนมาเนิ่นนานชั่วกัปกลับ  
สร้างภาพ สร้างภพให้พวกเราหลงวนเวียนอยู่ในคุกแห่งภพชาติที่สูง ๆ ต่ำ ๆ โดยไม่มีกำหนดพ้นโทษ

นอกจาก "วิชา" ความรู้ "จริง" เท่านั้น ถึงจะพาเราออกจาก "คุก" ได้อย่างสง่าผ่าเผย







## เรื่องสั้นอิงธรรมะ



พรุ้งนี้ไม่สาย

โดย เมริน

เช้าวันจันทร์ ที่ป้ายรถประจำทางหน้าตลาดสด อันพลุกพล่านไปด้วยผู้คน รถเมล์สาย 39 คันเก่าทรุดโทรม เคลื่อนเข้ามาจอด ด้วยลีลาอันเชื่องช้า อืดอาด บังบอกถึงวัยอันชราภาพของคุณลุงคนขับ

มันช่างเป็นภาพที่ดูขัดกันอย่างยิ่ง กับบรรยากาศอันรีบเร่งของเช้าวันทำงานวันแรกในสัปดาห์ ผู้โดยสารกลุ่มใหญ่ที่กำลังรอรถอยู่อย่างกระวนกระวาย ต่างพาวังกรูเบียดเสียดกันขึ้นรถอย่างรีบเร่ง

ฉันก็เป็นคนหนึ่งที่เป็นผู้โดยสารขาประจำ ที่จะต้องมาขึ้นลงเพื่อต่อรถไปทำงานที่ป้ายนี้เสมอ จึงมีความรู้สึกคุ้นหน้าคุ้นตา กับหลาย ๆ คน แม้จะไม่เคยเอ่ยปากทักทายกัน ผู้คนที่พักอาศัยอยู่ในย่านนี้ ช่างดูเหมือนจะมีความผูกพันกัน โดยมีป้ายรถเมล์เป็นจุดศูนย์รวม แม้แต่ละคนจะมีจุดหมายปลายทางที่แตกต่างกันออกไป

วันนี้คงเป็นวันธรรมดาอีกวันหนึ่งที่ผ่านไปในชีวิต ถ้าฉันไม่ได้เหลือบสายตาไปเห็นเด็กผู้หญิงรุ่นคนหนึ่งกำลังเก็บ กัง ๆ อยู่ที่บันได ขณะที่รถกำลังเข้าจอดป้ายที่ฉันจะลงพอดี

เป็นภาพที่ดูขัดตาเสียจริง จะลงก็ไม่ลง ฉันคิดในใจ ช่างไม่รู้จักรเตรียมตัวให้พร้อม ไม่รู้หรือไม่ว่าคนอื่นเขาต้องรีบไปทำงาน ขวางทางอยู่ได้ หลังจากตำหนิติเตียนในใจได้สักครู่ เธอนั่นก็ทำท่าเหมือนจะเริ่มรู้ตัว ว่ามีใครคนหนึ่งยืนทำตาเขียวอยู่ข้างหลัง จึงรีบร้อนก้าวลงรถจนขาพัวพันกันแทบจะสะดุดล้ม

แม้กระนั้น เจ้าของตาเขียว ๆ ก็ยังอดพึมพำในใจต่ออีกด้วยรู้สึกไร้ค่าเลย แกมสะใจ

ดีสม...

หลังจากรีบลงจากรถ กิ่งเดินกึ่งวิ่ง โดยพยายามทรงตัวอยู่บนรองเท้าส้นสูงลิ่วคู่อันใหม่ ฉันก็มาถึงที่ทำงาน สายไป 2 นาที นับเป็นคราวเคราะห์จริง ๆ ที่เจ้านายผู้ตรงต่อเวลา เหมือนตัวแสบเป็นเซมินาฟิกาที่ไม่ปาน เดินมาเห็นพอดี ฉันจึงได้เห็นหน้าบูด ๆ ของแก แทนคำอวยพรปีใหม่





ฉันกำลังอยู่ในช่วงประเมินผล สิ้นเดือนนี้อาจได้เงินเดือนเพิ่ม!

เพราะยายนั่นทีเดียว ฉันยังไม่วายค่อน

วันแรกของการทำงาน หลังหยุดยาวฉลองปีใหม่ ช่างเต็มไปด้วยความวุ่นวาย ยุ่งเหยิง  
จิตที่ถูกครอบงำด้วยโทสะแต่เช้า บดบังสติปัญญาของฉัน  
เหมือนเมฆหมอกหนาที่เคลื่อนมาบดบังลำแสงสว่างของดวงอาทิตย์

การตัดสินใจใด ๆ ของฉันดูช่างผิดพลาดไปหมดอย่างไม่น่าเชื่อ แกรมด้วยอาการ หลง ๆ ลืม ๆ  
เอ่ยชื่อลูกค้าคนสำคัญผิด แต่ก็นับว่าโชคดีที่คุณหญิงแสงเดือน ผู้ดีเก่า  
เจ้ายศเจ้าอย่างกำลังเดินชมสินค้าอย่างเพลิดเพลินเลยอารมณ์ดีเป็นพิเศษ จึงไม่ถือสาหาความฉัน

เย็นนั้น ฉันพาสังขารอันอ่อนล้าเหมือนคนที่แบกของหนักอึ้งมาเป็นแรมปี ขึ้นรถเมล์ แน่นจริง ๆ  
กว่าจะเบียดขึ้นบันไดได้ ก็ทำเอา पैมอ่อนนุ่เอกสาร ที่พยายามหนีบไว้กับลำตัวมีอันต้องยับย่นเป็นรอย  
หลังจากที่อัดกันเป็นคนกระป๋อง ออกอยู่ที่ประตูด้านหน้า ฉันก็ถูกกระเป๋ารถเมล์ ขอร้องแถมบังคับให้ยวบชิดโนไปเรื่อย ๆ  
จนเกือบชิดเบาะหลังสุด ช้างประตูทางลง

เย็นเป็นชะนีห้อยโหนเกาะราวยังไม่พออีกมือยังต้องหนีบ पैมเอกสารเกะกะ ถ้าวรถเบรกกะทันหันขึ้นมา หน้าสวย  
ๆ ที่ฉันอุตสาหะเฝ้าถนอมคงได้ไปจวบเข้ากับแผงเหล็กกั้นข้างหน้า

อีกจวนคนได้นั่งจริงจริง ฉันคิด พลงชำเลืองตา มองเด็กสาวที่กำลังนั่งหลับคอพับ อยู่บนเบาะใกล้ ๆ  
เขาเปรียบกันนี้หน้า ลืมตามาดูความทุกข์ของคนอื่นบ้างประไร ฉันพล่งพล่านอยู่ในใจ

จะด้วยจิตอันริษยาของฉัน ประจวบเหมาะกับลำแขนที่ห้อยโหนมาเป็นเวลานานอ่อนแรงเต็มที่ที่สุดจะคาดเดา  
มือของฉันหลุดจากราวเกาะ ข้อศอกตกไปกระทบเข้ากับศีรษะของเธอคนนั้นพอดี

โปก!

...เธอปรือตาตื่นขึ้นท่าทางยังง ๆ

"ขอโทษค่ะ" ด้วยความเคยชินปาก ฉันเอ่ยทันที ทั้งที่ใจไม่ได้รู้สึกสำนึกผิดอะไรด้วยสัณนิ

ดีสม... มารร้ายในใจฉันสรุป





ใกล้ถึงปลายทางแล้ว คนเริ่มทยอยกันลง ทันทีที่มีที่ว่าง ฉันรีบทรุดกายนั่งลงทันที รวากับกลัวว่า ถ้าช้าอีกนิดเบาะนั่งจะมีขาวิ่งหนี

ด้วยความอ่อนเพลีย ฉันเผลอม่อยหลับไปโดยไม่รู้สึกตัว ผินหวนว่ากำลังแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าสวย ๆ ที่อยากได้มานาน พร้อมกับนั่งอยู่ในภัตตาคารหรูหรา บริการนำอาหารอร่อย ๆ มาเสิร์ฟด้วยท่าทางพิถีพิถัน

มาสะดุ้งตื่นอีกที เมื่อรู้สึกเจ็บแปลบ ๆ ที่ศีรษะ เหมือนถูกของแข็งกระทบ

"โทษ"

ฉันสะดุ้งหวัดอย่างมีนัยง เหลียวหาที่มาของเสียง

หญิงวัยกลางคน รูปร่างสูงใหญ่ ในชุดเสื้อกระโปรงดำทั้งชุด แต่งหน้าเข้มคนหนึ่งกำลังมองฉันด้วยหางตา แล้วก็ขีดหน้ากลับไป ทำเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น เสียงที่หลุดออกมาจากปากแดงแจ๋ด แต้มด้วยไฟเม็ดเชื่อง บ่งบอกถึงฝีปากอันจัดจ้านของเจ้าหล่อน ไม่ได้แสดงถึงความรู้สึกอาทรร้อนใจ ที่ทำให้ใครเจ็บตัวเลยสักนิด

ฉันมองด้ามร่มไม้หนาที่อยู่ในมือเจ้าหล่อน รวากับเห็นศัตรูคู่อาฆาต ใจดำจริงนะ จะช่วยดูสักนิดก็ไม่มีว่าหัวฉันแตกบ้างหรือเปล่า ขอโทษก็พูดส่ง ๆ ไปอย่างนั้น ฉันเป็นเดือดเป็นแค้น ต่อว่าต่อขานยืดยาว

แต่ก็แน่ละ ไม่ยอมมหลุดเป็นเสียงให้ได้ยินเด็ดขาด ก็ฉันยังขยาดเจ้าด้ามร่มอยู่นี้ มัวแต่อาฆาตมาดร้าย ก็เลยลืมนึกว่า รถเมล์เลยป้ายไปถึงต่อไหนแล้ว ละล้าละล้งรีบลุกขึ้นมา ชะโงกหน้าออกไปมอง

"เฮ้อ จะลง ก็รีบลงชียะ ขวางทางอยู่ได้ ประสาท..." เสียงแหวกอากาศ ของเจ้าหล่อนคนเดิม ดังกวนโสตประสาทอยู่ด้านหลังของฉัน

อารามตกใจ รวมกับอายคน ฉันรีบร้อนก้าวลงบันได รองเท้าส้นสูงเจ้ากรรมก็ดันพลิก ทำให้ฉันไปตะครุบกับข้างล่าง

ชวย จริงไว้ย....

จะด้วยอุปาทาน หรืออารมณ์พาลของฉันก็ไม่รู้ เลยได้ยินเสียงหัวเราะ แ่วมาจากรอบด้าน

หลังจากลุกขึ้นได้ ส้ารวจรอบด้าน ฉันก็พบว่า เลยป้ายรถเมล์หน้าตลาดมา 2 ป้ายแล้ว ฉันตัดสินเดินย้อนกลับ ยังเจ็บไม่หาย แต่ก็เอาเถอะ ใกล้ ๆ แค่นี้เอง ประหยัดค่ารถ ฉันปลอบใจตัวเอง





เริ่มเดินไปเรื่อย ๆ ผ่านสวนสาธารณะ ลมเย็นที่พัดโถมมาอ่อน ๆ สีเขียวขจีของพุ่มไม้ต้นก้ามปูที่แตกยอดทอดกิ่งเป็นแนวยาวกระทบกับคลองจักษ์ ทำให้ฉันรู้สึกปลอดโปร่งโล่งใจ จนอยากนั่งพักบนเก้าอี้ไม้ตัวเล็กใต้ต้นเพื่อดื่มด่ำกับห้วงสัมผัสอันเบาสบายนี้ให้เต็มอ้อม

เป็นครั้งแรกที่ฉันเริ่มรู้สึกว่าตัวเองเป็นอิสระมีเวลาเป็นส่วนตัว วางพ้อที่จะคิดทบทวนเรื่องราวต่าง ๆ หลังจากที่อยู่กับความเร่งรีบ ทำกิจวัตรประจำวัน พຽ่งนี้และวันต่อไป จะเป็นอย่างไร รถเมล์ก็คงแน่นเหมือนเดิม ฉันจะต้องพบเจอกับสิ่งใดบ้างหนอ

จริงซี แล้ววันนี้ฉันทำอะไรไปบ้างละ

หลับตาลง สูดลมหายใจเข้ายาวลึกเข้าปอด แล้วก็ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจ ระลึกถึงการเคลื่อนไหวและไหลออกของลมหายใจอย่างช้า ๆ ฉันสัมผัสได้ความผ่อนคลาย เบานุ่ม อย่างไม่เคยเป็นมาก่อน หลังจากปล่อยให้จิตถูกกลุ่มรุมไปด้วยสรรพอารมณ์ต่าง ๆ จนเหมือนถูกขยะกองโตหนักอึ้ง ทวีท่วมทับตัวขึ้นทุกวัน

อยู่กับความเงิบบังครู่หนึ่ง จิตฉันก็ย้อนระลึกถึงเหตุการณ์ที่ผ่านพ้น

ฉันมาสาย! เจ้านายไม่พอใจ

แวบแรก ฉันรู้สึกถึงอาการของจิตที่ขึงตึง ขมวดเป็นเกลียวด้วยแรงโทสะ เฟงโทษ หาเรื่องราวของคนอื่นเหมือนลูกธนูแหลมที่พุ่งออก สู่เป้าหมาย พร้อมกับประกายขึ้นของภาพเด็กสาวผู้ตื่นเหตุ รีบร้อนลงรถ จนเกือบหกล้ม แต่แล้วใบหน้าของเธอก็ค่อย ๆ เลื่อนไปเกิดภาพใหม่ซ้อนทับขึ้น

มันเป็นใบหน้าเยเกของฉันเองที่กำลังเอามือกุมเท้าด้วยความเจ็บปวด หลังจากสั่งสูงพลิก หกล้มอยู่ที่พื้นถนน

ฉับพลันเองนั่น!

จิตของฉันก็กระตุกแวบ สว่างขึ้นด้วยแสงแห่งปัญญา ตระหนักชัดถึงภัยเวรของการเฟงโทษ ติเตียนผู้อื่น ทั้งยังรักษาอาฆาต ไม่มีสติแนบตัว ปล่อยให้จิตให้หลงไปกับกระแสเชี่ยวกราดของบรรดากิเลส

แม้เป็นมโนกรรม ก็ส่งผลเป็นรูปธรรมให้ฉันได้ประจักษ์ในขณะนี้

เอื้อมมือไปคลำศีรษะ หลักฐานพยานอีกอย่างก็คือเจ้าก้อนบวมปูดนี้ ไม่น่าเชื่อที่ผู้หญิงในชุดดำคนนั้นจะทำด้ามรมหูดมือพอดิบพอดี ตกลงมาปลุกฉันจากฝันหวาน





ฉันพุ่งชนไปด้วยราคาเหมือนช่วยเตือนสติ และตามมาด้วยกริยาอาการ ฉันไม่รู้สึกรู้สม  
สำนึกในความผิดตอนที่เบียดเบียนผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อน เช่นคราวที่ฉันทำกับคนอื่น

เหมือนบรรยากาศรอบตัวของฉันจะสว่างสดใสขึ้นเป็นพิเศษ ฉันแหงนหน้ามองท้องฟ้าเบื้องหน้าอย่างมีความสุข

ฉันรู้แล้วว่าควรทำอะไร

พรุ่งนี้จะไม่สายสำหรับฉัน





## เที่ยววัด



สระบัวใหญ่ภายในวัด

### วัดป่าสุคะโต

โดย moon

เมื่อเดือนสิงหาคม ๒๕๔๙ จากการแนะนำของอี้กิม (ประนอม เตโชภาส) เราได้มีโอกาสไปวิปัสสนาที่วัดป่าสุคะโต จังหวัดชัยภูมิ ร่วมกับกลุ่มของคุณหมอกำพล ซึ่งเป็นกลุ่มหมอและพยาบาล จากสุโขทัย แนวทางการวิปัสสนาเป็นการเจริญสติแบบหลวงพ่อเทียน ซึ่งอี้กิมได้เคยพูดให้เราฟังบ่อย ๆ ถึงแนวทางการฝึกแบบนี้ เป็นการนั่งสร้างจังหวะ และเดินจงกรม เงามองว่าไม่ม่งาย และปรับเข้ากับชีวิตประจำวันได้ จึงตัดสินใจเข้าร่วมทั้ง ๔ วัน

ต้องขอแนะนำวัดป่าสุคะโตก่อน วัดนี้อยู่ที่ ต.ท่ามะพะพาน อ.แก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ มีหลวงพ่อกำเขียน สุวัฒน์ (ซึ่งขณะนี้อาพาธอยู่ กำลังพักฟื้น) เป็นผู้ที่อยู่ดูแลวัดนี้และวัดในเครือ มีหลวงพ่อไพศาล วิสาโล เป็นเจ้าอาวาส พื้นที่ส่วนใหญ่ในวัดนี้เป็นป่า มีสระบัวใหญ่ ซึ่งบัวกำลังบานอย่างสวยงาม ในวัดก็มีบรรยากาศร่มรื่น ประกอบด้วยหอฉัน, หอไตร ซึ่งใช้เป็นที่ทำวัตร และกุฏิกระจายอยู่ทั่วไป สุตวัจจะเป็นเชิงตะกอนเผาศพ





เราชอบระบบการจัดการทรัพยากรในวัดนี้มาก ถือได้ว่าเป็นวัดที่สามารถอยู่ได้ด้วยตนเอง (self-sustained) โดยอาศัยทรัพยากรจากภายนอกน้อยมาก ฝนตกก็รองน้ำไว้ใช้ มีถังเก็บน้ำฝนกระจายอยู่ทั้ววัด ในวัดมีสมุนไพร ต้นไม้ และพืชผัก ซึ่งแทบไม่ต้องพึ่งพาทรัพยากรจากภายนอกเลย นอกจากไฟฟ้า การก่อสร้างเช่นกำแพงวัดหรือกุฏิ พระกับชาวบ้าน ก็ช่วยกันก่อสร้าง

ไปถึงวัดประมาณเที่ยง ได้กุฏิที่พักแล้ว ก็ไปกราบพระอาจารย์ ชื่อพระอาจารย์ทรงศีล เป็นพระอาจารย์ที่จะเป็นผู้อบรมกลุ่มพวกเราตลอด ๗ วัน พระอาจารย์ก็ปฐมนิเทศพวกเราก่อน บอกสูตรว่า ใจ มีสติ อยู่กับกาย = ปกติ (ศีล) ซึ่งเป็นสิ่งที่พวกเราจะต้องปฏิบัติระหว่างอยู่ที่นี่ ก็คือ ทำใจเราให้มีสติ รู้อยู่กับกาย ซึ่งจะทำให้ใจของเราอยู่ในลักษณะที่ปกติ ดีใจก็ไม่ฟุ้งไป เครียดก็ไม่รู้สึกจิตตกไป สิ่งที่ได้ก็คือการเป็นผู้มีศีล





ตารางเวลาขณะที่อยู่ที่วัดป่าสุคะโตก็คือ ทำวัตรเช้าตอนตี ๔

หลังจากนั้นพระอาจารย์ก็จะเริ่มสอนด้วยการพาเดินรอบวัดอย่างมีสติ ตอนสายก็เริ่มฝึกวิปัสสนาไปเรื่อย จนถึงสองทุ่ม วันแรก ๆ ก็จะมีง่วง เครียด ปวดหลัง วันแรกถึงกับสัปหงกทั้งที่เดินจงกรมอยู่ที่เดียว แต่ในวันหลัง ๆ ก็เริ่มทำได้นานขึ้น และมีความรู้สึกว่าสนุกมากขึ้น พระอาจารย์ทรงศีลเอง ก็มีวิธีการสอนที่ทำให้สนุก







หอไตร ใช้เป็นที่ฝึกวิปัสสนาและทำวัตร

และเข้าใจอาการของพวกเราว่า จะต้องมึ่งวงมีเมื่อย ก็หาเรื่องเล่าที่ตลกแต่มีสาระ และกิจกรรมที่ทำให้แก่งวงไปได้

สิ่งที่เห็นได้ชัดจากการปฏิบัติคือ จิตใจที่สงบ เวลานอน ถึงเวลานอนสองทุ่มกว่า ก็จะหลับ ล้มตัวลงนอนแล้วหลับได้สนิท ไม่มีคิดฟุ้งซ่าน หรือนอนไม่หลับ รู้สึกตัวตื่นตอนประมาณตีสองกว่า ๆ



บริเวณลานหินโค้ง ให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติ





แต่ด้วยความง่วงนอน เพราะกลัวจะง่วงตอนกลางวัน ก็เลยนอนต่อจนถึงตีสามครึ่ง เป็นอย่างนี้ทุกคืน ตื่นมาก็รู้สึกแจ่มใส ถึงจะมีง่วงบ้างจากการนั่งทำจิ้งหะ ก็ยังทนได้

หลังจากกลับมาก็ไม่ได้ฝึกต่อ จนอีกสองอาทิตย์ให้หลัง ขับรถไปรับแม่ที่อาศรมมาตา ที่ปักธงชัย ใช้เวลาขับไปประมาณ ๔ ชั่วโมง เมื่อยไหล่มาก พระอาจารย์ทรงศีลเป็นผู้สอน เราก็ร่วมปฏิบัติ ช่วงก่อนกลับบ้านด้วย นั่งทำจิ้งหะ โดยทำแบบสบาย ๆ เอาความรู้สึกไปไว้ที่มือ ปรากฏว่าที่เมื่อยไหล่อยู่ก็รู้สึกเบา ตอนทำก็รู้สึกเบาสบาย สนุกดีเหมือนกันนะ ถ้าใครมีเวลาว่าซัก ๗ วัน ก็นำไปหาอะไรดี ๆ ให้ชีวิตกันนะคะ ที่วัดป่าสุคะโตเป็นสถานที่ที่เหมาะสมที่หนึ่ง สำหรับการวิปัสสนา ด้วยตัวบรรยากาศที่สงบของวัดป่าเอง และพระอาจารย์หลายท่านที่พร้อมจะถ่ายทอดประสบการณ์ให้กับทุกคน

ขอขอบพระคุณ พระอาจารย์ทรงศีล ซึ่งสอนพวกเราด้วยความเมตตา และเป็นผู้ให้ที่แท้จริง, คุณหมอกำพล ผู้จัดการวิปัสสนาในครั้งนี้ และเมตตาให้เราเข้าร่วมด้วย สุดท้าย อีเราเอง ที่เป็นผู้แนะนำให้มาวิปัสสนา



ทำวัตรเย็นที่ลานหินโค้ง

แถมขับรถรับส่งเราไปกลับกรุงเทพฯ ชัยภูมิอีกด้วย





## ธรรมะปฏิบัติ

### ทิวฐิและตณหา

โดย satima

ปกติของมนุษย์เรานั้น ต่างทำทุกอย่างไปตามทิวฐิของตน ทิวฐิความเห็น ที่มาจากประสบการณ์ในชีวิตนั่นเอง ผู้ใดมีความละเอียดอ่อน ช่างสังเกตกับสิ่งต่างๆ ก็ทำให้เขามีทิวฐิหรือความเห็น ที่เป็นโลกทัศน์ ที่กว้างไกล เห็นปัญหา เห็นการแก้ไขที่ถูกต้องลุ่มลึก อย่างที่เราสามารถเรียกได้ว่าเป็นผู้มองการณ์ไกล ทำให้ปัญหาที่ตามมาภายหน้าลดน้อยลง แต่ในทางธรรมนั้น สิ่งเหล่านี้เป็นอีกเรื่องหนึ่ง เป็นโลกธรรม เป็นเรื่องภายนอกต่างจากธรรมะของการหลุดพ้น ซึ่งเป็นอีกส่วนหนึ่งต่างหาก

เพราะเหตุว่าการหลุดพ้นนั้น ชั้นแรกก็คือโสดาบัน เป็นการละสลักกายทิวฐิ คือเห็นความไม่ใช่ตัวใช้ตนของตัวเองเท่านั้น ส่วนทิวฐิอื่นๆ นั้นยังคงอยู่ พระอริยะยังคงทิวฐิบางอย่างไว้ แม้แต่ตัวมานะ ที่เป็นตัวทำๆของการละสังโยชน์ 10 ซึ่งเราอาจจะค้นคว้าหาความรู้จากสังโยชน์ 10 ได้ไม่ยาก

หลายครั้งหลายหนในหมู่พวกเรา เน้นไปในทางปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้น จนลืมนำลำดับขั้นของการปฏิบัติ ที่ต้องประกอบด้วยทาน ศีล ภาวนา การดำเนินตามอนุบุพพิทตา คือลำดับความลุ่มลึกของธรรมที่ปฏิบัติ ไปตามลำดับขั้น สิ่งเหล่านี้มีในตำราจะไม่ขอกล่าว แต่จะขอพูดถึงสิ่งที่เรานักปฏิบัติมักหลงลืมไปว่า การปฏิบัติขั้นนั้นมีขั้น มีตอน หลายๆ ครั้งที่ครูบาจารย์ท่านมักจะกล่าวว่า เราควรเจริญเมตตาภาวนา สิ่งนี้เป็นสิ่งสำคัญ เป็นส่วนประกอบของการปฏิบัติธรรมเช่นกัน ครูบาอาจารย์ท่านก็ปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างอันดีให้เราเจริญรอยตามอยู่แล้ว ถ้าเราหมั่นสังเกตดู

จริงอยู่ที่เราอาจจะต้องเน้นการปฏิบัติตนเป็นอันดับแรก ยังประโยชน์ตนให้ถึงพร้อมก่อนที่จะยังประโยชน์คนอื่น แต่ขณะเดียวกันการปฏิบัติธรรมก็ยังคงอยู่ในเส้นทางของ ทาน ศีล ภาวนา จิตใจที่หยาบกระด้างไม่เหมาะกับการภาวนาแน่นอน ฉะนั้นเราควรเอื้อเฟื้อกับผู้ปฏิบัติด้วยจิตใจที่อ่อนโยน เป็นการฝึกฝนตนไปพร้อมๆ กับการภาวนาทางด้านจิตใจในส่วนตัว ในการเห็นกิเลสต่างๆ ภายในของตัวพร้อมกันไม่ว่ากุศลที่ก่อให้เกิดกุศล หรือกุศลที่ก่อให้เกิดอกุศล อกุศลที่ก่อให้เกิดกุศล และอกุศลที่ก่อให้เกิดอกุศล

หลักเบื้องต้นง่ายๆ ของสังคมไหนๆ ก็คล้ายคลึงกัน เป็นหลักที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอน ให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างมีเมตตาธรรม





การที่เรายอมรับเขา ในสิ่งที่เขาเป็น และช่วยปรับเปลี่ยนในสิ่งที่ควรนั้น อย่างเข้าใจ อย่างเมตตา จะเป็นสิ่งที่ดีงามไม่ว่าในสังคมไหนๆ การที่เราเข้าใจว่า อุตตา คืออะไร ความเป็นตัวเป็นตนของคนทั่วไป ถึงแม้กระทั่งตัวเราเองนั่น คืออะไร จะทำให้สังคมนั้นน่าอยู่ มีความร่มรื่น ตั้งแต่เหยียบย่างเข้ามาในสังคมนั้น ถ้าเราไม่สามารถเห็นการยึดถือ ตัวตนของเขา และของเขา เราไม่เห็นเรา เราไม่เห็นเขา เราจึงไม่สามารถเมตตาต่อกันได้ เพราะเราเอาทฤษฎีและต้นหาของเราเป็นที่ตั้ง เราเห็นอย่างนี้ และอยากให้คนอื่นทำ อย่างนี้ล้วนเป็นทฤษฎีและต้นหาของเรา ซึ่งเป็นการสร้างกรรมวิบากสืบต่อไปไม่จบสิ้น

สิ่งเหล่านี้เป็นธรรมเบื้องต้น อันร่มเย็นสำหรับทุกๆ สังคม ไม่ว่าจะเป็สังคมนไหนๆ ถ้าเรามองไม่เห็นสิ่งเหล่านี้ สังคมนั้นๆ จะแห้งแล้ง เพราะขาดเมตตาธรรมอันชุ่มชื้น แม้ว่าในเบื้องต้นแล้วสังคมนั้นจะยินดีมอบคุณธรรมระดับสูงให้กับคนทั่วไป แต่ประตุนั้นไม่ได้เปิดกว้างพอที่คนจะเข้ามาได้ เขาก็จะรู้ๆ รอยๆ อยู่แค่หน้าประตูแล้วเดินจากไปอย่างน่าเสียดาย จริงอยู่ว่าเราไม่จำเป็นต้องช่วยคนมากมาย เราเน้นคุณภาพไม่เน้นปริมาณ แต่เขาเป็นผู้ที่เดินมาถึงประตูในสังคมนี้อแล้ว เขาตั้งใจมาถึงที่นี่แล้ว แล้วเราเป็นคนผลักไสเขาออกไปเพราะทฤษฎีต้นหาของเราหรือเปล่า เราจะอ้างว่า เขาไม่มีบุญวาสนา ก็อาจจะได้ แต่เราเมตตาหน่อยไปหรือไม่ เราจริงใจและมีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกลพอหรือไม่ หรือจะมองเห็นแต่ทฤษฎีและต้นหาของตนเองเท่านั้น เราเท่านั้นที่เป็นคนคิดถูกเราทำดีแล้ว แล้วจบลงด้วยคำอธิบายว่า มันเป็นกรรมวิบากของเขาแล้วเรามีส่วนร่วมในกรรมวิบากนั้นหรือไม่ ลองพิจารณาดู

เราต่างก็มีกรรมวิบาก แต่เมื่อเรามาพบกันนั้น กรรมวิบากของเราและเขาย่อมกระทบกันอย่างแน่นอน แต่เราสามารถสร้างกรรมดีละกรรมชั่วรักษาจิตใจให้ผ่องแผ้วได้ ต่างคนต่างทำกิจของตน มุ่งภาวนาตนให้พ้นจากกิเลสที่ครอบงำมาแสนนาน เพื่อเพื่อแกผู้ที่ต่างก็พยายามช่วยข้ามโศกสนี้ด้วยกัน ด้วยเราต่างก็เป็นผู้ที่กำลังช่วยข้ามไปฝั่งโน้น เราควรให้กำลังใจ ซึ่งกันและกัน ให้กำลังใจกับผู้ที่อ่อนล้า และอาจจะจมลง เพียงระวังรักษาคำพูดของตน ให้สมกับธรรม ชักชวนให้เขาเห็นทางข้างหน้าที่ยังมี ไม่ทับถม ทำให้เขาหมดกำลังใจ เพียงเพราะเหตุว่าเขาต่างจากเรา เขามีทฤษฎีต้นหาของเขาแบบนั้น เราก็ควรเข้าใจและยอมรับ ช่วยชี้แนะในทางที่ควร เปิดกว้างจิตใจของตนเอง เห็นประโยชน์อันควร ว่าการสร้างคนเข้ามาในธรรมนั้น เป็นการช่วยรักษาพระธรรมอย่างหนึ่ง อย่างน้อยๆ ก็ได้สร้างคนที่มุ่งหวังจะเป็นคนดีแล้ว





## ทีมงาน



- ศรีนัย ไม้ตรีเวช
- อลิสา ฉัตรานนท์
- สุภิดา โทนกน่วม
- ปรียาภรณ์ เจริญบุตร
- ศิราภรณ์ อภิรัฐ
- เอกอร อนุกุล
- กฤษณ์ อักษรวงศ์
- ณิชชญา บุญมานันท์
- อนัญญ์อร ยิงชล
- กาญจนา สิทธิแพทย์
- วรางคณา บุตรดี
- อนุสรณ์ ตรีโสภา
- สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์
- อนัญญา เรืองมา
- กานต์ ศรีสุวรรณ
- ศदानัน จารุพูนผล
- ชนินทร์ อารีหนู
- พีรยสดี อุบลวัตร
- สิทธินันท์ ชนะรัตน์
- กานต์พัทธ์ รัชพันธุ์
- จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ
- ทศรา กุลจิตติสุธีพร
- กนกเรขา กฤษฏารักษ์
- สุปราณี วอง
- พริม ท้วงศ์
- วิมล ถาวรวิภาส
- เกสรา เต็มสินวาณิช
- ณิชชมน ธาราภิบาล
- อัจฉนา ผลานวัตร
- พรราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค
- มยุรฉัตร พงษ์ผาดินันท์
- อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์
- พิจิตรา โตวิวิชัย
- เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์
- เมธี ตั้งตรงจิตร
- พรหมเนตร สมรัักษ์
- สารีณี สาณะเสน
- ณิชพร สกุลอุทัยศักดิ์
- พัฒน์ สดาวงศ์วิวัฒน์

